

Balneologie – Fitness, Kur oder Rehabilitation?

Dr. Stefan Mariacher-Gehler, Internist und Rheumatologe an der Rehabilitationsklinik Zurzach, und Dr. Peter Eglin, Meierskappel, gestalteten das Seminar zum Thema «Balneologie, moderne Therapiemöglichkeiten mit Wasser».

Eva Ebnöther

Zu Beginn gab Stefan Mariacher-Gehler einen kurzen Überblick über die Geschichte der Bäderheilkunde. Wasser und Quellen haben in der Menschheitsgeschichte eine enorme Bedeutung: Wasser wird nicht nur

zum Waschen und Trinken gebraucht, sondern gilt auch als Symbol für Neuschöpfung, Fruchtbarkeit und Lebensverlängerung. Schon die Griechen wendeten Wasser zu Heilzwecken an – meistens lagen die Heilbäder in der Nähe von Lazaretten, damit die Soldaten von Badekuren profitieren konnten. Mit dem römischen Reich zerfiel auch die Badekultur.

Bader, Chirurgen und Ärzte

Im Mittelalter wurde dann wieder vermehrt gebadet. Die Bader, die auch als Badeärzte und Chirurgen wirkten, verabreichten den Kranken «äusserliche Kuren» mit Salben, Pflastern, Schröpfen, Aderlass und Wundversorgung. Die Bader lernten ihr Handwerk in einer Lehre. Im Gegensatz dazu waren Ärzte für das «innerliche Kurieren» mit Medikamenten zuständig, was schon damals an der Universität erlernt wurde. Während des 30jährigen Kriegs (1618–1648) nahm das Badewesen wieder stark ab – schuld daran waren Pestepidemien und die sich ausbreitende Syphilis. Die Tradition des Badens wurde später mit Trinkkuren wiederbelebt. Badekuren gewannen zunehmend an Bedeutung: Sie entwickelten sich zu einem sozialen Ereignis und Badeorte wurden zu Treffpunkten der Gesellschaft; Goethe zum Beispiel verbrachte während seines Lebens 1114 Tage in Badeorten! Damals wie heute führte die Balneologie ein Schattendasein, mehrheitlich unbeachtet von Universitäten und Schulmedizin. Die erste wissenschaftliche Auseinandersetzung mit der Balneologie fand erst nach dem Ersten Weltkrieg statt.

Heutzutage definiert man die Balneologie als die Lehre von den natürlichen Heilwässern, Heilgasen und Peloiden (Schlamm). Wasser, das mehr als 1000 mg Mineralstoffe pro Liter enthält, wird als Mineralwasser bezeichnet, Wasser mit einer Temperatur über 20 °C gilt als Thermalwasser. Manche Wasser enthalten auch seltene oder besonders wirksame Substanzen, z.B. Eisen, Arsen, Jod, Schwefel oder Kohlensäure. Bei den Peloiden spricht man u.a. von Torf, Bitumen, Ton, Schlicke und Heilerde – diese Stoffe unterscheiden sich hinsichtlich ihres Wassergehalts und der Wasserkapazität.

Tabelle 1. Einteilung der Krankheiten nach ICDH-2.

Dimension	Definition	Kriterien
Schaden (z.B. Muskelriss, Fraktur)	an Körperstruktur oder an psychischer / physischer Funktion	Lokalisation, Schweregrad, Dauer
Aktivität	Art und Ausmass des Schadens auf der Ebene der Person (z.B. kann der Patient nicht mehr Tennis spielen oder nicht mehr selbst essen)	Ausmass der Schwierigkeiten, welche der Schaden verursacht
Partizipation	Einschränkung im Lebensbereich oder in der Umgebung	Ausmass der Partizipation, Hindernisse in der Umwelt
Kontextfaktoren, Umgebung	Gesamter Hintergrund des Lebens, innere persönliche Faktoren	Können vom Patienten nicht beeinflusst werden, z.B. Wohnsituation, Wetter, körperliche Behinderung

Tabelle 2. Wellness, Kur oder Rehabilitation?

