

Grenzen und Möglichkeiten der Naturheilweisen

– Klinische und praktische Erfahrungen –

Herausgeber:
Dr. med. Walther Zimmermann

1. Auflage
Biologische Fachbuchreihe, Band 12

1985



Johannes Sonntag,
Verlagsbuchhandlung GmbH
Regensburg

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur Tagung „Naturheilweisen“ in Garmisch 1985	9
Dr. med. Walther Zimmermann Naturheilweisen als Erweiterung des Therapieplanes	11
Dr. med. Rudolf Becker Grundlagen der Hydrotherapie	25
Prof. Dr. med. Hans Eichner Biochemische Abwehrmechanismen der Schleimhäute des oberen Respirationstraktes	35
Dr. med. Eduard Ernst Hämorrheologische Veränderungen bei Adipositas und unter Heilfasten	51
Dr. med. Sigrid Flade Alternative Therapiemöglichkeiten in der Kinderheilkunde	63
Dr. med. Markus Gaisbauer Möglichkeiten der Immuntherapie mit Bakterienautolysaten bei chronischen Atemwegserkrankungen	73
Dr. med. Victor Harth Autovakzintherapie bei chronischen Infektionskrankheiten	83
Prof. Dr. med. Hans-Dieter Hentschel Ist die Massagetherapie heute noch angezeigt	93
Dr. med. Ulrike Hörger Phytotherapie bei klimakterischem Syndrom	113
Dr. med. Wolfgang May Bewegungs- und Balancetherapie nach Nowotny, erläutert am Beispiel der degenerativen Hüftgelenkserkrankungen	121
Dr. med. Ulrich Ritter Grenzen und Möglichkeiten diätetischer Herztherapie	127

Prof. Dr. med. Helmut Stickl Das Immunsystem als Naturfaktor	135
Prof. Dr. Hildebert Wagner Phytopräparate zur Immunprophylaxe und Immuntherapie	145
Dr. med. Harald Wegener Neuraltherapie in der Praxis unter besonderer Berücksichtigung des Kreuzschmerzes	159
Anhang	165
Dr.rer.biol.hum. Angela Schuh Klimakur – Terrainkur Garmisch-Partenkirchen	166
Karl-Walther Schuster, Kurdirektor Erläuterungen zur Terrainkur	172
Förderer dieses Kongreßbandes	174
Die Aussteller	181

Dr. rer. biol. hum. ANGELA SCHUH

**Klimakur – Terrainkur
Garmisch-Partenkirchen**

Heilanzeigen:

- **Chronische Erkrankung der Atemwege,**
- **Herz- und Gefäßkrankheiten, wie funktionelle Kreislaufstörungen oder Bluthochdruck,**
- **Hautkrankheiten,**
- **allgemeine Schwächezustände, wie Rekonvaleszenz oder vegetative Regulationsstörungen.**

Wirkungsweise:

In den letzten Jahrzehnten haben die Anforderungen, die unsere Umwelt an uns stellt, in großem Maße zugenommen. Wir sind in Hetze, haben viel zu tun und immer weniger Zeit, uns der Besinnung und Muße hinzugeben. Wir kommen nicht mehr dazu, uns um unser körperliches und seelisch-geistiges Wohlergehen zu kümmern. Diese weitverbreitete Überforderung äußert sich z. B. zunächst in beständiger Müdigkeit und Nervosität sowie in seelischen Befindensstörungen. Schenken wir diesen Alarmsignalen unseres Körpers keine Beachtung oder können wir – was häufig der Fall ist – unsere persönlichen und beruflichen Lebensbedingungen nicht grundlegend ändern, dann sind bei entsprechender Disposition organische Erkrankungen meist die Folge.

Zusätzlich ist der Mensch Zeit seines Lebens, ob er schläft oder wacht, ob er ruht oder arbeitet, beim Aufenthalt im Haus oder im Freien den klimatischen Bedingungen seiner Umwelt ausgesetzt.

