

IMMER KALTE HÄNDE UND KALTE FÜSSE? – DIE BEDEUTUNG DER TEMPERATURREGULATION IM KÖRPER

Julia Zeller (Autoreninfo S. 10)

Die Körpertemperatur ist ein wichtiger Indikator für unsere Gesundheit. Sie hilft dabei, den optimalen Ablauf vieler Körperfunktionen sicherzustellen. Die normale Körpertemperatur liegt im Durchschnitt bei etwa 36,5 bis 37 Grad Celsius. Abweichungen können auf gesundheitliche Probleme hinweisen, wie z.B. Infektionen, Entzündungen oder andere Erkrankungen.

Warum ist die richtige Körpertemperatur so wichtig? Die Fähigkeit, die Temperatur im Gleichgewicht zu halten ist von entscheidender Bedeutung für die Aufrechterhaltung der Homöostase und das reibungslose Funktionieren aller physiologischen Prozesse. Zum einen dient sie der Aufrechterhaltung des Stoffwechsels, denn eine stabile Temperatur sorgt dafür, dass Enzyme und andere biochemische Prozesse reibungslos ablaufen. Zum anderen hat sie eine entscheidende Rolle bei der Körperabwehr, so wird bei Fieber das Immunsystem aktiviert, um Krankheitserreger zu bekämpfen. Zu hohe oder zu niedrige Temperaturen können zu Unwohlsein, Müdigkeit oder anderen Beschwerden führen. Die Fähigkeit des menschlichen Körpers, die Temperatur konstant zu halten, ist essenziell für das reibungslose Funktionieren aller Organe und Systeme.

Die Körpertemperatur ist ein wichtiger Indikator für unsere Gesundheit. Sie hilft dabei, den optimalen Ablauf vieler Körperfunktionen sicherzustellen. Die normale Körpertemperatur liegt im Durchschnitt bei etwa 36,5 bis 37 Grad Celsius. Abweichungen können auf gesundheitliche Probleme hinweisen, wie z.B. Infektionen, Entzündungen oder andere Erkrankungen.

Warum ist die richtige Körpertemperatur so wichtig? Die Fähigkeit, die Temperatur im Gleichgewicht zu halten ist von entscheidender Bedeutung für die Aufrechterhaltung der Homöostase und das reibungslose Funktionieren aller physiologischen Prozesse. Zum einen dient sie der Aufrechterhaltung des Stoffwechsels, denn eine stabile Temperatur sorgt dafür, dass Enzyme und andere biochemische Prozesse reibungslos ablaufen. Zum anderen hat sie eine entscheidende Rolle bei der Körperabwehr, so wird bei Fieber das Immunsystem aktiviert, um Krankheitserreger zu bekämpfen. Zu hohe oder zu niedrige Temperaturen können zu Unwohlsein, Müdigkeit oder anderen Beschwerden führen. Die Fähigkeit des menschlichen Körpers, die Temperatur konstant zu halten, ist essenziell für das reibungslose Funktionieren aller Organe und Systeme.

Schon die alten Griechen nutzen die Körpertemperatur als Indikator um Krankheiten zu erkennen. Sie waren sich sicher, dass es zwischen der Hautoberfläche und den einzelnen Organen eine Verbindung geben muss. Hippokrates von Kos (460 – 370 v. Chr.) war ein griechischer Arzt und Lehrer. Um bei seinen Patienten Krankheiten zu diagnostizieren, trug er auf ihre Körper dünne Lehmschichten auf und beobachtete, wie diese eintrockneten. Dort, wo die Lehmschichten am schnellsten trockneten, schloss er auf mehr Wärme als an anderen Stellen. Hippokrates beobachtete die Patienten nicht alleine, sondern mit Hilfe seiner Mitarbeiter, da die Lehmschichten über wärmeren Hautarealen zum Teil schnell trockneten. So stellte er einen Bezug zu Temperaturveränderungen an der Körperoberfläche und krankhaften Vorgängen im Körperinneren her.

Doch haben die Beobachtungen Hippokrates heute noch Gültigkeit? In der Tat konnte in der Zwischenzeit nachgewiesen werden, dass die einzelnen Organe eine Verbindung zur Körperoberfläche haben. Diesen Reflexbogen können wir auch nutzen, wenn wir etwa Bauchschmerzen haben. Viele legen sich dann eine Wärmeflasche auf. Dadurch erwärmt sich die Haut und das darunter liegende Gewebe. Dadurch erweitern sich die Blutgefäße, die Muskulatur entspannt und es kommt zu einer gleichzeitigen Schmerzlinderung da auch unser Nervensystem diese Veränderungen erfasst und die verbesserte Durchblutung kann die Funktion der inneren Organe unterstützen.

