



## Das Schiele-Bad in der Naturheilpraxis

Seit vielen Jahrzehnten bereichert das Schiele-Bad das Spektrum naturheilkundlicher Anwendungen. Den meisten älteren Kolleginnen und Kollegen dürfte es noch bekannt sein. Viele jüngere haben hingegen noch nie davon gehört. Grund genug, es hier vorzustellen, denn tatsächlich ist das Schiele-Bad eine der wirkungsvollsten Methoden zur Vorbeugung und Behandlung von Durchblutungsstörungen und ihren Folgen.

### Durchblutungsstörungen sind Stoffwechselstörungen

Durchblutungsstörungen in ihren verschiedenen Ausprägungen gehören zu den häufigsten und schädlichsten Konsequenzen unserer heutigen Lebensweise. Statistisch betrachtet, werden die meisten von uns darunter leiden – früher oder später, mehr oder weniger. In Anbetracht ihrer weitreichenden und oft schwerwiegenden Folgen gebührt den Durchblutungsstörungen in der Naturheilpraxis höchste Aufmerksamkeit.

Vergegenwärtigen wir uns auch nur flüchtig die vielfältigen Aufgaben des Blu-

tes, vom Stoff- und Informationsaustausch über die Thermo- und Milieuregulation und die Aufrechterhaltung des Wasser- und Elektrolythaushaltes bis zu seinen Immunfunktionen, ist offenkundig, dass Störungen der Durchblutung, lokal oder allgemein und ganz gleich welcher Genese, immer auch Störungen des Stoffwechsels zur Folge haben.

Wo Stoffwechselprozesse nicht mehr richtig ablaufen können, kommt es zu Stauungen, Ablagerungen und fortschreitenden Funktionseinschränkungen. Ein *Circulus vitiosus* nimmt Fahrt auf, der ursächlich für viele Beschwerden, aber auch krankheitserhaltender und therapieerschwerender Faktor bei anderen Erkrankungen sein kann. Sind grundlegende Lebensfunktionen nur mehr eingeschränkt möglich, kann der Organismus auch auf therapeutische Impulse oft nicht mehr adäquat reagieren.

Mit dem Schiele-Bad lässt sich dieser *Circulus vitiosus* durchbrechen. Es bringt das Blut in Bewegung und trainiert dabei nicht nur Herz und Gefäße. Nur wo Blut ungehindert fließen kann, sind Regeneration und Heilung möglich.

### Die Fußsohle als Schlüssel

Fritz Schiele (1901–1990), ein Hamburger Kaufmann, entwickelte und produzierte seit den frühen dreißiger Jahren des vergangenen Jahrhunderts medizinische Badesätze und war zum Beispiel mit dem durchblutungsfördernden Solectron, das es auch heute noch gibt, sehr erfolgreich. Er befasste sich also von Berufswegen intensiv mit der Wirkung hydrotherapeutischer Anwendungen, auch der des temperaturansteigenden Fußbades, von dessen »überragender Bedeutung« er überzeugt war.

Schiele erkannte: Es ist die **Fußsohle** mit ihrem dichten Kapillarnetz, dem wenigen Unterhautfettgewebe und der stark gefurchten Haut, die besonders sensibel für therapeutische Reize ist, nirgends sei »der Kontakt zwischen Bad und Blutgefäßen so innig wie hier«. Über ihre zahlreichen Nervenenden, Thermorezeptoren

und Reflexzonen lassen sich Gefäßsystem und Organe des ganzen Körpers tiefgreifend, aber auch besonders herzschonend beeinflussen, denn ihre Gefäße liegen am weitesten vom Herzen entfernt.

Beim herkömmlichen ansteigenden Fußbad gelangt das wiederholt von oben hinzu gegossene heiße Wasser kaum in die Nähe der Fußsohle und die erwünschte Wirkung setzt eher langsam ein. Die stoßweise Temperaturerhöhung führt nicht selten zu nachteiligen Reaktionen. Anders als gesunde Gefäße, die einen plötzlichen Hitzereiz mit primärer Konstriktion und anschließender Dilatation beantworten, reagieren kranke, unelastische Gefäße paradox, zwar ziehen sie sich primär zusammen, erweitern sich anschließend jedoch nicht, sie verkrampfen regelrecht. Die angestrebte Hyperämisierung bleibt aus.

