



# Newsletter Februar 2022



**Praxis Theramedica**  
Heike Eikemeier  
Heilpraktikerin | Physiotherapeutin

Liebe(-r) **{{ contact.VORNAME }}** **{{ contact.NACHNAME }}**, liebe Leserinnen und Leser,

Februar, der letzter Wintermonat, bevor im Frühling die Natur zu neuem Leben erwacht. Freche Schneeglöckchen und Winterlinge schauen aus graubrauner Erde und zaubern ein Lächeln auf mein Gesicht. Jeder Sonnentag freut mich – mehr sogar als in den letzten grauen Monaten. Ich vermisse die Sonne, das Tageslicht, die Wärme. Geht es Ihnen auch so?

Warme Socken, ein heißer Tee und eine gestrickte Decke waren im Winter mein ständiger Begleiter. Wir alle suchen Wärme. Unser Körper braucht eine konstante Körpertemperatur für alle Lebensvorgänge. Große Abweichungen werden nur kurzzeitig toleriert, bevor Gesundheitsschäden eintreten. Ein Grund für mich Ihnen heute im Newsletter ein wenig über Wärmeanwendungen zu erzählen.

Sie lesen in diesem Newsletter:

- [Thermotherapie - Wärmeanwendungen](#)
- [Wirkungen der Wärme auf unseren Körper](#)
- [Teilbäder - meine Anleitungen für zu Hause](#)
- [Diagnostikverfahren in der Praxis](#)
- [Weitere News und Praxis Theramedica](#)

## Thermotherapie - Wärmeanwendungen

Unter Thermotherapie werden die Verfahren der Wärme- und Kältetherapie (Kryotherapie) in der physikalischen Therapie zusammengefasst. Wärmetherapie führt dabei dem Körper von außen Wärme zu, während Kryotherapie dem Körper Wärme entzieht.



### Welche Wärmeanwendungen gibt es?

#### A - Anwendungen in der Physiotherapie

##### **a) Pelose / Fango / Moor**

Es handelt sich um natürliche, mit Mineralstoffen angereicherte Erdmischungen.

**Pelose** ist ein sehr reines Süßwassersediment, welches größtenteils aus abgestorbenen Algen, Einzellern wie Amöben und Wimperntierchen besteht. Zum organischen gibt es auch anorganisches Material. Fette und Wachse sind enthalten. Neben der sehr hohen Wärmekapazität spielt das gut abgepufferte pH-System bei der Entsäuerung und Entschlackung krankhaft veränderter und schmerzbelasteter Binde- und Muskelgewebe eine entscheidende therapeutische Rolle. Giftstoffe werden gebunden.

**Fango** ist ein Mineralschlamm vulkanischen Ursprung – also meistens anorganisches Material. Obwohl sie ähnlich in Anwendung und Wirkungsweise sind, werden aufgrund unterschiedlicher Aufbereitung und Zusammensetzung grundsätzlich zwei Arten von Fango unterschieden: organischer und anorganischer Fango.

Moor – **Heilmoor** – ist ein organisches Naturprodukt aus Heilerde. Es enthält eine Vielzahl an wertvollen Stoffen: Eiweißverbindungen, Harze, Zellulose, Kieselsäure, Enzyme, Vitamine, Pektine, Flavonoide, Saponine und Gerbstoffe. Je nach Abbaugbiet kann es auch Mineralstoffe und Spurenelemente wie Calcium, Eisen, Kalium, Magnesium, Zink, Kupfer, Natrium, Mangan, Chrom, Molybdän, Selen, Bor, Germanium und weitere mehr enthalten. Auch Vorstufen von Hormonen (Prohormone) – die sogenannten Steroiden sind

enthalten.

Pelose, Fango oder Moor werden als Wärmepackung oder als Badezusatz verwandt. Die Wärmepackung dauert zwischen 20 und 30 Minuten, ein Vollbad mit Peloiden kann eine Dauer zwischen 15 und 120 Minuten haben. Auch Teilbäder sind möglich.

#### **b) Heiße Rolle**

Die Heiße Rolle wird als Dampfkompresse ausgeführt. Mehrere Handtücher werden in Form eines Trichters eng zusammengerollt und mit kochendem Wasser gefüllt. Mit tupfenden Bewegungen wird der entsprechende Bereich behandelt. Die Anwendung dauert in der Regel etwa 10 bis 15 Minuten.

