



In Finnland nichts Ungewöhnliches: Ein Bad im Eisloch sorgt nach der Sauna für die willkommene Abkühlung.

Gesundheitsvorsorge mit langer Tradition

# Abhärtung – wieder aktuell

Priv.-Doz. Dr. med. Rainer Brenke

*Abhärtende Maßnahmen stabilisieren die Gesundheit auf vielfältige Art und Weise, am offensichtlichsten ist die verringerte Anfälligkeit gegenüber grippalen Infekten. Der gezielte Einsatz von Wärme- und Kältereizen kann durch körperliche Aktivität, angepasste Bekleidung, vernünftig dosierte Sonnenbestrahlung und gesunde Ernährung ergänzt werden. Bei der Vielzahl der zur Verfügung stehenden Methoden sollte man immer bedenken, dass alles, was man „für die Gesundheit“ tut, dann besonders wirksam ist, wenn es auch Spaß macht.*

Die Idee der „Abhärtung“ ist ein klassisches naturheilkundliches Thema. Im deutschen Sprachraum taucht der Begriff erstmals im 18. Jahrhundert auf. Ursprünglich bedeutete „Abhärtung“ eine Erziehung zu allgemeiner körperlicher Härte und Unempfindlichkeit.

Im 18. und 19. Jahrhundert beschäftigten sich unter den reformpädagogischen Einflüssen der Philosophen John Locke (1632–1704) und Jean-Jacques Rousseau (1712–1778) weitere Denker wie Johann C. F. GutsMuths (1759–1839) mit dem Gedanken der Abhärtung. Letzterer prägte auch den Begriff der „Leibesübungen“. Schon im 18. Jahrhundert meinte man die Folgen einer „Verweichlichung“ des Menschen in der modernen Zivilisationsgesellschaft zu spüren. Der Berliner Arzt und Enzyklopädist Johann Georg Krünitz

(1728–1796) definierte die „Leibes-Abhärtung“ als „die Gewöhnung des Körpers, den Eindrücken der Witterung, und andern Beschwerden widerstehen zu können, oder solche nicht zu empfinden; im Gegensatz der Entstehung des weichlichen oder zärtlichen Körpers, oder der Leibes-Schwächung.“ Später – Mitte des 19. Jahrhunderts – findet man die Abhärtung auch bei dem Schweizer Arnold Rikli (1823–1906, „Erfinder“ der Licht- und Luftbäder) und den medizinischen Laien Prießnitz und Kneipp, die vor fast 150 Jahren den Kaltreizen eine besondere Bedeutung beimaßen.

Vincenz Prießnitz (1799–1851) gibt folgende Empfehlungen zur Abhärtung:

- ▶ Anwendung von kaltem Wasser (speziell Duschen)
- ▶ Luftbäder

- ▶ Sonnenbäder
- ▶ Barfuß gehen, insbesondere Tauspaziergang
- ▶ Leichte Kleidung
- ▶ Bewegung und Arbeiten
- ▶ Niedrige Raumtemperatur

Ähnliche Vorschläge beschreibt auch Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) in seinem wohl populärsten Buch „Meine Wasserkur“:

- ▶ Barfußgehen
- ▶ Barfußgehen im nassen Gras
- ▶ Barfußgehen auf nassen Steinen
- ▶ Barfußgehen im neugefallenen Schnee
- ▶ Barfußgehen im kalten Wasser
- ▶ Kaltbaden der Arme und Beine (Füße)
- ▶ Knieguss (mit oder ohne den Oberguss)

Die Zeit des Nationalsozialismus hat dem Gedanken der Abhärtung langfristig geschadet, da der Begriff ideologisch besetzt wurde. „Abhärtung“ wurde zentral organisiert und staatlich angeordnet. Dabei berief man sich auf Schriften aus dem 18. Jahrhundert, die die Lebensweise der Spartaner und Germanen als beispielhaft bezeichneten. Aus den 1930er Jahren stammt auch der Ausspruch „Flink wie Windhunde, zäh wie

Leder und hart wie Kruppstahl“, den man zu Propagandazwecken und zur Vorbereitung auf den Krieg einsetzte. Vor diesem Hintergrund verwundert es nicht, wenn nach dem 2. Weltkrieg Naturheilverfahren allgemein und Abhärtung speziell bei vielen Ärzten einen schweren Stand hatten. Erst im Laufe der Zeit trennten sich ideologische Vorbehalte und medizinische Erkenntnisse.