Schiele verbesserte die Methode mit der Entwicklung eines speziellen Kreislauftrainingsgeräts, ähnlich einer Fußbadewanne, die **vom Boden her** automatisch mit einem **gleichmäßigen** Temperaturanstieg von 0,5°C pro Minute beheizt wird. Der Wasserstand bleibt unterhalb des Fußknöchels.

### Wirkweise

Als Vorbehandlung werden ätherische Öle, im Kontext des Schiele-Bades »Vorweichöle« genannt, unverdünnt in die trockene Fußsohle eingerieben. Sie intensivieren den Kontakt zwischen Bad und Haut, unterstützen die Hyperämisierung und vertiefen die Wirkung des Schiele-Bades.

In der ersten Phase der Anwendung erweitern sich mit der langsam steigenden Wassertemperatur zunächst die Fußgefäße. Reflektorisch folgt darauf eine konsensuelle Reaktion, während der sich Haut- und Schleimhautgefäße erweitern. Gemäß der sogenannten Dastre-Moratschen Regel reagieren nun die Koronargefäße gleichsinnig mit den Hautgefäßen, die Herzdurchblutung nimmt zu. Die Gefäße innerer Organe wie Leber und Milz hingegen verengen sich, wodurch erhebliche Blutvolumina mobilisiert, in die Peripherie abgeleitet und dem Kreislauf zugeführt werden. Die angeregte Normalisierung der Blutverteilung wirkt herzentlastend und blutdrucksenkend, die reflektorischen Reaktionen trainieren Herz und Gefäße intensiv.

Foto: © Fritz Schiele-Bäder-Fabrik GmbH



Abb. 1: Schiele-Bad, historische Aufnahme



Abb. 2: Das Schiele-Bad

Foto: © Sebastian Engels



Abb. 3: Fußanwendung

Foto: © Kristin Küster



Abb. 4: Armanwendung

Foto: © Sebastian Engels

Badezusätze aus Heilpflanzen, Moor und basischen Salzen ergänzen die Wirkung des Fußbades. Die Wirkstoffe der Badezusätze und Vorweichöle werden während des Bades über die stark durchblutete Fußsohle aufgenommen und mit dem Blutstrom verteilt, Abfallstoffe gleichzeitig verstärkt ausgeschieden.

## Heilsame Synergie

Das »Passive Kreislauftraining nach Schiele« basiert also auf einem Klassiker der **Hydrotherapie** (Temperaturanstiegendes Fußbad), berücksichtigt jedoch in weit höherem Maße die Besonderheiten der Fußsohle ebenso wie die Gesetzmäßigkeiten der **Reflexologie** (Kreislauftrainingsgerät) und integriert zusätzlich Einflüsse der **Balneo-** (Badezusätze) und der **Aromatherapie** (Voreweichöle).

Umgangssprachlich werden sowohl Gerät als auch Methode kurz als »Schiele-Bad« bezeichnet.

Der Erfolg gab Schiele recht. Mit seinen präzise und gleichmäßig auf die optimal empfängliche Körperregion gerichteten Reizen wirkt das Schiele-Bad merklich intensiver als das herkömmliche ansteigende Fußbad. Zusätzlich erlaubt die Justierung der Anwendungsparameter eine exakte Reizdosierung. Wird diese richtig gewählt, erzielen wir bei vergleichsweise höherer Intensität eine gleichzeitig sanftere Wirkung. Die Verbindung mit Balneo- und Aromatherapie gibt uns eine ganze Klaviatur weiterer Optionen an die Hand, um Reizstärke und Wirkrichtung individuell auf den Patienten abzustimmen (s. Tab. 1, S. 28 u. 29).

## Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System

Bei regelmäßiger Anwendung intensivieren sich Makro- und Mikrozirkulation nachhaltig, Gefäßelastizität und -flexibili-

tät nehmen zu, Gefäßspasmen klingen ab, die Kollateralbildung wird stimuliert. Über Herz, Gefäße, Nieren und Vegetativum wirkt das Schiele-Bad ganzheitlich blutdruckregulativ. Hypotoniker verzeichnen meist eine leichte, aber stabile Blutdrucksteigerung. Bei Hypertonie kann der Blutdruck in Abhängigkeit von Art und Schwere der Grunderkrankung deutlich sinken. Die Medikation muss folglich im Behandlungsverlauf regelmäßig überprüft und gegebenenfalls reduziert werden.