#### **c) Heißluft - Rotlicht**

Heißluft wird mit Hilfe einer Infrarotlampe verabreicht. Die infraroten Wärmestrahlen dringen nur wenige Millimeter unter die oberste Hautschicht. Durch die Wärmeleitung des Gewebes werden auch tiefere Haut- und Muskelschichten erreicht. Rotlicht ist ein natürlicher Bestandteil des Sonnenlichtes. Häufig als begleitende Therapie bei Erkältungskrankheiten, Hals- Nasen- oder Ohrenerkrankungen.

#### **d) Ultraschall**

Ultraschall ist eine Besonderheit der Wärmeanwendung, die zur Elektrotherapie zählt. Mechanische Vibrationen erzeugen Druckwechsel im Gewebe, eine Art Mikromassage. Diese Reibungsenergie hat thermische Wirkung. Mit dem Ultraschall kann man Gewebetiefen bis zu 5 cm erreichen. Die Dauer einer Ultraschallanwendung liegt zwischen 5 und 15 Minuten.

### B - Anwendungen in der Naturheilkunde

Weitere Wärmeanwendungen gibt es in der Naturheilkunde:

#### **a) Bienenwachspackung**

Die Bienenwachspackung ist 100% naturreine, trockene Wärmepackung. Sie besteht aus Bienenwachs mit Propolis. Bereits seit Jahrhunderten ist es aufgrund seines hautpflegenden Charakters Grundstoff von Salben. Das honiggelbe, aromatische Bienenwachs enthält zellanregendes Vitamin A und sorgt nachhaltig für ein samtweiches, geschmeidiges Hautgefühl. Die Anreicherung mit wertvollem, antimikrobiellem Propolis vitalisiert strapazierte und trockene Haut. Wir nutzen das angenehme Bienenwachs gern für die Narbentherapie in der Praxis Theramedica.

Die Bienenwachspackung wird häufig in Kombination mit einer Honigmassage als Wellnessbehandlung angeboten.

#### **b) Heusack / Heublumenkompresse / Heublumenbad / Heuwickel**

Für einen Heusack oder eine Heublumenkompresse nutzt man unterschiedliche Blumen, Blätter, Kräuter, Gräser und Samen einer Sommerwiese. Diese werden in einem Leinen- oder Baumwollsack angefeuchtet und im Backofen erwärmt. Wasserdampf nutzt man für Heublumen-Einmal-Kompressen. Für einen Badezusatz oder Wickel bringt man Heublumen in Wasser zum Kochen und nutzt den gewonnenen Sud. Dauer der Anwendung zwischen 15 Minuten für ein Bad und 45 bis 90 Minuten für einen Wickel oder die Heusack-Anwendung.

#### **c) Wickel**

Ein Wickel wird in mehreren Lagen Tüchern auf dem Körper angebracht. Das Tuch, welches direkt auf der Haut aufliegt ist mit dem Wirkstoff (Medikament, Sud o.ä.) getränkt. Es besteht oft aus Baumwolle oder Leinen. Darüber kommen weitere Schichten trockene Tücher aus Baumwolle oder Molton zur Fixierung. Die Wärmewirkung beruht häufig allein auf der Körperwärme. Je nach Anwendungsgebiet und Indikation kann auch eine äußere Wärmequelle genutzt werden. Dauer der Anwendung zwischen 15 und 90 Minuten.

#### **d) Vollbäder / Teilbäder**

Eine Wärmeanwendung kann ebenso ein Bad mit Zusatz sein. Teilbäder wie ein Fußbad oder Vollbäder für den ganzen Körper sind möglich. Die Zusätze werden nach Zweck der Anwendung ausgewählt. Kräuter, Öle, Heilerde oder Medikamente sind möglich. Die Dauer der Anwendung und auch die Temperatur des Bades richten sich nach dem Indikationsgrund.

Weitere Wärmeanwendungen können sein:

- Paraffinbad für Hände oder Füße
- heißer Sand
- Raps oder andere Getreidekörner
- Sauna
- Moxa
- oder Hot Stones.

Gibt es keine Möglichkeit dem Körper von außen Wärme zuzuführen, so ist **Bewegung der Muskulatur** ein effektives Mittel, um den Körper zu erwärmen. Die Muskelarbeit erzeugt Wärme. Aus diesem Grund ist es so wichtig, dass auch im Winterhalbjahr die regelmäßige sportliche Betätigung in

Ihrem Alltag Platz findet. Es muss keine stundenlange Sporteinheit sein. Versuchen jeden Tag kleine Lücken für Bewegung und Entspannung zu finden.

