

## Über sinnvolle und mäßige Abhärtung

Keine Angst! Mit diesem Beitrag will ich kälteempfindliche Naturen nicht mit Kälte- Gespenstern erschrecken. Es geht darum, unsern Körper gegen die Kälteeinwirkung von außen widerstandsfähiger zu machen. Ein großer Teil der Krankheiten, gegen welche Impfungen schützen sollen, verlaufen harmlos und ungefährlich, wenn eine sinnvolle und mäßige Abhärtung regelmäßig geübt wird.

### Unterkühlung und Erkältungskrankheit

Über die Begriffe: Verkühlung, Erkältung, Unterkühlung und Erkältungskrankheit gibt es verschiedene, oft verwirrende Vorstellungen. Wir wollen also klar stellen: Unterkühlung nennen wir das Ereignis der Kälteeinwirkung und das tatsächliche Unterkühlen des Körpers oder Teile des Körpers. Die Unterkühlung oder die Erkältung ist also die auslösende Ursache. Auch das Wort Verkühlung bedeutet noch nicht die Krankheit, sondern erklärt, wie es zur Erkältungskrankheit gekommen ist. Erst als Folge dieser Unterkühlung kommt es zur Erkältungskrankheit. Je nach Lebensalter, angeborener schwächerer oder stärkerer Natur und augenblicklicher Verfassung treten die verschiedenen Arten der Erkältungskrankheiten auf; also Schüttelfrost, Fieber, Verschleimungen der Luftwege, Schwellungen der Mandeln, Blasenentzündungen, Hautausschläge u.s.f.

### Wie erfolgen Unterkühlungen?

Wann also ereignen sich diese Unterkühlungen? - Zunächst einmal sicher durch jede längere Kälteeinwirkung von außen; Die kalte Luft, der kalte Wind, Stehen oder Sitzen auf kaltem Boden, ein kaltes Bad, Durchnässung u. a. führen zu Unterkühlungen. Diese Dinge sind uns vertraut und wir versuchen solche Umstände zu vermeiden. Ich möchte hier auf einen der häufigsten Umstände, die zur Unterkühlung führen besonders eingehen: die Durchnässung.

### Die Durchnässung

Stellen wir uns folgende Situation vor! Wir sind auf einer kleineren Bergwanderung. Auf halben Wege kommt überraschend ein kurzer Regenschauer. Unsere Kleidung ist einigermaßen feucht geworden. Und jetzt gibt es zwei Möglichkeiten, wie die Geschichte weiter gehen könnte. - Zuerst die günstige Variante. Bald kommt wieder die Sonne, der Regen hat aufgehört und wir setzen unsere Wanderung - es geht noch eine halbe Stunde bergauf - fort. Am Ziel unserer Wanderung, dem Gipfelkreuz eines Berges angekommen, ist es uns warm geworden, das Gewand ist völlig trocken. Symptome irgendeiner Erkältungskrankheit? Keinerlei! Und dann die unangenehme Variante. "Glücklicherweise" entdecken wir gerade als wir schon so richtig vom Regen durchnäßt sind ein kleines Berggasthaus. Wir bestellen Getränke und einige von unserer Gruppe auch eine kleine Jause. Es dauert noch eine Weile, bis alles bezahlt ist. Wir sind fast eine Stunde in durchnäßigem Zustand gesessen. Einigen ist sehr kalt geworden. Der Regen hat noch nicht ganz aufgehört. Wir lassen uns von einem Bus zum Ausgangspunkt unserer Wanderung zurückbringen. Zu Hause bekommen einige von uns Fieber, andere haben am nächsten Tag Schnupfen und Husten und einer von uns erkrankt an einer eitrigen Halsentzündung. Die länger andauernde Durchnässung hatte eine erhebliche Unterkühlung bewirkt. Als Folge leiden nun einige von uns an verschiedenen Arten einer Erkältungskrankheit.

### Durchnässung nach Schwitzen

Viel häufiger erfolgen Unterkühlungen aber nicht durch solche eindeutigen, offensichtlichen Durchnässungen. Oft nicht bewußt und nicht richtig wahrgenommen ereignen sich die meisten Durchnässungen nach Schwitzen. Wann kommen wir zum Schwitzen? Nach körperlicher Überanstrengung, durch zu warme Kleidung, bei zu hohen Temperaturen in der Wohnung und bei heißem Wetter. Wenn man so durchnäßt dann längere Zeit in körperlicher Ruhe etwa beim Lesen oder Schreiben zubringt, ereignen sich unbemerkt jene Unterkühlungen, an die man gar nicht denkt. Aus Angst, daß ihre Kinder bei jeder Art von Kälte krank werden können, ziehen manche Mütter ihre Kinder zu warm an. Wenn diese nun herumlaufen, Sport betreiben, turnen u.s.w. kommen

sie zum Schwitzen. Sind sie dabei außerdem zu warm gekleidet, dann schwitzen sie umso mehr. Wenn daher die Kinder mit einem verschwitzten Gewand längere Zeit im Sitzen zubringen, werden sie jedesmal schwer unterkühlt. Hat das Kind am nächsten Tag Fieber, Mittelohrentzündung oder eitrig Mandeln, werden dafür die bösen Bakterien verantwortlich gemacht und der Arzt erklärt der Mutter, daß er jetzt dem Kind Antibiotika geben "muss"...?