Schon geringe Reize, die von der Atmosphäre ausgehen – das Klima oder die kurzfristige Wettersituation – können den menschlichen Organismus beeinflussen und Abläufe im Körper verändern.

Bestimmte Wetterlagen rufen Belastungen hervor, aber gleichzeitig schreibt die Wissenschaft – klimatische Terrainkuren werden seit 1886 durchgeführt – dem Klima oder Wetter eine heilende Wirkung zu.

Diese Heilwirkung, d. h. ein therapeutisch anwendbares Klima, bietet der heilklimatische Kurort Garmisch-Partenkirchen.

Die Klimatherapie, wie sie hier angeboten wird, ist eine der Möglichkeiten, durch körperliche und seelisch-geistige Umstimmung die Gesundheit wiederzuerlangen und zu neuen Kräften zu kommen, um nach dem Kuraufenthalt den Anforderungen des Alltags besser gewachsen zu sein.

Die Klimakur dient somit u. a. auch der Vorbeugung persönlicher, beruflicher und gesellschaftlicher Überlastungssituationen, wie auch der Therapie bereits bestehender Erkrankungen mit dem Ergebnis wesentlicher Besserung und nachfolgender Heilung.

Dabei ist das Ziel moderner kurärztlicher Behandlung nicht nur, durch ein spezifisches Heilmittel ein krankhaftes Organ zu erreichen, sondern vor allem durch bestimmte äußere Reize dem Körper die Möglichkeit einer vegetativ geregelt Gesamtschaltung zu geben.

Die Klimatherapie nutzt das Heilklima von Garmisch-Partenkirchen mit Temperaturreizen (Lufttemperatur, nächtliche Abkühlung, Wind), Strahlung (Licht, UV) und chemischen Einflüssen (Aerosol, Sauerstoffpartialdruck). Sie dient zur Vorbeugung und Behandlung verschiedenartiger Krankheiten (siehe Heilanzeigen).

Ein Kurort wie Garmisch-Partenkirchen darf nur dann die Zusatzbezeichnung „heilklimatisch“ führen, wenn landesgesetzlich festgelegte Voraussetzungen erfüllt werden. Ein heilklimatischer Kurort muß wissenschaftlich anerkannte und durch Erfahrung kurmäßig bewährte, klimatische Eigenschaften vorweisen, die durch Klimastationen laufend überwacht werden. So sind besondere Qualitätsmerkmale hinsichtlich Luftreinheit, Lufttemperatur, Sonnenscheindauer, Luftfeuchtigkeit, räumliche Durchlüftung im Kurbereich sowie Strahlung Vorbedingung. Das Erhalten des Prädikates „Heilklimatischer Kurort“ ist also einem strengen Reglement unterworfen. Garmisch-Partenkirchen ist ständig bemüht, diesen Anforderungen gerecht zu werden.

Die Möglichkeiten, unter dem Einfluß eines bestimmten Heilklimas schneller zu gesunden und labile Zustände zu stabilisieren, sind in Kombination mit bewegungstherapeutischen Maßnahmen (Terrainkur) verstärkt gegeben. Bei Terrainkuren unter Einbeziehung von Klima-Elementen führt der Patient ein individuell dosiertes Training durch, um im Sinne der Prävention (Vorbeugung) das Auftreten bestimmter Krankheiten zu verhindern, oder durch Therapie (Behandlung) und Rehabilitation (Wiederherstellung) die Gesundheit wieder zu erlangen.

Für eine solche Behandlung ist die Wahl des geeigneten Kurortes von größter Bedeutung. Garmisch-Partenkirchen erfüllt hierfür in besonderer Weise die Bedingungen; denn es verfügt neben den heilklimatischen Voraussetzungen auch über die bewegungstherapeutischen Einrichtungen:

Garmisch-Partenkirchen ist heilklimatischer Kurort und führt eine aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse erstmals entwickelte bewegungstherapeutische Klimakur durch.

