

Gestörter Wärmehaushalt im Alter

Durch den gestörten Wärmehaushalt der hochbetagten Menschen entstehen umfassende Störungen, die Krankheitscharakter annehmen können. Um einer solchen Entwicklung vorzubeugen beziehungsweise sie zu beheben, lassen sich Öldispersionsbäder anwenden. Durch sie wird eine nachhaltige Steigerung und Normalisierung des Wärmestoffwechsels bewirkt.

Durch ätherische Ölzusätze ergeben sich darüber hinaus Therapiemöglichkeiten bei definierten Funktionsstörungen respektive Krankheitsbildern. Es handelt sich dabei in erster Linie um Schlaflosigkeit, Neuralgien (Osteopathien bei Osteoporose), Decubitalgeschwüre, trophische Geschwüre, Verdauungsschwächen und rheumatische Beschwerden. Es ist besonders hervorzuheben, dass durch diese Maßnahmen medikamentöse Therapien mit ihren Nebenwirkungen, vor allem sedierender Art, vermieden werden können.

Die Forschungen der Gerontologie legen dar, dass beim hochbetagten Menschen der Wärmehaushalt häufig Störungen aufweist: Zum einen wird eine deutlich geringere Wärmemenge gebildet, das heißt die Körpertemperatur ist im Vergleich zu einem ca. 40-Jährigen deutlich herabgesetzt. Auch wird aus dem erniedrigten Wärmeniveau nur eine geringere Tagesamplitude entwickelt. Das heißt, die Basaltemperatur beträgt zum Beispiel 35,8 bis 36,2 Grad Celsius und ändert sich im Verlaufe des Tages nur bis 36,4 – 36,6 Grad Celsius. Zum anderen besteht eine geringere Anpassungsfähigkeit an Umgebungstemperaturen.

Ausreichende Wärmemenge ist wichtig

Dies veranlasst den älteren Menschen, der selbständig für sich sorgen kann, sein Bewegungsverhalten, Kleidungsgewohnheiten und die Raumtemperaturen so einzurichten, dass er sich in der Indifferenztemperatur zwischen 20 und 22 Grad Celsius wohl befindet. Er beugt damit instinktiv einer „Erkältung“, das heißt einer Infektionsgefährdung vor. Erst bei ausreichender Wärmemenge kann sich die für die angestrebte Mobilität notwendige Muskelreagibilität entwickeln. Dies gilt in Sonderheit für ältere Menschen mit Morbus Parkinson und spastischen Residuen nach Apoplex. Mit der verminderten Muskelreagibilität geht auch eine Verschlechterung der gleichgewichtsorientierten Stellreflexe einher, so dass die Minderung der Gleichgewichtsfunktion zu einer Sturzgefährdung beiträgt.

Es ist nebenbei zu bemerken, dass Mobilität die soziale Kommunikation fördert und damit als entscheidender, präventiver Faktor gegen dementielle Entwicklung anzusehen ist.

Schlaf- und Wachverhalten

Die Tag-/Nachtrhythmik der Körperwärme ist Voraussetzung für aktives Wachsein und erholsamen Schlaf. Die Temperatur der Körperschale ist nachts höher, tagsüber geringer, umgekehrt die des Körperkernes: Sie ist tags höher, nachts niedriger. Auch diese Rhythmik kann beim hochbetagten Menschen gestört beziehungsweise aufgehoben sein.

Um nun präventiv beziehungsweise behandelnd auf Infektionsanfälligkeit, Mobilität und Schlaf-Wachverhalten einzuwirken, müsste eine Normalisierung des Wärmehaushaltes angestrebt werden. Dies muss einerseits durch Erhöhung der Wärmemenge, andererseits durch Beeinflussung der Rhythmik bewirkt werden. Nahrungsaufnahme, Normalisierung des Eiweißhaushaltes und Optimierung der Schilddrüsenfunktion muss gewährleistet sein, insofern hier krankheitsbedingte Funktionsstörungen vorliegen.

Auf eine erträgliche Wärmeapplikation kommt es an

Für die Gesundung des Wärmehaushaltes ist die direkte Applikation von Wärme die entscheidende Möglichkeit. Sie kann, wie vielfältige Forschungen ergeben haben, durch Anwendung von Wärmebädern erreicht werden, üblicherweise mit einer Wassertemperatur von 38 bis 39 Grad Celsius. Dies kann jedoch, unter der Berücksichtigung der gestörten Anpassungsfähigkeit der Hochbetagten, die Kreislauf-funktion überfordern und zu Schädigungen führen. Es kommt darauf an, eine erträgliche Wärmeapplikation zu finden, die zusätzlich anhaltend wirkt, gleichsam einen Wärmespeicher im Körper entwickelt. Dies ist, im Gegensatz zu herkömmlichen Wannenbädern, mit dem Öldispersionsbad möglich.

Prof. Dr. med. A. Warning

Internist, Cardiologie, Physikalische Therapie, Anthroposophische Medizin