



## Wärmetherapie

### Warum Wärme?

Durch Wärme wird der Stoffwechsel im Körper angeregt. Der Transport von Sauerstoff, Nährstoffen, Antikörpern und der Abstrom von Zerfallsprodukten des Stoffwechsels werden mobilisiert.

### So wirkt die Wärmetherapie

Steigt die Körpertemperatur, können erhöhte Kortisolwerte und vermehrte weiße Blutkörperchen nachgewiesen werden. Damit können geschwächte Abwehrkräfte mobilisiert werden. Langandauernde Wärme lindert auch die Schmerzen und entspannt die Muskeln, die Dehnfähigkeit des Gewebes wird verbessert und auch die Regenerationsfähigkeit des Körpers gesteigert. Bei einer Erwärmung der Körpertemperatur um ein Grad Celsius steigt der Puls um 15 bis 20 Schläge pro Minute (Grundlagen der Thermotherapie).

### Wofür wird die Wärmetherapie empfohlen?

- bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates im chronischen Stadium, z.B. bei Arthrosen, Wirbelsäulen-Syndromen, muskulären Verspannungen.
- bei chronischen Gelenkentzündungen als angenehm empfunden.
- Bei psychosomatischen Erkrankungen und Nervosität kann eine Wärmetherapie entspannend und beruhigend wirken.
- bei Unruhe- und Erregungszuständen
- bei beginnenden viralen Infekten, Nebenhöhlenentzündungen, etc.

### Wofür die Wärmetherapie nicht empfohlen ist

- Bei akuten entzündlichen Schüben bei Gelenkentzündungen
- Bei Herz- und Kreislaufschwäche
- Bei Kurzatmigkeit
- Bei hochfiebernden Infekten und auf die Substanz gehenden Krankheiten sollte die Wärmetherapie nur mit äußerster Vorsicht eingesetzt werden

### Wie wird die Wärmetherapie durchgeführt?

Wir behandeln mit einem Weitwinkel- und leistungsfähigen Rotlichtgerät. Eine Sitzung dauert 15 min.

### Wie hoch sind die Kosten?

Die Wärmetherapie wird von den gesetzlichen Kassen übernommen!