**Armkreisen statt Facebook-News, Knie heben beim eMail-Check, Aufrichten und einige Schritte gehen beim Telefonieren... Welche Ideen finden Sie? Bleiben Sie dran - jeden Tag.**

## Wirkungen der Wärme auf unseren Körper



Die positiven Effekte der Wärmeanwendung machen wir uns in der Therapie nutzbar für:

- Förderung der Durchblutung und der Nährstoffversorgung
- Entspannung der Muskulatur
- Verbesserung der Dehnfähigkeit
- Beruhigend, Linderung allgemeiner Erregungszustände
- Schmerzlindernd
- Beschleunigung der Regeneration und Heilung
- Aktivierung des Stoffwechsels
- Mobilisierung des Immunsystems und Aktivierung der Abwehrkräfte
- Gefäßerweiternd
- Bronchialsekret lösend
- Erhöhung der Körpertemperatur
- Verbesserung der Faszienbeweglichkeit
- Lösung von Verklebungen

**Sie möchten erfahren für welche Erkrankungen Wärmeanwendungen sinnvoll sind? Oder wann keine Wärme genutzt werden sollte?**

Im neuen Flyer Patienteninformation Thermotherapie - Wärme finden Sie die Antworten. Kostenfrei erhalten Sie die gedruckte Version in der Praxis Theramedica in Gerstenberg oder gleich als Download >>> [HIER](#) <<<

## Teilbäder - meine Anleitung für zu Hause

Die Anwendung von ansteigenden Bädern erfolgt



nur an einem Teilbereich des Körpers. Das beabsichtigte Ergebnis ist entscheidend für die Wahl des Körperteils:

Mit Teilbädern wird die lokale Durchblutung an Armen oder Beinen angeregt. Die Nährstoff- und Sauerstoffversorgung der inneren Organe verbessert sich, es erfolgt eine Blutumverteilung im Körper bis in kleinste Kapillaren. Insgesamt erhöht sich die Körpertemperatur, das die Durchblutung der gesamten Körperoberfläche erreicht wird. Positiver Nebeneffekt von Wärme ist die Entspannung von Körper und Geist.

Die Vorgehensweise allgemein: es kommt warmes Wasser (etwa Körpertemperatur) bis Heißes Wasser (etwa 40 bis 42°C) zum Einsatz. Für die Füße eine große Schüssel wählen, ein handelsübliches Fußbad oder die Badewanne (wobei nur die Füße im Wasser stehen). Für ein Armbad wählt man am besten das Waschbecken. Auf Wunsch können Sie im Wasser verschiedene pflanzliche Badezusätze wie Heublumen, Lavendel, Kamille o.ä. verwenden.

### **1. Ansteigendes Fußbad**

Die Füße werden bis zum Knöchelbereich in eine Schüssel mit warmem Wasser gestellt. Verwenden Sie ein Thermometer zur Kontrolle der Temperatur! Langsam wird heißeres Wasser hinzugefügt. Nach Gewöhnung der Füße an die neue Temperatur wird wiederum heißes Wasser hinzugefügt. Etwa alle 2 Minuten wird die Temperatur etwas erhöht, so dass nach 10 bis 15 Minuten die maximale Wassertemperatur erreicht ist.  
*Bitte nicht übertreiben!*

Insgesamt dauert Ihr Fußbad etwa 20 Minuten.  
Nach dem ansteigenden Fußbad werden die Füße kurz kalt abgespült, abgetrocknet und warmgehalten eventuell mit dicken Socken. Eine anschließende Ruhephase zwischen 20 und 30 Minuten ist sinnvoll.