## Weitere Wirkungen und Indikationen

Das Schiele-Bad aktiviert den Zell- und Organstoffwechsel, regt die Entschlackung des Mesenchyms und den Lymphfluss an, wirkt entgiftend, entsäuernd, milieuregulativ und mild diuretisch. Es steigert insbesondere die Harnsäureausscheidung und eine Untersuchung in Verbindung mit dem Badezusatz Solectron ergab eine deutliche Senkung erhöhter Cholesterinwerte.

Es fördert Wundheilung und Geweberegeneration, insbesondere des Nervengewebes. Auch bei ausgeprägten Wundheilungsstörungen, etwa beim Ulcus cruris oder dem Diabetischen Fuß\*, kann es als Basistherapie zum Erfolg führen.

Es wirkt analgetisch, zum Beispiel bei Arthrosen, Gicht, Fibromyalgie, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Neuralgien sowie sedativ bei nervöser Unruhe und Spannungszuständen.

Ein Therapieversuch zur Linderung der Beschwerden empfiehlt sich auch bei (spastischen) Lähmungen und Multipler Sklerose.

Es stärkt das Immunsystem und verbessert die autonome Thermoregulation. Seine intensiv durchwärmende, aktivierende und reinigende Wirkung auf Atemwegsschleimhäute und Unterleibsorgane hilft bei der Ausheilung akuter, chronischer und rezidivierender Infekte wie Sinusitiden

und Zystitiden. Es ist eine wichtige Unterstützung bei der Behandlung von Niereninsuffizienz, Reizblase, Inkontinenz sowie Menstruationsbeschwerden, erektiler Dysfunktion und Fruchtbarkeitsstörungen, die oft mit Kälte- und Stagnationsprozessen assoziiert sind. Hierzu gehören auch alle Prostataleiden, bei welchen die Durchblutung stets verbesserungswürdig ist!

Auch die Migräne und den Tinnitus möchte ich hier als dankbare Indikationen erwähnen. Und schließlich ist das Schiele-Bad eine sinnvolle Maßnahme zur **Prävention** durchblutungsbedingter Beschwerden, und das nicht erst im fortgeschrittenen Alter.

## Kontraindikationen

Bei akuter Appendizitis, gastrointestinalen Blutungen, (Aorten)-Aneurysma, akuter Thrombose sowie postoperativ, solange Blutungsgefahr besteht, ist das Schiele-Bad kontraindiziert. Außerdem keine Anwendung bei Fieber und direkt nach dem Essen. Aufgrund der milden Wirkweise des Schiele-Bades sind Krampfadern bei Schonender Anwendung ausdrücklich **keine** Kontraindikation!

## In der Praxis

Das Schiele-Bad kann bei geeigneten räumlichen und organisatorischen Voraussetzungen in der Praxis durchgeführt werden (Wasseranschluss und -abfluss in der Nähe, Vorbereitung 5–10 Min., Badedauer ca. 20 Min., Reinigung 5–10 Min., relative Nachruhe Patient ca. 30 Min.).

Eine Bestrahlung mit Farblicht, dem Saul-Biolicht oder entspannende Klänge können ein Bad gegebenenfalls begleiten. Eine ideale Vorbereitung ist es für Fußreflexzonenbehandlungen. Einreibungen, Wickel und Umschläge profitieren vom aktivierten Hautstoffwechsel. Auch Massagen, Akupunktur und Inhalationen las-