### Unterkühlung durch Baden?

Seitdem wir uns eines gewissen Wohlstands erfreuen, hat sich der allgemeine Gesundheitszustand wesentlich verbessert. Mit dem Wohlstand sind allerdings neue Gefahren für unsre Gesundheit aufgetaucht. Ich spreche hier vom unmäßigen Umgang mit Warmwasser; vom falschen Umgang mit Bad und Dusche. Bestimmte Menschen neigen von ihrer Natur her zu vermehrter Schweißbildung. Manche Mütter berichten mir z.B. von einem ihrer Kinder, daß es so sehr am Kopf schwitzt. Wenn also Kinder, die leicht schwitzen, etwas länger in der Badewanne sitzen, schwitzen diese auch nach dem Baden weiter. Ich gönne den Müttern jene willkommene Verschnaufpause, zu der sie kommen, während ihre Kinder friedlich in der Badewanne spielen. Man ist geneigt, diese friedliche Weile durch neuerliches Nachfüllen von heißerem Badewasser zu verlängern. Endlich kann die Mutter diese erholsame Pause dazu nützen, z. B. ein längst fälliges Telefongespräch ungestört zu Ende führen. Aber schon am nächsten Tag oder noch in der gleichen Nacht gibt es wieder furchtbare Ohrenscherzen. Gefährlich ist das längere heiße Baden oder Duschen besonders dann, wenn man sich nachher nicht mehr erwärmt. Das ist dann der Fall, wenn nach dem Bad keine Bewegung mehr gemacht wird und wenn man nicht gleich zu Bett geht. Denn am Abend geht die eigene Körpertemperatur aber auch die Temperatur der Umgebung zurück; der Körper erwärmt sich nicht mehr. Manche Kinder schwitzen allerdings auch noch im Bett. Für solche ist es besser nur tagsüber zu baden.

Grundsätzlich ist es besser nur kurz zu baden oder zu duschen und jedes Bad und jede Dusche kalt zu beenden. Das erreicht man schon mit einem sehr kurz dauernden kalten Abschluß.

Beim Besuch von Hallenbädern und Thermen muß man allerdings vor Verlassen des Bades mit einer längeren kalten Dusche abschließen. Sonst gibt es nach solchen intensiven Wärmeeinwirkungen ein sehr langes Nachschwitzen. Schon auf der Fahrt nach Hause oder beim Warten auf den Bus kann eine ernste Unterkühlung passieren. Bei sehr anfälligen Kindern sind nur kurze Bäder erlaubt oder überhaupt zu unterlassen.

### Zusammenfassung

Die Kälte, der Winter und die kalte Umgebung lassen sich nicht vermeiden. Wir müssen dem Körper helfen, sich der Kälte besser anzupassen. Es ist nicht nötig, sich heroischen Kälteanwendungen zu unterziehen. Es genügt, wenn man sorgfältig darauf achtet, Unterkühlungen aus dem Weg zu gehen. Kalte Ohren, Wangen und Hände bedeuten noch lange nicht, daß eine Erkältungskrankheit ausbricht. - Am leichtesten kommt es infolge Durchnässung zu Unterkühlungen. Zu warme Kleidung verursacht gerade bei Kindern, die sich gerne bewegen reichliches Schwitzen; das ist oft gleichbedeutend mit Durchnässung und führt zu Unterkühlungen. Besondere Sorgfalt ist beim Umgang mit warmen Bädern zu üben. Langes Baden und langes Duschen schwächt die Abwehr und ist oft die einzige, allerdings vermeidbare Ursache von ständiger Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten. Am Morgen eine rasche Waschung des Oberkörpers mit dem Wasser aus dem blauen Wasserhahn? Vater und Mutter machen das ihren Kindern vor. Es bewirkt eine frohe Stimmung beim Frühstückstisch. Impfungen und Antibiotika bleiben draußen..

Dr. Johann Loibner, Ligist, 9.Juni, 2001

entnommen aus [www.aegis.at](http://www.aegis.at)