### **2. Ansteigendes Armbad**

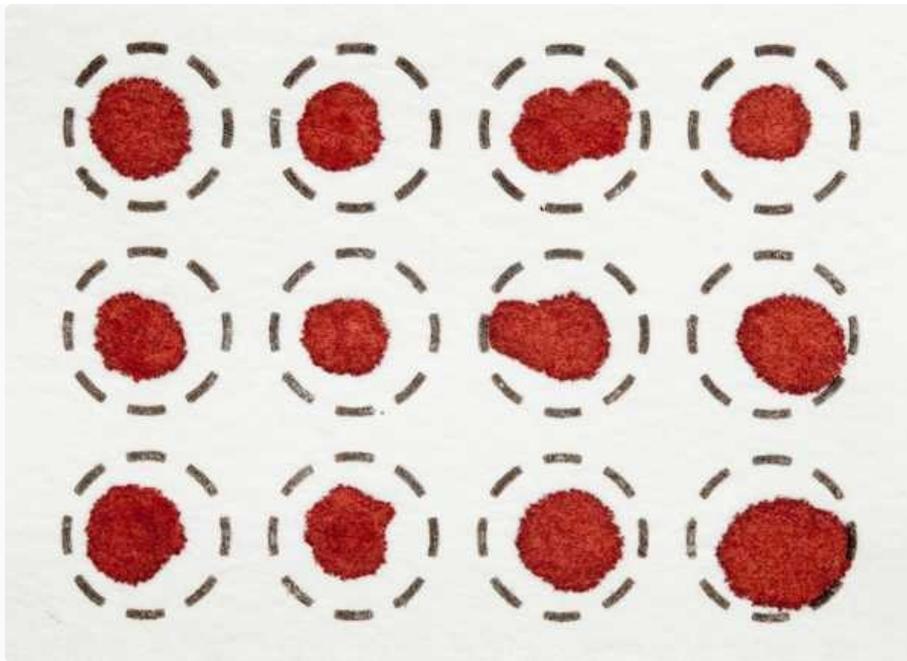
Das ansteigende Armbad erfolgt analog dem Fußbad. Man kann nur einen Arm oder beide Arme gleichzeitig behandeln. Für die Behandlung beider Arme ist ein Helfer sinnvoll, da der Temperaturreiz sonst durch das Nachfüllen des Wassers unterbrochen wird. Den Wärmereiz beim ansteigenden Armbad nicht länger als 20 Minuten wirken lassen.

Nach dem Armbad werden die Arme kurz kalt abgespült und abgetrocknet. Eine Ruhephase von etwa 30 Minuten ist sinnvoll.

**Sie benötigen weitere Informationen?  
Möchten wissen wann Arm- oder Fußbäder angewandt werden dürfen? Interessieren sich für die Anwendung von Teilbädern bei Atemwegsinfekten oder hohem Blutdruck?**

Vereinbaren Sie einen **Beratungstermin** in der Praxis Theramedica.

## **Diagnostikverfahren in der Praxis**



Für die Beurteilung vieler körperlicher Beschwerden oder Erkrankungen, die Erstellung einer klaren Diagnose und den Ausschluss von Ursachen benötige ich Labordiagnostik. An dieser Stelle möchte ich Ihnen einige Varianten vorstellen.

### Labordiagnostik - Trockenblutverfahren

Dieses einfache Verfahren der Laboruntersuchung hat viele Vorteile. Das Trockenblutverfahren benötigt nur sehr geringe Blutmengen. Wenige Blutstropfen aus der Fingerbeere werden auf ein Spezialpapier aufgebracht. Neben der geringen Menge zur Analyse sind weitere Vorteile der Methode ein Entfallen der Kühlung oder Gerinnungshemmung für die Untersuchung. Die Auswertung erfolgt in einem meiner Partnerlabore.

*Welche Werte können im Trockenblutverfahren kontrolliert werden?*

Beispiele sind:

- **Vitamin D** (Speichermenge im Körper)
- **Spezielle Blutfettwerte** z.B. der Omega-3 Fettwert im Körper oder der Transfett-Anteil (Fette, die den Zellen Schaden)
- Histaminintoleranz (**DAO-Wert**)
- **CORONA Antikörper** – Achtung aufgrund Infektionsschutzgesetz nur als Selbsttest für Patienten!

*Für welche Erkrankungen benötige ich die Werte?*

Beispiele:

#### **Vitamin D**

im Zusammenhang mit der Prävention und Behandlung von Osteoporose, bei Frakturheilung, für ein starkes Immunsystem, bei Atemwegsinfekten oder gegen Winterdepressionen etc.

Die **Blutfettwerte** für Lebererkrankungen aller Art, aber auch bei chronischen Entzündungen, depressive Verstimmungen, Schwangerschaft, neurodegenerative Erkrankungen, Sehkraft der Augen, zur Kräftigung des Herzmuskels etc.

