

## Die Reizklima-Therapie

Die positiven Effekte einer Klimaveränderung auf chronische Haut- und Atemwegserkrankungen sind schon lange bekannt. Bereits 1750 veröffentlichte der englische Arzt Richard Russel seine positiven Erfahrungen mit der Klimatherapie am Meer. Auch der wohltuende Einfluss des Gebirgsklimas auf Atemwegs-Erkrankungen wie Tuberkulose wird schon seit langem therapeutisch genutzt. Nach und nach konnten Forscher die Wirkung einzelner Klimafaktoren auf den Organismus erklären. Heute ist zum größten Teil bekannt, warum und wie das sogenannte Reizklima sowohl Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Psoriasis positiv beeinflusst als auch allergische Atemwegs-Erkrankungen oder chronische Bronchitis lindert. Die Fachleute sprechen vom thermisch-hygrischen, vom aktinischen und vom chemischen Wirkungskomplex. Hinter diesen Begriffen verbergen sich Schon- und Reizfaktoren der Luft und der Sonne, die den menschlichen Organismus beeinflussen. Es gibt allerdings nur wenige Gebiete, die eine ganz spezielle und therapeutisch wirksame Kombination dieser Faktoren aufweisen: die Küstengebiete der Nord- und Ostsee sowie das Gebirge ab einer Höhe von 1.500 Metern.



Foto: TVM/Dirk Topel

**Reizklima-Therapie im Winter:** Besonders wirksam ist die Klimabehandlung an der See oder im Hochgebirge in den kälteren Monaten des Jahres, im Herbst, Winter und im Frühjahr. Für chronisch Hautkranke ist diese Zeit im allgemeinen besonders schwierig. Wenig Luft und kaum Licht gelangen an die kranke Haut, das Klima ist ungesund, draußen ist es feucht und kalt und drinnen trocknet die Heizungsluft die Haut aus. Auch Patienten mit Atemwegserkrankungen ergeht es nicht viel besser. Deshalb bietet sich insbesondere die Winterzeit für eine Reizklima-Therapie an. Wind und Kälte sorgen für eine Abhärtung des Organismus, regen die Durchblutung an und aktivieren den Stoffwechsel, was insgesamt zu einer Stabilisierung des Immunsystems führt.

**Das Seeklima:** In den Küstengebieten der Nord- und Ostsee schwächt der Einfluss der Landmassen das Reizklima ab. Dennoch herrscht an den Küstengebieten – beeinflusst von den frischen Seewinden – ein gesundes Seeklima. Die damit verbundene allergienarme, frische und solehaltige Luft und die am Meer auftretende Streustrahlung der Sonne sind charakteristisch für das sogenannte milde Reizklima an Nord- und Ostsee.

**Das Hochgebirgsklima:** Auch im Hochgebirge wirken Klimafaktoren heilsam auf bestimmte Erkrankungen. Zu den wirksamen Faktoren für Hautpatienten gehört vor allem die UV-Strahlung, die um zirka 15 Prozent pro 1.000 Meter zunimmt. Allerdings entfällt die therapeutisch bedeutsame Strahlung der tiefstehenden Morgen- und Abendsonne. Einen heilsamen Effekt üben der verminderte Luft- und Sauerstoffdruck und die kühle Luft in den Bergen auf Atemwegspatienten aus. Pollen und Hausstaubmilbenallergiker können im Hochgebirge erleichtert aufatmen. Der Baumbestand ist vorwiegend auf Nadelbäume beschränkt und Hausstaubmilben kommen ab einer Höhe von zirka 1.500 Metern fast nicht mehr vor. Wind, Sonne und Meer – es klingt wie ein Slogan aus einem Reiseprospekt – sind die wirksamen Faktoren einer Reizklima-Therapie an der Nord- und Ostsee. Die heilsame Wirkung beruht auf einer ganz speziellen Kombination von Schon- und Reizfaktoren. Beispielsweise gehört das Mittelmeer, obwohl auch hier die Faktoren Wind, Sonne und Meer aufeinandertreffen, nicht zu den Reizklimagebieten.

### Wie wirkt eine Reizklima-Therapie?

**Der thermisch-hygrische Wirkungskomplex:** Die größte therapeutische Bedeutung im thermisch-hygrischen Wirkungskomplex hat die kühle Luft im Hochgebirge beziehungsweise der frische Wind an der Nord- und Ostsee. Die kühle Luft wirkt sowohl als Schon- wie auch als Reizfaktor. Bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis lindert die Kühle

>>Fortsetzung Seite 60



Foto: Rönfried Grabowski/Ina Frank

beispielsweise den Juckreiz und hilft den sogenannten Juckreiz-Kratz-Zirkel zu durchbrechen. Die Haut kann sich regenerieren. Für Patienten mit Atemwegs-Erkrankungen erweist sich ein anderer Effekt als wirkungsvoll. Frische, kühle Luft führt zu einer tieferen Atmung. Da Patienten mit Erkrankungen der Atemwege sich oftmals eine flache Atmung angewöhnt haben, ist dieser Effekt von großer therapeutischer Bedeutung. Bei einer flachen Atmung werden die Lungen nur unzureichend „belüftet“, was eine gesundheitliche Belastung darstellt.