Dazu sind 17 Übungswege innerhalb der letzten Jahre auf ihre Eignung als klimatherapeutische Terrainkurwege wissenschaftlich getestet worden. Die Untersuchung wurde auf 6 von diesen 17 Übungswegen unter Beteiligung von über 130 Kurpatienten im Alter von 20 bis 75 Jahren mit unterschiedlichen Krankheitsbildern durchgeführt. Der heilklimatische Kurort Garmisch-Partenkirchen steht dabei in enger Zusammenarbeit mit dem Institut für Medizinische Balneologie und Klimatologie der Universität München.

Dieses Institut hat die wissenschaftlichen Grundlagen erarbeitet, die hier mit der Klimatherapie zur praktischen Anwendung kommen. Auf den Abbildungen 1 bis 17 ist in der Beilage das klimatherapeutische Terrainkurwegesystem dargestellt. Diese ausgewählten Wege führen, je nach Steigung, Höhenlage und Gehgeschwindigkeit, zu unterschiedlichen Anforderungen. Während der Klimatherapie werden dabei die individuellen Begehungspläne unter ärztlicher Aufsicht und Berücksichtigung der Belastbarkeit des Kurgastes erstellt.

Die Garmisch-Partenkirchner Klimakur ist eine Kombination von Bewegungstherapie mit Klima-Elementen. Als Neuheit wurde hier aufgrund von medizinisch-meteorologischen Erkenntnissen ein System von metabolischen, persönlichen und meteorologischen Größen entwickelt.

Die metabolische Größe ist dabei der Gesamtenergieumsatz (Leistung), den der Kurgast beim Begehen der in der Beilage beschriebenen Terrainkurwege aufwenden muß. Er kann aus dem Körpergewicht, der Steigung und der Gehgeschwindigkeit einfach bestimmt werden. Persönliche Werte, wie die Größe des Patienten oder seine Bekleidung, werden einbezogen. Es bleiben noch die meteorologischen Größen, die Klimawerte:

Für die Garmisch-Partenkirchner Klimakur sind die Lufttemperatur, Bewölkung, Sonnenhöhe und Windgeschwindigkeit maßgebend.

Über Jahre hinweg hat das ortsansässige Fraunhofer Institut für Atmosphärische Umweltforschung Mittelwerte von bedeutsamen meteorologischen Parametern gesammelt und gespeichert. Diese Mittelwerte sind in Abbildung 1 bis Abbildung 17 in der Beilage dargestellt.

Das eigens für den Heilklimatischen Kurort im Werdenfelser Land entwickelte System stellt die idealen Voraussetzungen für die ortsgebundene Klimatherapie in Garmisch-Partenkirchen dar.

Die Garmisch-Partenkirchner Klimatherapie ist für alle Jahreszeiten entwickelt worden. Sie wird mit einem wissenschaftlich getesteten, klimatherapeutischen Terrainkurwegesystem durchgeführt. Dieses Kurwegesystem ist in verschiedene Schwierigkeitsgrade eingeteilt. Die Kurpatienten führen dabei, je nach persönlicher Belastbarkeit unter ärztlicher Anweisung und Betreuung eines Kurübungsleiters dosierte Bewegungstherapie nicht nur im, sondern auch mit dem Heilklima durch.

Der Kurerfolg dieser bewegungstherapeutischen Maßnahmen wird durch Liegekuren ergänzt. Dabei haben die Kurgäste die Möglichkeit, sich bei ebenfalls genauer Dosierung (also weder zu kurz, noch zu lang) den positiven Einflüssen des Heilklimatischen Kurortes auszusetzen, während sie sich der körperlichen Ruhe und seelischen Muße in der wunderschönen Gebirgslandschaft hingeben. Besonders günstig sind die Möglichkeiten dazu auf dem Eckbauer (1238 m), Hausberg (1347 m), auf dem Kreuzeck (1651 m), Wank (1780 m), den Osterfeldern (2050 m), dem Hotel Schneefernerhaus (2650 m) und der Zugspitze (2966 m), wo Kurpatienten und Erholungssuchende Liegestühle bzw. Sonnenterrassen vorfinden.