Anwendungsparameter	Empfehlung/Option	Erläuterungen																									
Anwendungstyp	<p><b>Normale Anwendung</b> Anfangstemperatur: circa 33° C Endtemperatur: circa 43° C Badedauer: circa 20 Minuten</p> <p>Zu Beginn der Behandlung wird i. d. R. die Endtemperatur nicht voll ausgereizt, sondern von Bad zu Bad in dem Tempo gesteigert, das der Patient als angenehm empfindet.</p>	<p>Nach den ersten Anwendungen können vorübergehend Müdigkeit, Hypotonie, Antriebslosigkeit – aber auch Unruhe, Schweregefühle und/oder leichte Schwellungen der Beine auftreten.</p> <p>So gut wie jeder Patient berichtet von sich aus über eine vermehrte Urinausscheidung. Die aktivierten Stoffwechselprozesse sollten in den ersten Wochen durch eine Erhöhung der Trinkmenge unterstützt werden.</p> <p>Erstverschlimmerungen bestehender und/oder erneutes Aufflackern früherer Symptome sind möglich und positiv zu bewerten. Werden sie jedoch als zu unangenehm empfunden und/oder halten sie länger an, wird (zunächst) mit der Schonenden Anwendung fortgefahren.</p>																									
	<p><b>Schonende Anwendung</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Behandlungszeitraum</th> <th colspan="2">Temperatur</th> <th rowspan="2">Badedauer</th> </tr> <tr> <th>Anfang</th> <th>Ende</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Woche 1</td> <td>33° C</td> <td>37° C</td> <td>circa 8 Minuten</td> </tr> <tr> <td>Woche 2</td> <td>33° C</td> <td>37,5° C</td> <td>circa 9 Minuten</td> </tr> <tr> <td>Woche 3</td> <td>33° C</td> <td>38° C</td> <td>circa 10 Minuten</td> </tr> <tr> <td>Woche 4</td> <td>33° C</td> <td>38,5° C</td> <td>circa 11 Minuten</td> </tr> <tr> <td>Monat 2 bis 4</td> <td>33° C</td> <td>39° C</td> <td>circa 12 Minuten</td> </tr> </tbody> </table> <p>Ab etwa dem fünftem Monat kann die Endtemperatur versuchsweise in 0,5° C-Schritten weiter gesteigert werden – solange der Patient dies als wohltuend empfindet. Bei unangenehm starken Reaktionen ist die Endtemperatur wieder in einen beschwerdefreien Bereich zu senken.</p> <p>Dieses Anwendungsschema hat sich in der Praxis sehr bewährt, kann und darf aber variiert und individuell an Patient und Behandlungsverlauf angepasst werden. So können Anfangs- und Endtemperatur durchaus noch niedriger gewählt oder die Endtemperatur schneller oder langsamer gesteigert werden. Das Wohlbefinden des Patienten gibt die Richtung vor.</p> <p>Grundsätzlich kann die Therapie auch mit einer Endtemperatur von 39° C oder 40° C wirkungsvoll fortgesetzt werden. Für den Erfolg ist nicht eine möglichst hohe Endtemperatur, sondern die regelmäßige Durchführung der Bäder entscheidend.</p>	Behandlungszeitraum	Temperatur		Badedauer	Anfang	Ende	Woche 1	33° C	37° C	circa 8 Minuten	Woche 2	33° C	37,5° C	circa 9 Minuten	Woche 3	33° C	38° C	circa 10 Minuten	Woche 4	33° C	38,5° C	circa 11 Minuten	Monat 2 bis 4	33° C	39° C	circa 12 Minuten
Behandlungszeitraum	Temperatur		Badedauer																								
	Anfang	Ende																									
Woche 1	33° C	37° C	circa 8 Minuten																								
Woche 2	33° C	37,5° C	circa 9 Minuten																								
Woche 3	33° C	38° C	circa 10 Minuten																								
Woche 4	33° C	38,5° C	circa 11 Minuten																								
Monat 2 bis 4	33° C	39° C	circa 12 Minuten																								
Gliedmaße/n	<p><b>Fußbad:</b> gebräuchlichste Anwendung des Schiele-Bades, »Standard«</p> <p><b>Hand- bzw. Armbad*:</b> wenn eine Fußanwendung nicht möglich ist sowie ergänzend bei Erkrankungen des oberen Körperdrittels; außerdem bei Beschwerden der Hände und Arme</p> <p><small>* Die kleinere Version des Schiele-Bades (Typ AM, bis Schuhgröße 43) ist für Handbäder geeignet, die größere (Typ A) auch für Armbäder.</small></p>	<p>Weist ein Fuß offene, nicht abdeckbare Wunden auf – etwa beim Diabetischen Fußsyndrom – wird die Behandlung zu Beginn auf den gesünderen Fuß beschränkt. Die Wirkung erreicht reflektorisch immer auch die andere Gliedmaße (konsensuelle Reaktion). Sind beide Füße betroffen, kann die Behandlung mit Armbädern begonnen und nach Besserung an den Füßen fortgesetzt werden.</p>																									