Als Reizfaktor bewirkt kalte Luft oder kühler Wind eine Abhärtung des Organismus und stellt somit die Weichen für einen lang anhaltenden Therapieerfolg. Abhärtend wirken beispielsweise Seebäder und Strandspaziergänge. Auf die Kältewirkung reagiert der Körper mit einer Engstellung der kleinen Blutgefäße in der Haut (physikalische Wärmeregulation) und mit einer erhöhten Stoffwechsellätigkeit (chemische Wärmeregulation). Bei vielen Menschen funktioniert die Wärmeregulation jedoch nicht mehr schnell genug, da sie sich nur selten im Freien aufhalten und diesen Mechanismus nicht mehr „trainieren“. Dies äußert sich häufig auch in einer erhöhten Infektanfälligkeit. Ein Ziel der Klimatherapie ist es, den Organismus schrittweise an die Kälteeinwirkung zu gewöhnen und abzuhärten. Ausgelöst durch den Kältereiz, schüttet zudem die Nebennierenrinde vermehrt Cortison aus, wodurch der Heilungsprozess der Haut und Schleimhäute unterstützt wird. Zur Belohnung stellt sich schließlich bei intensiver Abhärtung durch Produktion von sogenannten Endorphinen ein äußerst angenehmes Wohlbefinden ein.

**Der chemische Wirkungskomplex:** Die reine Luft an der See oder im Hochgebirge wird neben dem maritimen Aerosol (Salzgehalt der Luft) zum chemischen Wirkungskomplex gezählt. Von besonderer Bedeutung für Pollenallergiker ist dabei, dass die Luft an der See nicht nur schadstofffrei, sondern nahezu pollenfrei ist. Auch im Gebirge nimmt mit zunehmender Höhe der Gehalt an Pollen in der Luft

ab. Hinzu kommt, dass ab 1.500 Metern keine Milben mehr leben, so dass ein weiterer häufiger Allergieauslöser fehlt. Eine besondere Rolle bei der Therapie von Haut- und Atemwegserkrankungen spielt das maritime Aerosol. Durch den Wind gelangen Salzwassertröpfchen in die Luft, die sich dann bei Strandspaziergängen auf der Haut niederschlagen und schuppenlösend wirken. Die Haut wird glatter und dadurch auch für andere Therapien zugänglicher. Zudem unterstützt das Meersalz Heilungsprozesse der Haut. Das maritime Aerosol schlägt sich jedoch nicht nur auf der Haut nieder, sondern wird auch eingeatmet, wobei die Tröpfchen je nach Größe nicht nur auf die Schleimhaut der Luftröhre und Bronchien treffen, sondern auch bis in die kleinen Bronchialverzweigungen und Lungenbläschen eingeatmet werden können. Bedingt durch seinen Salzgehalt, wirkt das maritime Aerosol auf allen Schleimhautabschnitten der Atemwege schleimlösend – eine Eigenschaft, die für alle chronischen Atemwegserkrankungen von unschätzbarem Wert ist.

**Der aktinische Wirkungskomplex:** Der dritte wirksame Klimakomplex ist die Sonne. Sofern die Gefahren der Sonneneinstrahlung beachtet und Sonnenbrände vermieden werden, hat die Sonne positive und wichtige Eigenschaften für den Organismus. So spielt die UV-B-Strahlung zum Beispiel eine entscheidende Rolle bei der Synthese von Vitamin D. Das wirksame Vitamin ist verantwortlich für die Knochenfestigkeit. Zudem erfolgt durch die UV-Strahlung, die noch keine Rötung der Haut auslöst, eine Anregung des Immunsystems. Durch die Sonneneinwirkung wird auch die Bildung des körpereigenen Cortisons angeregt: Die Sonnenstrahlen wirken also bei Patienten mit Neurodermitis, Psoriasis und ähnlichen entzündlichen Hauterkrankungen entzündungshemmend. Zusätzlich steigert die Sonne die Durchblutung der Haut und fördert hierdurch den Heilungsprozess. Eine allgemeine Besserung des Wohlbefindens wird durch die Ausschüttung von Endorphinen, den sogenannten Glückshormonen, erreicht, ein Phänomen, das unter Sonneneinstrahlung ebenfalls beobachtet werden konnte. Das Heilklima an der See und im Hochgebirge eignet sich allgemein für die Behandlung vieler sogenannter Zivilisationskrankheiten. Durch die Reinheit und Allergenarmut der Luft kommt dieses Klima aber vor allem Pollen- und Milbenallergikern sowie Patienten mit allergischem Asthma zugute.

