

Naturheilverfahren: Grundlagen und Besonderheiten

Frage 1

Was sind bei Patienten mit chronischen Erkrankungen hauptsächliche Motive für die Anwendung von Naturheilverfahren?

Antwort 1

- Aktives Coping (selbst etwas gegen die Erkrankung tun)
- Steigerung der Selbstheilungskräfte
- Stärkung der Abwehr
- Suche nach ganzheitlicher Medizin
- Reduktion von Nebenwirkungen der konventionellen Therapie

Frage 2

Die akrale (Akren=Hände und Füße) Wiedererwärmungszeit nach einem kalten Armbad ist abhängig von der Tageszeit. Wann ist sie schneller, morgens oder abends?

Antwort 2

Abends ist die Wiedererwärmung schneller (bei normalem circadianen Rhythmus).

Frage 3

Warum?

Antwort 3

Sympathikus (periphere Vasokonstriktion) ist im Tagesverlauf abends weniger aktiv, daher besteht abends im Vergleich zu morgens eine physiologisch stärkere Bereitschaft zur Wärmeabgabe. Die Kerntemperatur verläuft im Tagesverlauf gegensinnig zur Wärmeabgabebereitschaft.

Frage 4

Um welche 4 Klimaformen handelt es sich in den Abbildungen der Folie „Klimatherapie“?

Antwort 4

- Seeklima (Ostsee, Nordsee),
- Hochgebirgsklima,
- Mittelgebirgsklima (z.B. Schwarzwald),
- Totes Meer

Frage 5

Welche Wirkfaktoren gibt es für die jeweiligen Klimaformen?

Antwort 5

- feuchte, salzreiche Luft (Befeuchtung der Schleimhäute, Erleichterung von Abhusten), wenig Pollen, relativ viel Sonne,
- Anregung Blutbildung, keine Hausstaubmilbe, weniger Pollen,

- saubere Luft (wenig Feinstaub), ab 1000m Anregung der Blutbildung, abwechslungsreiches Terrain für Wanderungen,
- Licht und salziges Meerwasser (Photo-Sole Therapie), Salzwasser führt zu vermehrter Hydratation der Haut

Frage 6

Welche Indikationen bestehen für die jeweiligen Klimaformen?

Antwort 6

- Asthma, rezidivierende Bronchialinfekte, Heuschnupfen,
- Heuschnupfen,
- Rekonvaleszenz nach operativen Eingriffen, z.B. Hüft-TEP,
- Psoriasis, Neurodermitis

Frage 7

Welches sind die klassischen Naturheilverfahren?

Antwort 7

- Physikalische Therapie
- Bewegungstherapie
- Ernährungstherapie
- Phytotherapie
- Ordnungstherapie

Frage 8

Was versteht man unter Ordnungstherapie?

Antwort 8

Unter Ordnungstherapie versteht man verschiedene Selbsthilfestrategien die Ordnung in das Leben bringen, dazu gehören Stressbewältigungsverfahren, Entspannungstraining, Mind-Body Verfahren.

Frage 9

Was versteht man unter Komplementärmedizin?

Antwort 9

Verschiedene Verfahren die komplementär (d.h. ergänzend) zur sog. Schulmedizin angewendet werden. Die Naturheilverfahren sind Teil der Komplementärmedizin.