Kleine Tröpfchen mit großer Wirkung

DAS ÖLDISPERSIONSBAD

Interview mit Daniela Schäffler,
Heilpraktikerin aus dem Allgäu
www.heilenimrhythmus.de

Deine Gesundheit-Redakteurin Dr. Henrike Staudte durfte nach dem Interview mit Daniela Schäffler das Öldispersionsbad selbst ausprobieren: „Während mir lieblicher Rosen-Lavendel-Duft in die Nase stieg und das warme Wasser meinen Körper umgab, entspannte ich mich augenblicklich. Ich genoss die Bürstenmassage in vollen Zügen und spürte wie sich eine Tiefenwirkung einstellte, die in den folgenden Tagen noch nachwirkte. Neben den Einflüssen der ätherischen Öle war es das achtsame Berührt- und Umsorgtwerden, welches mir so wohlgetan hatte."

© Melanie Wirth Photodesign

Bürstenmassage

© Melanie Wirth Photodesign

Ein weiterer wichtiger Wirkfaktor ist die Unterwasserbürstenmassage, die den ganzen Leib behandelt. Hierdurch wird der Lymphstrom angeregt und über die Headschen Zonen auch innere Organe behandelt. Viele Elemente der Bürstenmassage sind der rhythmischen Massage entnommen. Einen Punkt den ich persönlich sehr wichtig finde ist, dass die Menschen durch die Nassbürstenmassage wieder ein Bewusstsein für den eigenen Körper bekommen. Gerade in unserer verstandesorientierten Welt, in der alles mit dem Kopf entschieden wird, tut es gut einen Ausgleich mit Körpertherapien herzustellen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass bei meinen Patienten durch das Bürsten auch auf der Seelen- und Bewusstseinsebene etwas in Gang gesetzt wird. Diese Prozesse begleite ich durch Gespräche vor und nach dem Baden.

Allein das Baden in warmen Wasser löst bei vielen Menschen Wohlbefinden aus. Welches Plus kommt beim Öldispersionsbad noch hinzu?

Das Besondere daran ist, dass die ätherischen Öle und das fette Öl (meist Olivenöl) unverfälscht wirken können, da durch die Verwirbelung in der Dispersionsapparatur kein Emulgator benötigt wird, der die Wirkweise beeinträchtigen könnte. Bei der Verwirbelung entstehen feinste Öltröpfchen, die nicht nur auf der Wasseroberfläche, sondern auch im ganzen Wasser verteilt sind. Dies hat den wunderbaren Nebeneffekt, dass der Badende sich im Wasser leichter fühlt und einen leichten Auftrieb bekommt, so können auch Herz- und Lungenkranke baden.

Wo liegen die Ursprünge, sprich: Wer hat´s erfunden?

In den 30er-Jahren des vorigen Jahrhunderts hatte Werner Junge, ein Berliner Bademeister und Masseur, den Jungebadeapparat entwickelt und auch erfolgreich damit therapiert. Leider konnte Herr Junge erst längere Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg seine Arbeit fortsetzen, so dass sie erst Ende der 60er-Jahre vorwiegend in anthroposophischen Reha- und Kureinrichtungen wieder angewendet wurde.

Wie kamen Sie selbst zum Öldispersionsbad?

Mich machte zum Ende meiner Heilpraktikerausbildung im Frühjahr 2014 ein mir bekannter Arzt auf diese Art der Therapie aufmerksam. Mit dem Öldispersionsbad habe ich die Möglichkeit, mein Heilpflanzenwissen und meine Kenntnisse über ätherische Öle auf wundervolle Weise zu verbinden. Ja, es gab ein Schlüsselerlebnis: Das war mein erstes Bad. Ich hatte es bei meiner Berliner Ausbilderin Frau Ludwig-Averdunk bekommen. Sie arbeitet mit Wasserbewegungen, die sie mit ihren Händen im Wasser ausführt. Das hat mich ganz tief berührt und nach dem Bad fühlte ich mich wie neu geboren. Gleichzeitig erwachte der Wunsch, das therapeutische Baden zu erlernen und meinen Patienten anzubieten.

Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Dispersion"?

Der Begriff stammt aus der Chemie und bezeichnet ein Gemisch zweier normalerweise nicht mischbarer Substanzen, hier Wasser und Öl, die eine stabile Verbindung miteinander eingehen. Es findet keine chemische Reaktion statt. Das Öl wird durch die Wirbelbildung im Trichter des Öldispersionsgeräts nebelfein zerstäubt.

Auf welchen Wirkmechanismen basieren die Heilungseffekte?

In erster Linie soll mit dem Öldispersionsbad der Wärmeorganismus sanft – es wird 0,5 Grad unter Körpertemperatur gebadet – angeregt werden. Gerade in der heutigen Zeit nehmen die chronisch-degenerativen Erkrankungen zu, die meist mit einer erniedrigten Körperkerntemperatur einhergehen. Viele Menschen haben aber auch Wärmeverteilungsstörungen (ständig kalte Hände und Füße). Bei Krebspatienten ist feststellbar, dass sich die „Tagestemperaturkurve" ungünstig verändert. Das Öldisper-

© Melanie Wirth Photodesign

sionsbad kann dieser Veränderung entgegenwirken und den Erhalt einer gesunden Temperaturkurve fördern, so dass eine begleitende Anwendung während oder nach der Krebstherapie sinnvoll ist.

