

WÄRMEN ODER KÜHLEN?

Diese Frage wird uns oft gestellt. Wir versuchen dir hier einige Ratschläge zu geben. Diese Informationen ersetzen keinesfalls eine professionelle Beratung. Wende dich deshalb im Bedarfsfall immer an deinen Arzt.

WANN SOLL ICH WÄRMEN?

Wärmen solltest du grundsätzlich stumpfe, langwierige und «ältere» gesundheitliche Probleme. Auch bei chronischen Überbelastungen des Bewegungsapparates und in der postakuten Phase nach einer Verletzung solltest du wärmen. Wärme eignet sich gut für die Entspannung verhärteter Muskulatur und kann demzufolge als regenerative Massnahme (z. B. nach Sport) dienen. Durch Medizinalbäder kann auch eine Beschwerdenlinderung bei Atemwegserkrankungen und Erkältungen erzielt werden.

Was bewirkt Wärme?

Sie verbessert die Durchblutung, erhöht den Stoffwechsel, entspannt die Muskulatur, wirkt wohltuend und schmerzlindernd.

Mögliche Formen der Wärmeanwendung:

Wärmende Salben, Massagen oder Medizinalbäder

Mögliche Indikationen für Wärmeanwendungen:

Chronische und rheumatische Beschwerden, muskuläre Verhärtungen durch Fehlhaltung oder Überbelastung, Arthrose, nicht entzündliche Gelenkschmerzen, chronische Rücken- und Gelenksbeschwerden und Erkältungen

WANN SOLL ICH KÜHLEN?

Kühlen solltest du grundsätzlich Verletzungen in der Akutphase (Anfangsphase). Dies vermindert die negative Entwicklung von Schwellungen, Blutergüssen und Entzündungen. Kälte kann auch für die Behandlung von degenerativen und entzündlichen Gelenkserkrankungen eingesetzt werden. Ist die Schwellung oder Entzündung abgeklungen, können Verletzungen wärmend behandelt werden. Es ist jedoch sehr individuell, wann von der kühlenden zur wärmenden Behandlung übergegangen werden soll. Der Erfolg ist je nach Verletzung und Mensch unterschiedlich.

Was bewirkt Kälte?

Sie hemmt die Durchblutung, setzt Schmerzempfindung herab, entzieht Wärme, dämpft Entzündungen und wirkt abschwellend.

Mögliche Formen der Kälteanwendung:

Kühlende Salben, Kältepackungen, Eis auflegen oder kalte Wickel

Mögliche Indikationen für Kälteanwendungen :

Hexenschuss, Rückenschmerzen, rheumatische Beschwerden, Verstauchungen, Überdehnungen, Bänderisse, Muskelzerrungen, Muskelrisse, Schwellungen, Prellungen, Quetschungen, Blutergüsse, Gelenkschmerzen in der Akutphase und allgemeine entzündliche Beschwerden

KRÄUTER UND ÖLE



ARNIKA: gegen Quetschungen, Prellungen, Blutergüsse, Muskelkater, abschwellend



SUMPFPORST: entzündungshemmend, abschwellend



LAVENDEL: beruhigend, entspannend



FARNKRAUT: löst alle Arten von Krämpfen



ROSMARIN: durchblutungsfördernd, wärmend, belebend



JOHANNISKRAUT: gegen Nervenschmerzen, Nervenentzündungen und Neuralgien



FICHTENNADELN: gegen rheumatische Entzündungen, antiseptisch



PFEFFERMINZE: schmerzstillend, angenehmer Duft



HEUBLUMEN: schmerzstillend und krampflösend



PARAKRESSE: entzündungshemmend, verteilt Blutergüsse



RINGELBLUME: entzündungshemmend, erweichend und antiseptisch



WALLWURZ: gegen Knochenentzündungen, Arthrose, Arthritis, Gelenkschmerzen



KÜRBISKERNE: eines der wertvollsten Öle für unseren Organismus



LEINSAMENÖL: enthält einfach ungesättigte Fettsäuren, welche die Haut pflegen



PROPOLIS: entzündungshemmend, gegen Viren, Bakterien und Pilze



EICHENRINDE: entzündungshemmend, beruhigt die Hautoberfläche



SESAMÖL: enthält wichtige Fettsäuren, hautpflegend



WEIZENKEIMÖL: gegen Hautirritationen, enthält viel Vitamin E



ORANGENÖL: beruhigend, harmonisierend, angenehmer Duft



TANZAPFENÖL: antiseptisch, gibt eine feine, herbe Note



MANDELÖL: pflegend, schützend, reizlindernd



ROSENGERANIENÖL: hautpflegend, entzündungshemmend, angenehmer, wohltuender Duft



OLIVENÖL EXTRA VERGINE: Enthält viel Vitamin E, pflegt und schützt die Haut



MURMELTIERÖL: Enthält Corticosteroide – natürliche Verwandte des Kortisons