

Schwitzkuren

Die Sauna ist eine von vielen Menschen angewandte Möglichkeit für eine Schwitzkur. Dabei wird ein durch das Aufwärmen des Körpers hervorgerufener entspannender Effekt für Leib und Seele erzielt. Den meisten Saunabesuchern ist wahrscheinlich gar nicht klar, dass sie hier ein ausleitendes Verfahren anwenden. Durch das starke Schwitzen werden Giftstoffe über die Poren der Haut aus dem Körper ausgeleitet. Der mehrfache Wechsel zwischen Saunagang, Duschen, Kaltbad, Fußbad, Flüssigkeitsaufnahme und Ruhen übt einen enormen vegetativen Reiz auf die Haut des Menschen aus. Es kommt zu stetigem Wechsel von Weitstellung und Engstellung der Blutgefäße. Da die Muskulatur und die inneren Organe auf dem Reflexweg mit den Hautzonen, den Dermatomen, verbunden sind, ruft die Sauna eine Umstimmung des gesamten Organismus hervor. Die Hormondrüsen werden angeregt, der Stoffwechsel somit gefördert. Das Immunsystem wird gereizt, dies ist besonders im Herbst wichtig, um den Körper auf den Winter vorzubereiten und ihn damit in die Lage zu versetzen, besser auf typische Winterinfekte zu reagieren. Eine geringere Infektanfälligkeit bei Menschen, die regelmäßig die Sauna benutzen, ist erwiesen. Die Sauna dient eher zur Vorbeugung oder Nachbehandlung eines Infektes. Während des Infektes sollte die Sauna nicht benutzt werden, da es zu Kreislaufschwäche-Anfällen mit Herzrasen und Blutdruckabfall kommen kann.

Eine weitere Möglichkeit, Schweißausbrüche auszulösen, sind Heilpflanzen. Holunderblüten und Lindenblüten stehen hier an erster Stelle. Holunderblütensaft kann erwärmt und heiß getrunken werden. Lindenblütentee kann für sich alleine oder in Kombination mit anderen bei Infekten hilfreichen Pflanzen angewendet werden. Will man ein starkes Schwitzen erzeugen, dann ist es besser, Lindenblütentee für sich alleine in stärkerer Dosis aufzugießen (2 gehäufte Teelöffel mit 2 Tassen kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, mit Honig gesüßt und mit einer ausgepressten Zitronenhälfte verstärkt schluckweise trinken). Die Patienten sollten sich nach dem Trinken von Holundersaft oder Lindenblütentee gut eingehüllt ins Bett legen und kräftig schwitzen.

Wer ASS (Acetylsalicylsäure) vom Magen her verträgt, kann auch ein Schwitzbad nehmen. Da auch hierbei Kreislaufschwäche auftreten kann, sollte das Schwitzbad nur dann gemacht werden, wenn eine andere Person in der Nähe ist, die bei auftretendem Schwindel helfen kann, den Patienten ins Bett zu geleiten. Der Patient sitzt in der ca. 37 °C warmen Badewanne und trinkt schluckweise eine Tasse mit heißem Lindenblütentee, dem eine zerpulverte 500-mg-Acetylsalicylsäure-Tablette zugegeben worden ist. Gleichzeitig lässt man kontinuierlich heißes Wasser zulaufen, so dass die Wassertemperatur über 40° geht. Beendet wird das Schwitzbad kurze Zeit nach dem Beginn des Schweißausbruchs, oder wenn der Patient es in der Wanne nicht mehr aushält. Dann sollte er die Wanne verlassen und sich in mehrere Badetücher gehüllt ins Bett legen. Er wird dann 30-45 Minuten kräftig schwitzen und sollte sich anschließend für die weitere Bettruhe umziehen.