Wie gehen Sie bei der Anwendung vor?

Heilung benötigt Zeit, daher kommen Patienten idealerweise zu einer Bäderfolge von 6 bis 12 Anwendungen. Nach einem Vorgespräch wird ein geeignetes Öl ausgewählt. Nicht jeder mag es nackt, so dass beim Baden auch Badekleidung getragen werden darf. In der Badewanne erhält der Patient entweder eine Unterwasserbürstenmassage oder es werden dynamische Wasserbewegungen von mir ausgeführt. Dem Bad folgt eine Ruhepackung von 30 bis 45 Minuten. Dies ist eine kostbare Zeit, in der das Öl verstoffwechselt wird und sich die Wirkung voll entfaltet. Zum Abschluss findet ein kurzes Nachgespräch statt.

Welche Rolle spielen die ätherischen Öle?

Eine sehr große. Es können alle Öle der klassischen Aromatherapie zur Anwendung kommen, da in der Dispersionsapparatur 5 ml Basisöl (z. B. Oliven, Lein- oder Mandelöl) plus 1 - 5 Tropfen ätherisches Öl selbst gemischt werden können. Dies sollte aber nur von erfahrenen Therapeuten praktiziert werden. Es gibt auch fertige Ölmischungen, die eine spezielle Wirkrichtung haben, wie z. B. Rose-Zinnkraut bei gereizter und entzündeter Haut (auch Neurodermitis).

Gibt es Nebenwirkungen oder Kontraindikationen?

Das Baden regt die Selbstheilungskräfte an, so dass es zu Beginn eine Verschlimmerung im Rahmen der Erstreaktion geben kann. Hier ist es wichtig, als Therapeut im Vorfeld gut aufzuklären und dran zu bleiben. In der Regel wird es nach 2 bis 3 Bädern besser, wenn der Heilungsprozess fortschreitet. Wie bereits erwähnt, können sogar Herzkranke und Menschen mit Atemwegserkrankungen (z. B. COPD, Asthma) baden. Es ist sowohl für Säuglinge, Schwangere als auch alte Menschen geeignet. Es gibt auch einige Pflegeheime, die das Öldispersionsbad in ihr Programm integriert haben. Natürlich sollte nach Allergien (z. B. Korbblütler) gefragt werden.

1. Fallbeispiel

Neurodermitis

Eine Patientin Mitte 50 kam zu Beginn der Wintersaison zu einer Bäderserie von zehn Bädern. Ihre Neurodermitis war zu dem Zeitpunkt am Dekolleté mit nassen, sehr entzündlichen Stellen am schlimmsten. In diesem Bereich war kein Bürsten möglich. Während der Badeeinheiten mit Schachtelhalm-Rose verbesserte sich das Hautbild zusehends. Viele Neurodermitispatienten spüren den Juckreiz besonders, wenn sie zur Ruhe kommen und wachen nachts davon auf. Das Durchschlafen wurde während des Badezyklus besser. Bemerkenswert war, dass die Patientin zu Beginn den Rosenduft als nicht angenehm empfand, sich aber nach und nach immer besser darauf einlassen konnte.

© Melanie Wirth Photodesign

2. Fallbeispiel

Burn-Out

Der Patient Anfang 50 war zum Zeitpunkt der Behandlung wegen depressiver Verstimmung krankgeschrieben und schon ein Mal in einer psychosomatischen Reha-Einrichtung gewesen. Die Antriebsschwäche war morgens mit dem Gefühl gar nicht erst aufstehen zu wollen am schlimmsten.

Während der ersten acht Bäder mit Johanniskrautauszugsöl und mit einem Tropfen ätherischen Öl, das jeweils zur geschilderten Situation passte, erinnerte sich der Patient an diverse Kindheitserlebnisse, die ihm teilweise schon in der Reha-Behandlung bewusst geworden waren. Durch die Bürstenmassage konnte er wieder einen Bezug zu seinem Körper aufbauen, von dem er sich wie abgeschnitten „ohne Hülle" fühlte. Während der Behandlung fand er die Kraft, erneut eine ambulante Psychotherapie zu beginnen.

Nach etwa einem Jahr kam er zu einer weiteren Badeserie von sechs Bädern. Ich wählte Meteoreisen als Zusatz aus. Er erzählte mir bald, dass er seine „Hülle deutlich und von innerer Farbe erfüllt" wahrnimmt.

Bei welchen Krankheitsbildern haben Sie besonders gute Erfahrungen gemacht?

Als besonders hilfreich hat sich das Baden bei Neurodermitis, Krebsleiden, Burn-Out (generell Menschen in Krisensituationen) und bei Kindern mit Entwicklungsverzögerung erwiesen.

Ihr persönliches Schlusswort?

Das Öldispersionsbad bietet eine wundervolle Möglichkeit, das Immunsystem anzuregen und nachhaltig etwas für die Gesundheit zu tun. Egal ob vorbeugend oder begleitend zur Krankheitsbehandlung. Da die Apparatur an den Brauseschlauch der Badewanne angeschlossen werden kann, lässt sich das Öldispersionsbad auch in Eigenregie zu Hause anwenden.

DG