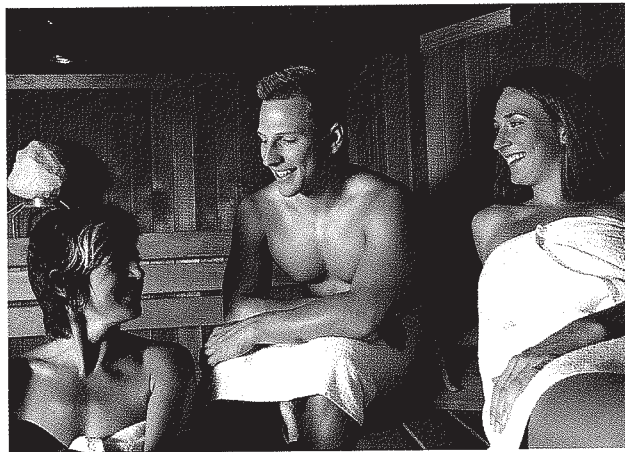
### Abhärtung weit mehr als nur Schutz vor grippalen Infekten

Im allgemeinen Sprachgebrauch versteht man heute unter Abhärtung solche Maßnahmen, die eine Stärkung des Immunsystems bewirken. Dadurch soll der Körper vor allem weniger anfällig gegenüber grippalen Infekten werden. „Abhärtung“ hat jedoch eine weit umfassendere Bedeutung: Setzt sich der Mensch wiederholt natürlichen Reizen aus, erhöht sich allgemein die Widerstandsfähigkeit gegenüber Krankheiten. Mit anderen Worten: Der abgehärtete Organismus ist insgesamt gesundheitlich stabiler.

Diese Auffassung kommt dem ursprünglichen Gedanken näher als die heute verbreitete Sicht. Bei der gesundheitlichen Stabilität spielen neben körperlichen Veränderungen auch psychologische Momente eine Rolle. Natürliche Reize im oben genannten Sinn sind Wärme, Kälte, Klimaeinflüsse einschließlich dosierter (!) Sonneneinwirkung sowie Ausdauer- oder Kraftsport, sofern Übertreibungen vermieden werden (Leistungssport kann man nicht als abhärtende Maßnahme zählen).

### Die Sauna: populär, wirksam, aber etwas zeitaufwendig

Eine weit verbreitete und hoch wirksame Methode zur Abhärtung ist der regelmäßige (ein- bis zweimal wöchentliche) Besuch der **Sauna**. Nach etwa drei Monaten macht sich eine deutlich verringerte Anfälligkeit gegenüber grippalen Infekten bemerkbar. Wenn es einen doch erwischt, verlaufen die Erkrankungen meist leichter. Diese Effekte bleiben aber nur erhalten, wenn man



Neben ihrer abhärtenden Wirkung tragen Saunabesuche auch zur Entspannung bei.

weiterhin regelmäßig die Sauna besucht – sonst verschwinden sie innerhalb von ebenfalls drei Monaten wieder. Sauna hat noch eine Reihe weiterer positiver Effekte: eine verbesserte Durchblutungsregulation der Haut, eine optimierte Wärmeregulation, Normalisierung des Blutdrucks, Verbesserung der Lungen- und Hautfunktion, so dass man die Sauna vorbeugend und auch therapeutisch bei einer ganzen Reihe von Erkrankungen nutzen kann.

Dabei sollte man sich aber mit einem mit dem Thema vertrauten Arzt beraten, da es einige Erkrankungen gibt, bei denen sich der Besuch der Sauna verbietet. Dazu gehören unter anderem die unzureichende Leistungsfähigkeit des Herzens, Schilddrüsenüberfunktion wie auch fieberhafte Erkrankungen. Ein milder bis mittelschwerer Bluthochdruck kann zwar günstig beeinflusst werden, allerdings sollten keine Komplikationen bestehen und das Tauchbecken muss gemieden werden.

Im übrigen muss daran erinnert werden, dass die Sauna immer aus einem Wechselreiz zwischen „warm“ und „kalt“ besteht und manche Effekte – wie die bessere Durchblutungsregulation der Haut – nicht zustande kommen, wenn man auf den Kaltreiz verzichtet. Dieser kann in den unterschiedlichsten Formen erfolgen – beim Bluthochdruck bieten sich z. B. kaltes Duschen oder ein kalter Guss an.