Anwendungsparameter	Empfehlung/Option	Erläuterungen
<b>Badezusatz</b>	<p><b>Solectron</b> (basische Salze und Kräuter): aktivierend, kreislaufanregend, entsäuernd, entgiftungsfördernd</p> <p><b>Solectron mit Blütenöl</b> (wie Solectron + Blütenöle): Wirkung wie Solectron, dabei beruhigend</p> <p><b>Placenta</b> (Moorbad mit bovinem Placenta-Extrakt): wirkt sanft, aber tiefgreifend regenerierend auf Organe und Drüsen, gutes Geriatikum</p> <p><b>Frauenbad</b> (Moorbad mit Fichtennadelölmischung): wirkt regulativ und entzündungshemmend auf den weiblichen Organismus</p> <p><b>Venenbad</b> (Moorbad mit Rosskastanienextrakt): gefäßstärkend und entzündungshemmend bei Venen- und Lymphleiden</p>	<p>Solectron und Solectron mit Blütenöl sind die am stärksten durchblutungsanregenden Badezusätze. Um eine Überforderung des Herz-Kreislauf-Systems zu vermeiden, sollten sie deshalb bei Erkrankungen mit stark eingeschränkter Durchblutung nie zu Beginn der Behandlung eingesetzt werden, sondern erst nach einer mehrwöchigen vorbereitenden Phase mit dem Venen-, Placenta- oder Frauenbad.</p> <p>Alternativ zu Schieles Original-Rezepturen können bei Bedarf auch andere Badezusätze wie Basenpräparate, Meersalz oder Heilpflanzenextrakte etc. verwendet werden.</p>
<b>Vorweichöl/e</b>	<p><b>Je 5 Tropfen</b> werden unmittelbar vor dem Bad in die <b>trockene Fußsohle/Handfläche</b> eingerieben.</p> <p>Schiele verwendete u. a. Baldrian, Dill, Guajak, Kampfer, Knoblauch, Latschenkiefer, Lavendel, Perubalsam, Pfefferminze, Quendel, Rosmarin, Salbei, Sassafras, Terpentin, Thymian, Wacholder, Wintergrün, Ysop und Zypresse. Grundsätzlich können alle naturreinen ätherischen Öle hochwertiger Qualität eingesetzt werden.</p> <p>Die Auswahl erfolgt indikationsbezogen und wo immer möglich, auch unter Berücksichtigung der persönlichen Duftvorlieben des Patienten.</p>	<p>I. d. R. wird je Anwendung nur ein einziges Öl verwendet. Möglich ist aber auch die Kombination von zwei bis drei Ölen, entweder gemischt oder im Wechsel. Wird nur ein Öl über einen längeren Behandlungszeitraum verwendet, ist nach einigen Wochen ein »Ölwechsel« geboten.</p> <p>Der leicht hautreizende Effekt ätherischer Öle bei unverdünnter Anwendung ist hier übrigens ausdrücklich erwünscht. Es ist deshalb besonders wichtig, den Patienten darauf hinzuweisen, ausschließlich die weniger empfindlichen Fußsohlen bzw. Handflächen einzureiben, niemals Fuß- oder Handrücken!</p>
<b>Nachbehandlung</b>	<p>Nach dem Abtrocknen <b>Kavitham-Lotion</b> in beide Füße bzw. Hände einreiben</p>	<p>Im Rahmen eines Gefäßtrainings sollte der Vasodilatation eine Konstriktion folgen, i. d. R. durch ein kurzes kaltes Fußbad. Nach Schieles Beobachtungen kann dessen Effekt jedoch zu drastisch sein und der angestrebten Wirkung zuwiderlaufen, sodass er eine mildere Alternative entwickelte: Die Kavitham-Lotion ist eine leicht kühlende, haut- und gefäßpflegende Einreibung, die Poren und Gefäße sanft zusammenzieht. Sie enthält 10% Alkohol, essentielle Fettsäuren, Kamillenkonzentrat und Hamamelis.</p>
<b>Anwendungsrhythmus</b>	<p><b>5 x wöchentlich an aufeinanderfolgenden Tagen</b> gilt als Orientierung und Richtlinie für optimale Wirkung.</p> <p>Je nach Beschwerdelage werden die Bäder <b>regelmäßig 2 x täglich</b> bis <b>mehrmals wöchentlich</b> durchgeführt.</p> <p>Viele Patienten integrieren das Schiele-Bad auch gern dauerhaft in ihre <b>tägliche</b> Routine.</p>	<p>Ursprung dieser altbewährten Richtlinie ist der Kurklinikbetrieb, wo i. d. R. von montags bis freitags Anwendungen stattfinden und samstags/sonntags pausiert wird. Ihre Übereinstimmung mit dem gelebten Wochenrhythmus der meisten Menschen erleichtert erfahrungsgemäß die Integration der Anwendung in den Alltag.</p> <p>Direkt aufeinanderfolgende Anwendungstage steigern die Effektivität der Behandlung.</p>
<b>Behandlungsdauer</b>	<p><b>Prophylaxe:</b> gelegentlich bis dauerhaft oder auch kurmäßig</p> <p><b>Akute Erkrankungen:</b> nach Bedarf, bis zur Ausheilung</p> <p><b>Chronische Erkrankungen:</b> mindestens drei Monate, bei schwereren Erkrankungen auch dauerhaft</p>	<p>Nach Eintritt der Besserung empfiehlt sich besonders bei chronischen Erkrankungen die Stabilisierung des Zustands mit kurmäßiger Wiederholung.</p>