**Die Reizklima-Therapie** ist nahezu bei allen Atemwegserkrankungen ein äußerst effizientes Therapeutikum. Auch bei vielen allergisch bedingten Hauterkrankungen wie der Neurodermitis kann eine Reizklima-Therapie zu einer nachhaltigen Verbesserung des Gesundheitszustandes führen. Sowohl der Salzgehalt der Luft beziehungsweise des Wassers als auch der Einfluss der UV-Strahlung führen zu einer Linderung. Der sich auf der Haut niederschlagende Salzfilm löst Schuppen auf der Hautoberfläche,



Foto: UTG/Stefan Sauer

was nicht nur bei der Neurodermitis, sondern auch bei der Schuppenflechte den Hautzustand verbessert. Durch die Sonne wird das Immunsystem angeregt und die Durchblutung der Haut gefördert. Auch dies unterstützt verschiedene Heilungsprozesse.

*Auszug aus der Informationsreihe für Patienten  
Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V.  
[www.dha-allergien.de](http://www.dha-allergien.de)*

## **Für welche Indikationen ist eine Reizklima-Therapie geeignet:**

### **Krankheiten der Atemwege**

- Nasenschleimhaut Katarrh (Rhinitis)  
Das Seewasser ist eine hypertonische Lösung (höhere Salzkonzentration) und als solche der isotonischen Kochsalzlösung bei Inhalationen weit überlegen. Durch kühle oder kalte Luft kommt es bei der Einatmung durch die Nase zu einem Anschwellen der Nasenschleimhaut.
- Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis maxillaris und Sinusitis frontalis)  
Nasennebenhöhlen sind mit Schleimhaut ausgekleidet, lufthaltige Hohlräume in der Umgebung der Nase werden stimuliert.
- Kehlkopfentzündung (Laryngitis)  
Der Aufenthalt in der Brandungszone ist eine wirkungsvolle Maßnahme, die durch Inhalationen mit Meerwasser unterstützt werden kann.
- Keuchhusten (Pertussis)  
Nach dem Höhepunkt des Keuchhustens leistet die

Reizklima-Therapie an der See zur Überwindung von hartnäckigen Restbefunden und Folgen wie Husten und Bronchitis jedoch einen wichtigen Dienst. Strandspaziergänge und Meerwasser Inhalationen sowie die Einflüsse des Seeklimas unterstützen das Abklingen eines anhaltenden Hustens und die Kräftigung während der Genesung.

- Bronchialschleimhautentzündung (Bronchitis)  
Der Aufenthalt in der Brandungszone ist hilfreich, wobei durchaus Husten auftreten darf. Das kann ein Zeichen dafür sein, dass durch die salzhaltige, eingeatmete Luft eine erwünschte Schleimlösung in Gang kommt, wobei der Schleim abgehustet werden muss.
- Bronchialasthma (Asthma bronchiale)  
Für Bronchialasthma (Asthma bronchiale) ist die Reizklima-Therapie eine wichtige Indikation. Es handelt sich oft um besonders schwer erkrankte Patienten. Man unterscheidet heute zwischen Infektasthma und allergischem Asthma. Gerade die pollenfreie salzhaltige Luft ist sehr hilfreich und lindernd.

### **Hautkrankheiten**

- Neurodermitis  
Die Erscheinungsform ist altersabhängig. Reizklima-Therapie muss also den Befunden angepasst werden. Der spezifische Komplex, das maritime Aerosol, wirkt sich in der Brandungszone aus, wenn die salzhaltige feuchte Luft die Haut erreichen kann. Dafür muss die Haut weitgehend unbedeckt sein. Bei langen Wanderungen in der Brandungszone bleiben fast 2 g Meersalz auf der Haut haften. Noch stärker ist natürlich die Wirkung von Seebädern. Der auf der Haut verbleibende Salzmantel ist ganz ähnlich und hat einen schuppenlösenden (keratolytischen) Effekt, die Haut wird dadurch glatter. Warme Seewasserwannenbäder sind eine beliebte unterstützende Maßnahme mit gleichem Effekt.
- Schuppenflechte (Psoriasis vulgaris)  
Die Schuppenflechte (Psoriasis vulgaris) ist eine häufige, chronische Hautkrankheit, an der ungefähr 2% der Bevölkerung leiden. Mit dem Meerwasser löst sich die Verhornung an der Öffnung der Ausführungsgänge der Talgdrüsen, eine nachfolgende intensive Sonnenbestrahlung trägt zum Heilungsvorgang bei. Durch das Anfeuchten der Haut mit Meerwasser kann die Hornschicht aufgelockert und gelöst und der Effekt der Sonnenstrahlung verstärkt werden. Bei der beabsichtigten intensiven Bestrahlung muss selbstverständlich ein Sonnenbrand vermieden werden. Sonnenschutzmittel sind zu vermeiden, da sie den Heilungsvorgang stören und Entzündungen der Haut verursachen können.

### **Weitere Erkrankungen**

- Herz- und Kreislaufkrankheiten
- Rheumatische Krankheiten
- Vegetative Labilität