

Hydrotherapie

Tagesklinik und
Institutsambulanz



Hydrotherapie nach Kneipp (1821 – 1897)

Sebastian Kneipp (Wasserdoktor) war der Begründer einer ganzheitlich orientierten gesunden Lebensweise und eines komplexen Naturheilverfahrens. Er kurierte sich während seines Theologiestudiums mit kalten Tauchbädern, um die Folgen einer schweren Lungentuberkulose zu überwinden. Dem einfachen Dorfpfarrer und medizinischen Laien gebührt der Verdienst die Gesundheitserziehung im Sinne einer einfachen und natürlichen Lebensweise, sowie die naturheilkundliche Medizin gleichermaßen weiterentwickelt, einer großen Öffentlichkeit bekannt gemacht und der Wissenschaft zugeführt zu haben.

Die gesunde Lebens- und naturgemäße Heilweise basiert auf folgenden Wirkprinzipien!

- Wasser / Hydrotherapie
- Bewegung / Bewegungstherapie
- Ernährung / Ernährungstherapie
- Pflanzen / Phytotherapie
- Lebensgestaltung / Ordnungstherapie

Wasser / Hydrotherapie

Wasser als Vermittler natürlicher Lebensreize steigert die Leistungsfähigkeit, regt die Abwehrkräfte an und verbessert das Körperbewusstsein. Vorbeugend und therapeutisch wirken die Wasseranwendungen harmonisierend auf das Nerven / Hormonsystem, sowie auch auf die Psyche.

Die Wasseranwendungen nach Kneipp sind individuell und fein abstufbar und können exakt auf die jeweilige Person und Situation abgestimmt werden. Wasser ist Vermittler natürlicher Lebensreize, die durch die moderne Lebensweise verloren gehen. Das Immunsystem wird trainiert und auch die Stress-toleranz gegenüber künstlichen Reizen wird erhöht.

Hydrotherapie ist die methodische, äußerliche Verwendung von Wasser zu prophylaktischen, präventiven und therapeutischen Zwecken.

Therapeutische Einsatzmöglichkeiten der Hydrotherapie

- innere Unruhe
- Antriebslosigkeit
- akute Infekte (Fieber) akute Entzündungen
- Erkrankungen der Bronchien / Lunge
- Myalgien, Lumbago, Ischialgien

- Funktionelle Leibbeschwerden, (Metabolisches Syndrom)
- Spasmen, Koliken
- Erkrankungen des Urogenitalsystems
- Koronare Herzkrankheit, Hyper- und Hypotonie, Varikosis
- Periphere arterielle Verschlusskrankheit
- Funktionelle Durchblutungsstörungen
- Psycho-neuro-vegetative Erschöpfungszustände

Hydrotherapie - Güsse

kalte/ Wechsel/ Überwärmgüsse

Knieguss (Ku), Wechselknie (WeKu), warm/ kalt- warm/ kalt
 Schenkelguss (S), Wechselschenkel (WeS), Unterguss (U),
 Wechselunterguss (WeU), Rückenguss (R), Wechselrücken
 (WeR), Vollguss (V), Wechselvollguss (WeV), Armguss (Ag),
 Wechselarmguss (WeAg)

Indikation

Abhärtung, Kreislaufregulation, Atmungsanregung, Astma
 bronchiale, Durchblutungsanregung, Infektneigung, Nervosität
 Rheuma (Schub)

Wirkung

Verbesserte Durchblutung, Anfälligkeit für Infektionen wird
 verringert, Vegetatives Nervensystem wird harmonisiert

Hydrotherapie

Fuß/Armbäder

Warme/Kalte/Wechsel/Temperaturansteigend

Mit Zusätzen (z.B. CO₂, Lavendel, Heublume usw.)

Indikation

warme:

Armbad Anginae pectoris, Blasenfunktionsstörung, anhaltendes
 Kältegefühl, Vorbereitung auf Kaltanwendung

Kalte:

Müdigkeit, Erschöpfungszustände, Abhärtung, Infektanfälligkeit,
 Infektionelle Durchblutungsstörung, Herzrasen (Armbad)
 Gicht (Schub)

Wechselfußbad:

Bluthochdruck, funktionelle Durchblutungsstörungen

Wechselarmbad: Kopfschmerzen

Temperaturansteigend:

Arteriosklerose, Stadium 1+2, Akrozyanose (ausgeprägte
 Blaufärbung z.B. Zehen), Asthma bronchiale (Armbad mit

Zusatz Thymian), Durchblutungsstörungen arterielle + periphere, Bluthochdruck (Armbad), Morbus Raynaud (Weißfingerkrankheit), Kopfschmerzen (Fuß), CO₂ / Zusätze

Co₂:

Durchblutungsstörungen schlecht heilende Wunden (Diabetes), Dekubitus, Arteriosklerose Stadium 1+2 !