Auf den genannten Bergen und besonders auf dem Zugspitzplatt (2300 bis 2800 m) bzw. der Zugspitze (2966 m) sind weitere Ergänzungsmaßnahmen zur Bewegungstherapie möglich: die Heliotherapie.

Bei der Anwendung dieser Therapie wird der Körper in besonderem Maße der direkten Sonnenstrahlung ausgesetzt.

Mit der Zugspitze hat Garmisch-Partenkirchen die in Deutschland einmalige Möglichkeit, Heliotherapie in großer Höhe und bei großartigem Bergpanorama durchzuführen. Dazu eignen sich die schon erwähnten Sonnenterrassen auf dem Zugspitzgipfel, im Hotel Schneefernerhaus oder auf dem Zugspitzplatt besonders gut.

Bei der Heliotherapie ist die vorsichtige Dosierung äußerst wichtig; denn Schädigungen, die sowohl durch die chemische Wirkung der Strahlung, als auch durch allgemeine Überwärmung auftreten können, dürfen nicht unterschätzt werden.

Ein Sonnenbrand (Erythem) soll dabei immer vermieden werden; die Empfindlichkeit gegen die den Sonnenbrand auslösende Ultraviolettstrahlung ist aber individuell verschieden. Neben der persönlichen Reaktionsbereitschaft muß zusätzlich die Intensität der UV-Strahlung berücksichtigt werden. Sie kann je nach dem Grad des Dunstes schwanken oder durch Reflexion an hohen Wolken und Schnee um bis zu 100% verstärkt werden. Im Hochgebirge und vor allem am Ende des Winters, auch in geringen Höhenlagen, wenn die UV-entwöhnte Haut plötzlich einer stärkeren Ultraviolettstrahlung ausgesetzt wird, ist mit besonders früh einsetzender Sonnenbrandbildung zu rechnen. Außerdem sollen bei der Sonnenexposition die Tageszeit beachtet und die Mittagsstunden vermieden werden.

Deshalb beginnt der Kurgast mit kurzen Besonnungszeiten. An den weiteren Tagen kann die Besonnungszeit entsprechend verlängert werden. Wenn nach Ablauf der zuträglichen Bestrahlungszeit der Aufenthalt in der Sonne andauert, muß Gebrauch von wirksamen Sonnenschutzmitteln gemacht werden. Versäumen Sie daher bitte auch nicht, die Augen bei starker Sonneneinstrahlung zu schützen (optisch geschliffene Sonnengläser).

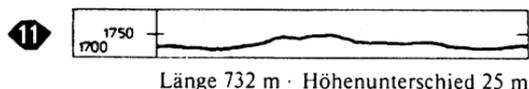
Die gesundheitliche Bedeutung der Bestrahlung und Bräunung der Haut liegt neben der Vitamin-D-Bildung in der besseren Durchblutung der Haut. Gleichzeitig können im Rahmen der Heliotherapie weitere klimatische Faktoren auf den Körper einwirken. Besonders wichtig sind dabei die Abkühlungsreize (d. h. aber nicht totale Auskühlung), die im Sinne der Abhärtung wirken. Bei dieser Therapieform sollen thermische Belastungen vermieden werden, deshalb ist das Gebirgsklima von Garmisch-Partenkirchen mit seiner kühlen, trockenen Luft und der geringen Schwüle besonders angezeigt.