Auch wenn mit der heute wohl populärsten Methode zur Abhärtung, der Sauna, begonnen wurde, darf nicht vergessen werden, dass viele Effekte der Abhärtung an Kaltreize gebunden sind. Wer also die Sauna nicht mag oder kei-

ne Zeit dafür hat, kann einige Effekte der Abhärtung auch durch morgendliches kaltes Duschen oder kalte Güsse erreichen. Am

Morgen wirkt ein Kaltreiz intensiver als am Abend. Wem der Reiz am Anfang zu intensiv ist, kann auch mit wechselwarmen Duschen beginnen, wobei man aber immer mit dem Kaltreiz abschließen sollte.

### Schnell und praktisch: Kalte Güsse und Duschen

Wegen der – im Vergleich mit der Sauna – geringeren Reizintensität sollte ein kaltes Duschen täglich erfolgen. Die Dauer des Duschens richtet sich nach der individuellen Verträglichkeit und reicht von etwa 1/2 Minute bis wenige Minuten. Im Idealfall wird der Kaltreiz so lange angewendet, bis kein Kaltempfinden mehr besteht. Dabei ist die Kneipp'sche Regel, mit kalten Güssen oder auch dem Duschen herzfern zu beginnen, zu beachten – also erst das rechte, dann das linke Bein, dann rechter und linker Arm und zum Schluss der Rumpf. Der physiologische Grund ist weniger die Entfernung zum Herzen, als die Verteilung der „Kaltmelder“ in der Haut, deren Dichte am Rumpf besonders hoch ist, weshalb ein Kaltreiz hier besonders intensiv beantwortet wird und am unangenehmsten ist. Milde Varianten dieser Reize sind das **Wassertreten** oder **Tautreten**.

Wem das als Reiz nicht ausreicht, kann sich nach ärztlicher Beratung auch einmal mit dem **Winterschwimmen** beschäftigen. Es wird ausschließlich in der Gruppe betrieben, wobei Wettbewerbe vermieden werden sollten. Beim Winterschwimmen hält man sich für wenige Sekunden bis wenige Minuten im kalten Wasser auf. Die Belastung des Organismus ist geringer, als man auf den ersten Blick annehmen mag, dennoch



ist ein ärztlicher Rat empfehlenswert. Auch für das Winterschwimmen sind eine Reihe positiver Effekte nachgewiesen, die von einer vegetativen Stabilisierung über eine verbesserte Hautdurchblutung bis hin zu einer verringerten Infektanfälligkeit reichen.

Denkt man an Abhärtung, fällt vielen zunächst eine sportliche Lebensweise ein. **Ausdauersport** hat auch eine Reihe unumstritten positiver Effekte auf Kreislauf, Stoffwechsel, den Bewegungsapparat und andere Organsysteme, im Hinblick auf die Anfälligkeit gegenüber grippalen Infekten muss jedoch differenziert werden. Eine erschöpfende Belastung, wie z. B. ein Marathonlauf, schwächt unmittelbar auch das Immunsystem. „Abhärtend“ wirkt dagegen ein moderat dosierter Ausdauersport. Es mehren sich in den letzten Jahren die Hinweise, dass auch nicht zu intensiv betriebener **Kraftsport** bzw. **Gerätetraining** ähnliche Effekte zeigen. Das „Geheimnis“ einer Gesundheitsförderung scheint also auch hier – wie so oft in der Medizin – in der Dosis zu liegen.

## Sonnenbestrahlung – eine Frage der Dosis

Einen großen Effekt auf die Abwehr hat auch eine vorsichtig dosierte (!) **Ultraviolett-Exposition**, am besten durch die natürliche **Sonnenbestrahlung**. Sonnenstrahlen können das Immunsystem stark stimulieren. Das Problem der UV-Strahlen liegt darin, dass wir in den letzten Jahrzehnten zur Übertreibung neigten – sowohl, was die „natürliche“ UV-Bestrahlung durch die Sonne als auch die „künstliche“ UV-Bestrahlung durch Solarien betrifft. Außerdem hat durch klimatische Änderungen (Stichwort „Ozonloch“) der Einfluss der natürlichen Sonnenstrahlen zugenommen. Das alles zusammen führte zu vermehrtem Auftreten von frühzeitiger Hautalterung und Hautkrebs.