Zusätze:

Rosmarin, Thymian, Heublume, Lavendel, usw.

Wickel

Brust/ Lenden/ Fuß/ Wadenwickel, Ohne oder mit Zusätzen z. B. Quark, Senf, Thymian, usw.; Quark wirkt Entzündungshemmend, abschwellend, Thymian o. Senf bei Erkältungskrankheiten

Wärme entziehende Wickel:

(kalt) örtliche Entzündungen, Fieber (Wadenwickel)

Wärme produzierende Wickel:

(kalt), Hypertonie, vegetative Umstimmung, Metabolisches Syndrom

Wärme stauende Wickel:

(heiß)

Chronischer Gelenkrheumatismus, kolikartige und spastische Zustände (Darm, Leber, Galle, Niere und Harnwege), Chronische Erkrankungen Atemwege + Lunge Metabolisches Syndrom

Schweißtreibende Wickel:

(kalt) Adipositas, Stoffwechselstörungen, entzündliche Erkrankungen der Wirbelsäule und großen Gelenke

Moderne Hydrotherapie mit der „Thermo-Spa“-Therapieliege

Die „Thermo-Spa“-Therapieliege ermöglicht den Einsatz von warmem Wasser zu Therapiezwecken wie beim Baden, ohne dass der Patient nass wird, da die therapeutische Wirkung des Wassers einsetzen kann, während der Patient von diesem durch eine dünne Folie getrennt bleibt. Entkleiden, Abtrocknen und Ankleiden entfallen, die Haut wird geschont. Dieser einfache und schonende Einsatz erhöht auch die Akzeptanz der Patienten und reduziert unerwünschte Wirkungen auch bei häufiger Anwendung.

Der Schwebезustand entlastet den Körper von Gewicht und fördert einen intensiven Entspannungszustand.

Die Hauptwirkungen bestehen in:

- Aufwärmen und Entspannen der Muskulatur
- Förderung der Durchblutung
- Entlastung des Stütz- und Bewegungsapparates
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Reduktion von Schmerzen
- vegetative Stabilisierung
- Förderung der Entspannungs- und Regenerationsfähigkeit

Sehr gute Wirkungen wurden bei psychosomatischen Symptombildern gezeigt, unter anderem bei vegetativen Regulationsstörungen, bei Depressionen, Schlafstörungen und Unruhe- und Anspannungszuständen.

Die Zusatzmodule intensivieren die Wirkung durch verschiedene Massage- und Entspannungseffekte und ermöglichen eine individuellere Abstimmung auf die Bedürfnisse der Patienten.



Fachabteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Chefärzte:

Dr. med. Torsten Stiehm

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie,
Psychoanalyse, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie,
Ärztliches Qualitätsmanagement

Dr. med. Ronald Zabel, M.A., LL.M.

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie,
Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie, Geriatrie,
Palliativmedizin

Institutsambulanz



Standort: Uhlenhaus „CAMPUS“

HAUS 1 | Rotdornweg 8-12 | 18439 Stralsund

Telefon: 03831 27 878 620 | Fax: 03831 27 878 619

E-Mail: pia.hst-haus1@uhlenhaus.de

Tagesklinik Fachabteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie



Standort: Uhlenhaus „CAMPUS“

HAUS 1 | Rotdornweg 8-12 | 18439 Stralsund

Telefon: 03831 27 878 610 | Fax: 03831 27 878 619

E-Mail: tk.hst-haus1@uhlenhaus.de



KOMPETENZNETZ
für psychische Gesundheit

Uhlenhaus KLINIK GmbH
Rotdornweg 10
18439 Stralsund
E-Mail: klinik@uhlenhaus.de
www.uhlenhaus.de

Ein Unternehmen der:
UHLENHAUS GRUPPE

Mitglied im:



Neuro-Psych Netz
Stralsund-Nordvorpommern