

Wärme auf den Punkt gebracht

Es wird als besonders wohlig und angenehm warm empfunden: das Infrarotlicht. Da man es gut lokal dosieren kann, wird es bei bestimmten entzündlichen Erkrankungen gern **therapeutisch** eingesetzt.

Seit jeher sucht der Mensch die Wärme, besonders, wenn es ihm nicht gut geht. Er nutzt damit instinktiv einen Effekt, der zur Entspannung der Muskulatur und deren erhöhter Durchblutung führt. Unsere Urgroßmütter setzten den Kranken gern in einigem Abstand vor die geöffnete Ofen-

tür und nutzten damit unter anderem auch die elektromagnetische Wärme der Glut. Eleganter und besser dosierbar geht das mit einer Infrarotlampe. Diese waren früher in den Haushalten weitverbreitet und sind zu Unrecht ein wenig aus der Mode gekommen. Denn sie liefern neben dem sanften Wohlgefühl-Effekt auch hand-

feste Ergebnisse: Sie wirken Entzündungen entgegen, erhöhen die Blutzufuhr im betroffenen Gebiet und setzen dadurch Heilungsvorgänge auf rein physikalischem Weg in Gang – und sparen dadurch manche Tablette. Infrarotlampen haben den großen Vorteil, berührungslos zu wirken, das heißt: Erst mit

dem Auftreffen auf die Haut entwickeln sie Wärme. Und die geht auch nur einige Millimeter tief. Die Muskel- und Gefäßrelaxation sowie das vermehrte Einströmen des Blutes können therapeutisch genutzt werden.

Was passiert genau? Anders als die Sauna beeinflusst sie den Körperkern nicht. In Gehirn, den Brust- und Bauchorganen hält der Körper die Temperatur mit 36,5 bis 37,5 °C in engen Grenzen. Beim Saunieren wird mit dem Heiß-Kalt-Effekt die körperliche Wärmeregulation angewor-

fen, was einen positiven Effekt auf das Immunsystem hat. Die Rotlichtlampe nutzt mit der lokalen Dosierbarkeit lediglich einen Teil dessen, indem sie nur auf die Körperschale wirkt. Die Vorgänge – Entspannung und Durchblutung – schließen eine entzündungshemmende Wirkung mit ein.

Rotlichtlampen geben ein Licht ab, das sich im Wellenbereich von 780 bis 1 Million Nanometern bewegt, also unterhalb des sichtbaren Lichtes. Diese umfasst das sogenannte Infrarotspektrum A, B und C – das gleiche Licht, das auch die Sonne abgibt. Menschen nutzen mit der Rotlichtlampe meist IR-A (wirkt beim Auftreffen unterhalb der Haut), in der Tierzucht wird oftmals IR-B und IR-C angewendet, das vor allem die abgegebene Wärme verwendet.

VORTEILE

Es sind spätere Entwicklungsstufen, sie entwickeln sich aus primären Effloreszenzen:

- + Lokale Dosierbarkeit
- + Berührungslosigkeit
- + sanfte Erwärmung
- + leicht antiphlogistische Wirkung (bei Niedertemperatur)
- + erhöhte Durchblutung des Gewebes (bei Niedertemperatur)

Therapeutischer Einsatz

Menschen, die an einer Stirnhöhlen- oder Nasennebenhöhlenentzündung leiden, empfinden Infrarotlicht als besonders wohltuend. Bei ihnen staut sich Sekret, das infolge angeschwollener Schleimhäute in den Ostien und verstopfter Verbindungsgänge nicht durch die Nase abfließen kann. Durch

Rotlicht wird der Heilungsprozess angekurbelt: Die Entzündung bildet sich zurück, die Gänge öffnen sich, das Sekret kann fließen.

Auch bei rheumatischen Erkrankungen gehört die Wärmetherapie zu den Behandlungsmöglichkeiten. Man setzt hier auf Muskeldetonisation und die Durchblutungssteigerung. Die milde Überwärmung mittels Rotlicht führt hier zu einer verbesserten Dehnbarkeit im Bindegewebe – und sie hat möglicherweise auch eine immunstimulierende Wirkung. Nicht angewendet werden sollte Infrarotlicht bei akuten Schüben!

Hat sich unter der Haut ein Abzess gebildet, ist meist das Bakterium Staphylococcus aureus der Übeltäter. Rotes Licht beschleunigt die Reifung des Abzesses, sodass der Eiter letztendlich abfließen kann.

Muskelverhärtungen entspannen sich, wenn sie eine Bestrahlung mit Infrarotlicht erhalten. Schließlich und endlich gehört eine Rotlichtlampe, fest montiert, immer noch über vielen Wickeltischen von Neugeborenen zur Grundausstattung. Da Säuglinge nur über wenig Fettgewebe und eine dünne Haut verfügen, hält man mit einem solchen Strahler die Umgebungstemperatur in etwa auf Körperwärme. Auch auf Frühgeborenenstationen setzt man auf die wärmende Wirkung von Infrarotstrahlen.

Generell gilt Wer sich vor eine Rotlichtlampe setzt, sollte niemals direkt hineinschauen,

»Wer sich vor eine Rotlichtlampe setzt, sollte niemals direkt hineinschauen, das schadet den Augen.«

das schadet den Augen. Also bitte die Lider schließen! Wer ganz sicher gehen möchte, erwirbt für wenig Geld einen Augenschutz im Fachhandel.

Ein Mindestabstand von 30 bis 50 Zentimetern (je nach Hersteller) ist einzuhalten, sonst drohen Verbrennungen. Die Lampe sollte auf einem festen und nicht brennbaren Untergrund stehen.

Kinder unter sechs Jahren sollten gar nicht, ältere Kinder nur unter Aufsicht Erwachsener vor den Strahlen sitzen. Ihre Kun-

den sollten vor der Anwendung den Kinderarzt fragen!

Eine Bestrahlung sollte die Dauer von 15 Minuten nicht überschreiten. Wenn die Betroffenen während der Behandlung Schmerzen verspüren oder sich vorhandene Schmerzen verstärken, sollten sie sofort abbrechen und mit dem Arzt Rücksprache halten. ■

*Alexandra Regner,
Journalistin und PTA*

Anzeige

Für Ihre Gelenke!



MobiGelenk

Kautablette mit NAG und Vitamin C

- mit Vitamin C* für gesunde Knorpel und Gelenke und N-Acetyl-Glucosamin (NAG)

* Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen und Knorpel bei.



PZN 10842616