Tab. 1: Schiele-Bad – Festlegung der Anwendungsparameter



<b>Hypertonie</b>	
Anwendung:	schonend, bei guter Verträglichkeit sehr langsam weiter steigern
Badezusatz:	1 Monat Placenta- oder Venenbad, danach Solectron mit Blütenöl
Vorweichöle:	Lavendel, Ylang-Ylang, Zirbelkiefer
<b>Periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK)</b>	
Anwendung:	schonend beginnen, bei guter Verträglichkeit langsam weiter steigern
Badezusatz:	1 Monat Venenbad, danach Solectron
Vorweichöle:	Kampfer, Knoblauch, Rosmarin, Ingwer
<b>Hypotonie</b>	
Anwendung:	schonend, bei guter Verträglichkeit zügig auf normal steigern
Badezusatz:	1 Monat Placentabad, danach Solectron oder Solectron mit Blütenöl
Vorweichöle:	Rosmarin, Salbei
<b>Borreliose</b>	
Anwendung:	normal, bei starken Schmerzen zunächst schonend
Badezusatz:	Solectron oder Solectron mit Blütenöl
Vorweichöle:	Manuka, Guajak
<b>Migräne</b>	
Anwendung:	normal
Badezusatz:	1 Monat Placentabad, danach Solectron mit Blütenöl
Vorweichöle:	Kamille, Basilikum, Zitrone
<b>Gicht</b>	
Anwendung:	schonend beginnen, bei guter Verträglichkeit auf normal steigern
Badezusatz:	1 Monat Placenta- oder Venenbad, danach Solectron
Vorweichöle:	Wacholder, Thymian

Tab. 2: Anwendungsbeispiele

sen sich gut mit einem Schiele-Bad vorbereiten. Eine optimale Begleitung ist es für Fasten-, Entschlackungs- und Entgiftungskuren.

Nach Beratung und Festlegung der Anwendungsparameter durch einen Therapeuten wird das Schiele-Bad jedoch meist als Heimanwendung durchgeführt. Das Gerät kann beim Hersteller geliehen oder käuflich erworben werden. Damit kann der Patient aktiv zu einer gelingenden Therapie beitragen und üben, was vielen so schwer fällt: sich jeden Tag etwas Zeit für achtsame Selbstfürsorge zu nehmen. Hilfreich dabei ist, dass die Anwendung gewöhnlich als unmittelbar wohltuend und entspannend erlebt wird.

Das Schiele-Bad kann prinzipiell als alleinige Therapie eingesetzt werden. Aufgrund der heute oft komplexen Beschwerdebilder wird man es in der Praxis aber meist mit anderen Methoden kombinieren. Da seine Wirkung vorwiegend systemischer Natur ist, sind unerwünschte Wechselwirkungen oder eine Überforde-

rung des Patienten durch ein Übermaß verschiedener Therapiereize nicht zu befürchten. Im Gegenteil, je besser die Durchblutungssituation ist und Zellstoffwechsel und Zellkommunikation funktionieren, desto effektiver können auch andere therapeutische Maßnahmen greifen.

### Literatur

Fritz Schiele Arzneibäder-Fabrik: Therapie mit ansteigenden Fußbädern. Compendium der Methode Schiele, 4. erweiterte Auflage

Gillert O. Hydro- und Balneotherapie in Theorie und Praxis, Pflaum Verlag, 9. Auflage, München 1982



### Verfasserin

Kristin Küster  
Heilpraktikerin  
Stiefmütterchenweg 15A  
22607 Hamburg  
E-Mail: praxis@kristinkuester.de

\* Ein Artikel dazu wird voraussichtlich in der Dezemberausgabe 2019 erscheinen.