Deswegen aber die vielfältigen positiven Effekte der Sonne zu ignorieren, die nicht nur das Immunsystem, sondern auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die

Vorbeugung einer Osteoporose (Knochenentkalkung), möglicherweise manche bösartigen Erkrankungen innerer Organe und die Psyche des Menschen betreffen, ist eine falsche Reaktion. Auch hier entscheidet die Dosis – wie viel Sonne die Haut verträgt, erfährt man am besten beim Hautarzt und hängt vom individuellen Hauttyp ab.

## Im Zwiebellook immer richtig bekleidet

Gerade für Kinder gilt, dass auch eine **vernünftige Bekleidung** entscheidend zur Abhärtung beiträgt. Zum einen müssen gerade bei körperlicher Aktivität ausreichend Möglichkeiten zur Wärmeabgabe gegeben sein, zum anderen sollten die natürlichen klimatischen Reize auch die Haut erreichen können. Das schafft man am besten durch einen „Zwiebellook“, bei dem die Möglichkeit gegeben ist, bei Bedarf Kleidungsstücke auszuziehen. Die typischen dicken Anoraks im Winter vergangener Jahrzehnte haben am Körper ein subtropisches Klima geschaffen, und eine Schweißverdunstung war fast unmöglich. Derartige Kleidungsstücke, die zumindest bei aktiven Kindern eine Erkältung eher förderten, sind daher heute obsolet. Gefragt sind dagegen „atmungsaktive“ Materialien und ein Übereinander-Ziehen mehrerer dünnerer Kleidungsstücke.

Zum Thema „Abhärtung“ gehört auch ein Hinweis auf die **Ernährung**. Ganz abgesehen davon, dass eine falsche Ernährung eine der Hauptursachen vieler Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes mellitus und Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt, wird oft vergessen, dass der Darm unser wichtigstes Immunorgan ist. Die Abwehrsituation des Körpers hängt in hohem Maße von einer guten Darmfunktion ab. Diese wiederum wird weitgehend von der Ernährung bestimmt, wobei sich nach heutigem Wissen eine vegetarisch geprägte, vollwertige Ernährung positiv auf die Darmfunktion und die Abwehrsituation auswirkt. Eine „ovolakto-vegetabile Kost“, zu der neben pflanzlichen Produkten auch Milch,

Milchprodukte, Eier (in beschränktem Umfang) und Fisch gehören, kann daher auch zur Abhärtung uneingeschränkt empfohlen werden.

Als letztes soll eine örtliche Form der Abhärtung erwähnt werden – die **Schleimhautregie** nach Vogler. Ziel ist eine Anregung der Durchblutung im Nasen-Rachen-Raum und reflektorisch, also auf dem Nervenweg, auch der Bronchien. Dazu sollte man sich morgens beim Zähneputzen intensiv räuspern und gurgeln und beim Zähneputzen auch das Zahnfleisch und mit Vorsicht die Zunge intensiv bürsten. Abschließen kann man die Prozedur mit einigen kalten Gesichtsgüssen, beginnend an der Stirn. Zusätzlich sind Nasenspülungen mit einer in der Apotheke oder Drogerie erhältlichen Nasendusche möglich, wobei man bei nach vorn gebeugtem Kopf das Wasser zum einen Nasenloch hinein und aus dem anderen Nasenloch heraus fließen lässt. Dies sollte keineswegs mit Leitungswasser, sondern mit einer Salzlösung erfolgen, deren Salzkonzentration der des Blutplasmas entspricht. Emser Salz soll sich übrigens besser eignen als gewöhnliches Kochsalz. Zum Ersparen von Rechenarbeit zum Errechnen der richtigen Salzkonzentration gibt es die benötigten Mengen konfektioniert ebenfalls in der Apotheke oder Drogerie.

Die beschriebenen abhärtenden Maßnahmen werden auf unterschiedlichen Wegen wirksam. Das erklärt ihre allgemein gesundheitsstabilisierenden Wirkungen, die über eine verringerte Anfälligkeit gegenüber grippalen Infekten weit hinausreichen! ■



**Priv.-Doz. Dr. med. Rainer Brenke**  
Internist, Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Naturheilverfahren.  
1994 bis 2000 Ärztlicher Direktor einer Modellklinik für ganzheitliche Grundversorgung in Simbach a. Inn. Seit 2000 Chefarzt der einzigen Akutabteilung für Naturheilverfahren in Rheinland-Pfalz (Hufeland-Klinik in Bad Ems).