Dies macht sich die Bio-Thermologie zu Nutzen. Über die Messung der Infrarotabstrahlung der Hautoberfläche können Rückschlüsse auf die Funktionsweise der einzelnen Organe und Funktionskreise gezogen werden.

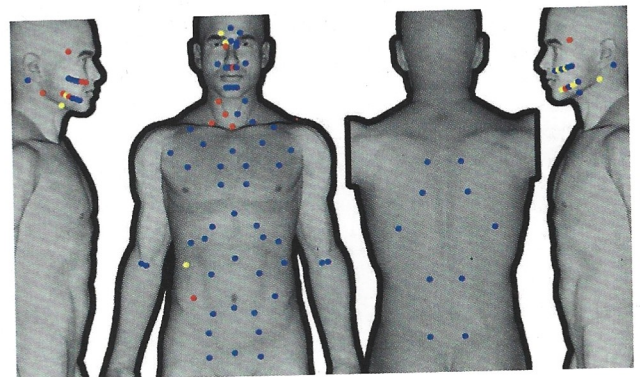


Bild: Mit Hilfe der Bio- Thermologie können wir die Temperaturregulation im Körper sichtbar machen und zu diagnostischen Zwecken nutzen.

Diese Informationen können für diagnostischen Zwecke genutzt werden, da viele Erkrankungen und Funktionsstörungen die Thermoregulation des Körpers beeinflussen. Daher wird bei einer Bio-Thermologie-Messung eine Ganzkörpermessung durchgeführt, der Körper einem Abkühlreiz ausgesetzt und die Messung dann wiederholt, um die Regulationsfähigkeit des Körpers sichtbar zu machen. Erwärmungen liefern häufig Hinweise auf Entzündungen, wobei bei Regionen wie der Schilddrüse eine Erwärmung als gesunde Reaktion durchaus erwünscht ist. Weiterhin wird Bereichen, die gar keine Reaktionen zeigen oder zu stark abkühlen, Beachtung geschenkt. All diese Ergebnisse müssen in eine ganzheitliche Auswertung mit einbezogen werden und können so im Rahmen einer ganzheitlichen Diagnostik einen wunderbaren Beitrag leisten.

Das können Sie selbst für eine gesunde Temperaturregulation tun:

- **Fußbad:** Bei kalten Füßen hilft uns oft ein Fußbad, um die Durchblutung wieder zu verbessern. Ein Fußbad kann auch bei anfänglichen Erkältungen hilfreich sein.
- **Wärmflasche:** Bei Verspannungen im Nacken oder Bauchschmerzen wie etwa Periodenschmerzen hilft oft schon, wenn man eine Wärmflasche auflegt. So wird die Muskulatur besser durchblutet und es kommt zur Entspannung.
- **Nahrung:** Ayurveda, die Lehre vom Leben und die traditionelle chinesische Medizin (TCM) beschäftigen sich seit Jahrtausenden mit den Auswirkungen der Nahrung auf die Temperaturregulation des Körpers. Wärmend wirken zum Beispiel Hirse, Fenchel oder Gewürze wie Ingwer, Koriander und Zimt. Eher abkühlend sind Tofu, Spinat, Zucchini oder grüner Tee.
- **Kaltwasseranwendungen:** Diese Methode geht vor allem auf Pfarrer Kneipp zurück. Bei den sogenannten Kneippkuren werden kalte Güsse oder Wickel mit dem Ziel eingesetzt, am Ende zu einer Erwärmung des Körpers zu führen. Sie stärken das Immunsystem, fördern die Durchblutung und die Selbstheilungskräfte und können so Muskelkater lindern.
- **Ausreichend trinken:** Viel Wasser oder ungesüßte Tees helfen, den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen und die Temperaturregulation zu fördern.
- **Bewegung:** Regelmäßige, moderate Bewegung fördert die Durchblutung und hilft dem Körper, die Temperatur zu regulieren.
- **Ausreichend Schlaf:** Guter Schlaf ist wichtig für die Regeneration und das Funktionieren der Thermoregulation.

MIT HERZ & ENGAGEMENT IM VEREIN