Dimension	Wellness	Kur	Rehabilitation
Schaden	kaum, gering	vorhanden, gering – mittel	sicher vorhanden, mittel-schwer
Aktivität	nicht eingeschränkt	leicht-mittel eingeschränkt	mittel-stark eingeschränkt
Partizipation	möglicherweise eingeschränkt	leicht-mittel eingeschränkt	mittel-stark eingeschränkt
Umweltfaktoren	spielen geringe Rolle	können relevant sein	sind häufig sehr relevant
Patienten	sind selbstständig, suchen Ausgleich, Entspannung	sind selbstständig, höchstens auf geringe Hilfe angewiesen geringe Hilfe angewiesen	sind unselbstständig, auf Hilfe angewiesen
Alter	eher jüngere	eher ältere	jedes Alter
Betreuung	Fitnesstrainer, Masseur	Physiotherapie, Ergotherapie, Massage, Ärzte	wie bei Kur, ausserdem Logopädie, Psychologie; Patient wird von Team betreut
Massnahmen	passiv	aktiv und passiv	v.a. aktiv und etwas passiv

Tabelle 3. Kontraindikationen bei balneologischen Behandlungen.

absolute Kontraindikationen	
Kardiopulmonal	Angina pectoris unter Belastung, instabile Angina pectoris, schwere Herzinsuffizienz, dekompensierte arterielle Hypertonie, schwere COPD
Urogenital	Inkontinenz (immer gezielt danach fragen!)
Gastrointestinal	Inkontinenz, Analfisteln
Dermatologisch	Offene Hautstellen jeder Art: Dekubitus, frische Naht, arterielle oder venöse Ulzera
Angiologisch	Schwere Lymphödeme, arterielle oder venöse Ulzera, Gangrän
relative Kontraindikationen	
Rheuma/orthopädisch	Bei rheumatoider Arthritis muss das Wasser <30 °C warm sein; instabile Wirbelsäule
Neurologisch	Bei CVI kann Spastizität zunehmen; bei Multipler Sklerose Wasser <30 °C; Inkontinenz bei Paraplegie; Epilepsie
Allgemein	Angst vor dem Wasser; Exantheme auf Thermalwasser

Wellness oder Rehabilitation?

Als Hausarzt fragt man sich manchmal, nach welchen Kriterien Wellness, Kur und Rehabilitation gegeneinander abgegrenzt werden. Stefan Mariacher-Gehler zeigte dazu die «International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps (ICIDH-2)», nach der Krankheiten auf verschiedenen Ebenen beurteilt werden (Tab. 1). Wellness, Kur und Rehabilitation unterscheiden sich nach den Ausmassen, die diese einzelnen Ebenen einnehmen (Tab. 2).

Es empfiehlt sich, mit dem Patienten vor einer Kur oder einem Rehabilitationsaufenthalt die Behandlungsziele zu besprechen – damit beugt man späteren Enttäuschungen vor. Wenn die Beweglichkeit einer Hand verbessert werden soll, so spielt es eine wichtige Rolle, ob der Patient Pianist oder Bauer ist. Es stellt sich auch die Frage, welche Funktionen der Patient wieder erlangen möchte: Will er sich wieder selbstständig anziehen, Autofahren oder von Hand schreiben können? Peter Eglin gab den Zuhörern den Tipp, auf den Kostengutsprache-Formularen der Versicherungen auch das Therapieziel anzugeben; viele Versicherungen zeigen sich dann grosszügiger bei der Bewilligung einer Kur.

Der wissenschaftliche Nachweis, dass «Kuren» mehr hilft als eine allgemeine Behandlung, ist schwierig. Stefan Mariacher-Gehler stellte vier Studien vor, die mit Patienten mit verschiedenen rheumatischen Erkrankungen durchgeführt wurden (rheumatoide Arthritis, Coxarthrose, Spondylitis ankylosans). Als Resultate zeigten sich v.a. eine Verbesserung der Muskelkraft und der Gelenkfunktion, weniger die Abnahme der Krankheitsaktivität. Wer eine balneologische Behandlung erwägt, sollte unbedingt auch die Kontraindikationen beachten (Tab. 3).