Liegt ein **DAO-Mangel** oder eine DAO Hemmung vor, kann Histamin nicht abgebaut werden. Wichtig ist dieser Wert beispielsweise zur Diagnostik bei unklaren Magen-Darm-Beschwerden, Konzentrationsproblemen, Müdigkeit, Nesselausschlag, Asthma und vielen anderen Erkrankungen.

Die Aufzählung ist in allen Fällen nicht vollständig. Oft müssen viele verschiedene Symptome betrachtet und dann Ursachen ausgeschlossen werden. Dafür nutze ich gern labordiagnostische Untersuchungen.

In den nächsten Newslettern folgen:

- Speicheltestverfahren
- Urinuntersuchung
- Stuhluntersuchung etc.

**Weitere News und Praxis Theramedica**



### Positiver Test

Ein positives Testergebnis kann schon erschrecken und dann stellt sich schnell die Frage "*Was soll ich tun?*"

Gern beantworten wir Ihnen diese Frage:

1. Begeben Sie sich auf direktem Weg nach Hause in Quarantäne! Verlassen Sie die Wohnung nur aus wichtigen Gründen!

Lesen Sie weiter im Blog:

Weitere Information



### Stillen senkt Schlaganfallrisiko

Grundsätzlich sind Frauen häufiger von einem Schlaganfall betroffen als Männer und sie haben mehr Risikofaktoren.

Aber: Frauen, die mindestens einmal in ihrem Leben gestillt haben, weisen ein um 12 Prozent geringeres Risiko auf, einen Schlaganfall zu erleiden...

Lesen Sie den kompletten Artikel:

Weitere Information



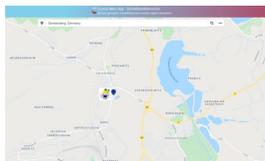
### Erkältungsschutz

Alle in der Europäischen Union zugelassenen Corona-Impfstoffe schützen effizient vor schweren COVID-Verläufen. Darüber hinaus könnten diese Impfstoffe Erkältungs-Coronaviren hemmen, die mit dem Pandemie-Auslöser SARS-CoV-2 verwandt sind.

In den Universitäten Ulm und Amsterdam wird das untersucht.

Lesen Sie weiter:

Weitere Information



### Teststellensuche

Seit August 2021 arbeiten wir mit der Software des Schnelltestportals und der Anbindung an die Corona Warn App. Seit einiger Zeit ist nun endlich unsere Praxis als Teststelle in der Schnellteststellensuche zu finden...

Weitere Informationen im Blog:

Weitere Information



### Erstes Fußseminar

+ Neuer Termin + Freitag 06. Mai 2022

Unsere Füße stehen im Mittelpunkt des ersten "Pedinars" in unserer Praxis Theramedica. Die Teilnahme am 120-Minuten-Hybrid-Seminar sowohl vor Ort in der Praxis, als auch über Internet möglich!

### Anmeldung

Weitere Information



### Studienteilnehmer

Infrarot-Wärmetherapie bei Depressionen

Leiden Sie unter Depressionen? Mit Hilfe dieser Studie soll die Wirksamkeit einer einmaligen Hyperthermiebehandlung auf depressive Symptome untersucht werden...

Weitere Information

Hat Ihnen mein Newsletter gefallen?

Für weitere Informationen und Fragen, Hinweise und Ratschläge erreichen Sie mich:

- unter der eMail-Adresse [info@Praxis-Theramedica.de](mailto:info@Praxis-Theramedica.de)
- Festnetz Praxis Theramedica (03447) 835784
- oder persönlich  
Praxis Theramedica, Knausche Str. 2, 04617 Gerstenberg  
(Sprechzeit Dienstag|Donnerstag|Freitag 10- 13 Uhr und 15-18 Uhr)
- über SMS/What'sApp-Nachricht/telefonisch (0177) 7882685.

Herzliche Grüße aus Gerstenberg  
Ihre Heilpraktikerin und Physiotherapeutin  
Heike Eikemeier

[Datenschutzerklärung](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)



Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt.  
Sie erhalten diesen Newsletter, da Sie bereits mein Patient / Teilnehmer in einem meiner Kurse  
waren oder Sie sich alternativ direkt für meinen Newsletter angemeldet haben.  
Möchten Sie keine weiteren Informationen erhalten, dann können Sie sich über den folgenden

Link  
[Abmelden](#)