In der Garmisch-Partenkirchner Klimakur wird die aktive Bewegung und damit das kreislauffördernde Training als Terrainkur auf den klimatherapeutischen Kurübungswegen mit den Elementen Ruhe als Liegekur bzw. Heliotherapie und Abhärtung kombiniert. Der Kurerfolg wird darüber hin-

aus noch durch Anwendungen nach Sebastian Kneipp, von Peloiden (Kaltenbrunner Kreide), Diät, Saunabädern, autogenem Training und durch Maßnahmen der Gesundheitserziehung unterstützt. Auch alle Sommer- und Wintersportarten, für die der Olympia- und Weltmeisterschaftsort modernste Anlagen zur Verfügung stellt, und das umfangreiche Angebot an kulturellen und gesellschaftlichen Veranstaltungen, nicht zuletzt Kurmusik und Kurtanz im Freien, gehören zum Kurprogramm des „Heilklimatischen Kurortes“ von Garmisch-Partenkirchen.

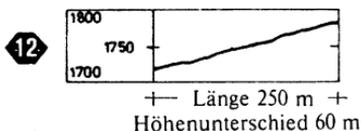
Vor Antritt der Klimakur oder des Gesundheitsurlaubs in Garmisch-Partenkirchen ist es angezeigt, einen ortsansässigen Kurarzt zu konsultieren.

Beispiele von klimatherapeutischen Terrain-Kurwegen mit Diagrammen und Erläuterungen:



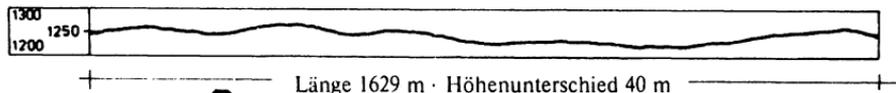
Weg 11: Rundweg Ameisenberg:

Dieser Rundkurs auf dem Sonnenberg Wank wurde wissenschaftlich getestet. Man erreicht ihn nach 20minütiger Fahrt mit der neuen Wankbahn. Während des gemütlichen Rundwegs hat man einen Ausblick auf unzählige Gipfel. Die Länge beträgt 732 m und der Höhenunterschied 25 m. Dieser Weg ist leicht begehbar.



Weg 12: Trainingsstrecke Ameisenberg - Meteorologische Meßstation:

Hier muß auf der kurzen Strecke von 250 m Richtung Wankgipfel immerhin ein Höhenunterschied von 60 m überwunden werden, dies bedeutet Steigungen bis zu 20%. Diese wissenschaftlich medizinisch-bioklimatisch getestete Strecke stellt einige Anforderungen.



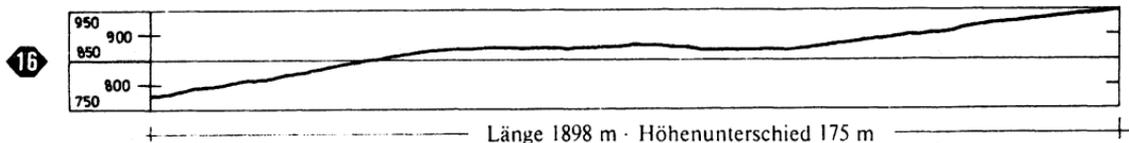
17

Weg 17: Rundweg Eckbauer - Wamberger Wiesen - Eckbauer:

Der Rundweg beginnt nach ca. 10minütiger Fahrt mit der Eckbauerbahn an der Bergstation. Man geht zunächst in Richtung Wamberg über große, hügelige Wiesen mit herrlichem Panorama und kehrt dann vor dem Abstieg nach Wamberg im Rundkurs wieder in Richtung Bergstation zurück. Der Weg beträgt 1629 m und hat nur geringe Steigungen.

Weg 16: Schöne Aussicht - Pfeifferalm:

Der Gasthof Schöne Aussicht über dem Ortsteil Partenkirchen ist Ausgangspunkt zur Wanderung zur Pfeifferalm. Der Weg führt ständig ansteigend in reizvoller Gegend nach 1898 m und einem Höhenunterschied von 175 m zur Pfeifferalm.



16