



Dr. J. Kleinhenz  
Dr. A. Ghazi-Idrissi

## Behandlungen mit Wärme und Kälte

haben in der Naturheilkunde einen großen Stellenwert. In früheren Zeiten gab es als Kältebehandlungen vor allem Wasseranwendungen. Heute kann man durch Tiefkühlschränke auch jederzeit Eis verwenden.

### Eiserbsen

Getrocknete Erbsen (0,5-1 kg) werden in einem Plastikbeutel tiefgefroren. Danach werden die Erbsen in eine große Schüssel gegeben. Die Füße und Hände werden unbekleidet nacheinander in diese Schüssel gestellt und die Erbsen darin bewegt. Jeder Fuß oder jede Hand werden höchstens 2 min darin bewegt. Danach werden die Erbsen zurück in die Tüte gegeben und für die nächste Behandlung in die Tiefkühltruhe gegeben.

### Eisabreibung

In einen Plastikbecher mit Wasser wird ein Holzspatel oder ein anderer Gegenstand gestellt. Nach einer Zeit im Gefrierschrank kann man den „Eislolli“ nun am Holzspatel anfassen und aus dem Becher herausholen. Die Arme und Beine werden von den Fingern/Zehen ausgehend langsam mit dem Eis abgerieben. Dabei soll der Rückweg von der Schulter/Hüfte zum Fuß in der Luft erfolgen, damit sich die Haut nicht zu sehr abkühlt. Danach die feuchte Haut mit dem Handtuch abtupfen. Ganz Mutige lassen sich auch den Rücken vom Partner abreiben. Dabei wird das Eis vom Nacken bis zum Po geführt, auch hier der Rückweg über die Luft. Danach kann der Eislolli zurück in seinen Becher und ins Eisfach für die nächste Behandlung. Wenn nötig Wasser nachfüllen.

### Wärmebehandlungen mit

Kirschkernkissen, Getreidekissen, Moorkissen, Wärmflasche, Fön.  
Alle mit Getreide oder Kernen gefüllte Kissen kann man heutzutage bequem in der Mikrowelle aufwärmen. Dies sollte nicht dazu verleiten die Wärme stundenlang anzuwenden. Sehr gut funktioniert der kurze Reiz mit Wärme, bei dem jeweils für wenige Minuten die schmerzende Stelle erwärmt wird, so dass die Durchblutung angeregt wird. Man kann die Wärmebehandlung auch mit der Eisbehandlung kombinieren. Besonders effektiv ist hier die bewährte Kombination von Eisabreibung und Fön, die bei schwer heilenden Wunden erstaunlich gute Ergebnisse zeigt. Dabei wird die Stelle kurz mit Eis abgerieben und danach mit dem Fön gewärmt, mehrfach wiederholt für 5-10 min.