

Kalter Mensch – kranker Mensch

Die optimale Körpertemperatur des Menschen liegt bei rund 37° C. Zu einem Thermometer greifen wir nur, wenn wir das Gefühl von Fieber haben. Sinnvoll wäre es, öfter die Körpertemperatur zu messen. Liegt diese nur 0,5 bis 1° C unter dem Normwert, hat dies viele negative Einflüsse auf unsere körperliche und mentale Gesundheit. Der bekannte Heilpraktiker Uwe Karstädt hat darüber ein aufschlussreiches Buch geschrieben, das wir in diesem Artikel vorstellen: „37° - Das Geheimnis der idealen Körpertemperatur für optimale Gesundheit“.

„Untertemperatur ist die Seuche des 21. Jahrhunderts“, schreibt Uwe Karstädt. Und weiter: „Im Gegensatz zum Fieber ist eine Untertemperatur niemals gesund oder natürlich. Sie ist für sich selbst eine Ursache für Krankheiten und löst eine Kaskade von Fehlfunktionen aus, die sich dann in vielfältigen Symptomen äußern. Diese Symptome drücken sich auf der körperlichen, aber auch auf der psychischen Ebene aus. Die Untertemperatur ist inzwischen leider der Normalfall. Ich entdecke niedrige Körpertemperaturen bei ca. 70 Prozent meiner Patienten.“ Die optimale Betriebstemperatur für uns Menschen liegt zwischen 36,7 bis 37,3°C. Viele Menschen, vor allem chronisch Kranke, kommen nur auf 35,5°C oder liegen sogar darunter.

Wenn Sie oft unter kalten Händen und Füßen leiden, Sie innerlich frösteln, kann das ein erster Hinweis sein. Genauer ist es, wenn Sie mehrmals am Tag zu verschiedenen Zeiten Ihre Körpertemperatur im Mund messen. Uwe Karstädt empfiehlt das über einen Zeitraum von fünf Tagen. Morgens, direkt nach dem Aufwachen noch im Bett, (ohne sich vorher aufzurichten), zwei weitere Male jeweils vier Stunden später und einmal am Abend, wenn Sie zur Ruhe gekommen sind. Anhand dieser Messungen können Sie dann die Tendenz Ihrer „Betriebstemperatur“ erkennen.

Manch ein Rentnerehepaar macht es wie die Zugvögel: Sie überwintern im warmen Süden. Auf Mallorca, den kanarischen Inseln, in Südspanien oder an der Algarve. Dort sagt man: „Wer am Flughafen in Faro ankommt, kann all seine Medikamente abgeben!“ Warum ist das so? Warum geht es uns in einer warmen Region gesundheitlich wesentlich besser?

Liegt unsere Körpertemperatur unter 36,0° C läuft unser Stoffwechsel auf Sparflamme. Vor allem die Enzymaktivität ist um bis zu 50 Prozent verringert. Wir haben im Körper mindestens 3.000 verschiedene Enzyme. Sie sind Katalysatoren für den Stoffwechsel. Enzyme werden auch „Zündfunken des Lebens“ genannt. Ähnlich wie Ihr Auto nicht ohne Zündkerze läuft, kann auch Ihr Körper ohne Enzyme nicht richtig arbeiten. Sie können weder optimal verdauen, noch entgiften, noch regenerieren, noch gesunde Zellen aufbauen und so fort. Schaffen wir es, die Körpertemperatur nur um 1° C zu erhöhen, wird die Enzymleistung um über 40 Prozent gesteigert. Wir haben ein deutlich besseres Wohlfühlgefühl. Schon allein die verbesserte Enzymaktivität zeigt, wie wichtig die richtige Betriebstemperatur von 37° C für uns ist.

Es kommen aber noch weitere Faktoren hinzu. Bei Untertemperatur funktioniert auch unser Immunsystem nicht richtig. Wir merken das, wenn wir unter kalten Füßen leiden. Sehr schnell neigen wir dann zu Erkältungen. Bei Untertemperatur sind unsere Organe auch nicht gut durchblutet. Jedes Organ – egal ob Leber, Niere, Magen, Darm, Herz, Gehirn usw. – funktioniert besser, wenn es gut durchblutet wird.

Liegt unsere Körpertemperatur permanent unter 36° C ist auch das vegetative Nervensystem angespannt. Der Sympathikus ist dominant oder wie die Ärzte sagen, wir sind in einem „sympathikotonen Zustand“. Das ist auf Dauer nicht gut. Grundsätzlich kann man sich das vegetative (autonome) Nervensystem wie eine Automatik vorstellen, die zwei gegensätzliche Pole hat: Den Sympathikus und den Parasympathikus.

Wenn wir tagsüber aktiv sind, ist der Sympathikus dominant. Wir sind vital, der Blutdruck und der Herzschlag sind erhöht. Bei erhöhtem Stress und bei Untertemperatur ist der Sympathikus dauerhaft aktiv. Wir können nicht entspannen, schlafen schlecht, die Verdauung ist eingeschränkt etc. „Regeneration und Heilung geschieht nur, wenn der Parasympathikus aktiv ist“, betont der bekannte Naturarzt Dr. Dietrich Klinghardt immer wieder.

Natürlich wäre es auch nicht gut, wenn der Entspannungsnerv permanent dominant wäre. Müdigkeit, Erschöpfung, erhöhtes Schlafbedürfnis und Trägheit wären die Folge. Gesundheit ist ein Hin- und Herpendeln zwischen beiden Polen.

All diese verschiedenen Faktoren wie verminderte Enzymaktivität, schlechteres Thermal-Immunsystem, schlechtere Durchblutung und dominierende Sympathikus-Aktivität deuten darauf hin, dass aus einer Untertemperatur viele verschiedene Beschwerden und Krankheiten entstehen können.

Gesundheitsfaktor Wärme

Jede Kultur kennt und schätzt Wärmeanwendungen zur Gesundheitsvorsorge und zu therapeutischen Zwecken. Weltweit nutzt man heiße Heilquellen. Teilweise enthalten diese von Natur aus Schwefel oder andere wertvolle Mineralien, die über die Haut aufgenommen werden. Überall auf dem Globus werden gerne warme Kräutertees getrunken. Die Skandinavier gehen regelmäßig in die Sauna, die Türken in den Hamam, die indigenen Völker nutzen Schwitzhütten. Bei uns haben heiße Wickel, warme Fußbäder, Moorbäder und Fangopackungen eine lange Tradition. In Österreich kennt man Heubäder. In Indien wird mit warmem Öl massiert. In der traditionellen chinesischen Medizin kennt man die Moxibution. Dabei werden Akupunkturpunkte oder ganze Körperareale durch das Abbrennen von getrockneten Kräutern behandelt.

Traditionell wird also Körperwärme als eine wichtige Säule der Gesundheit gesehen. Umso verwunderlicher, dass in der heutigen Schulmedizin einer Untertemperatur von 0,5 bis 3° C kaum Beachtung geschenkt wird.

Viele gesundheitsbewusste Menschen kennen die Infrarotsauna. Dort schwitzt man schon bei Temperaturen unter 60° C, weil die Wärme tief in das Gewebe eindringt. Das führt zu einer besseren Entspannung der Muskulatur und zu einer verbesserten Entgiftung. Die Sauna hat generell jedoch einen großen Nachteil: Auch unser Kopf wird warm. Ein englischer Arzt hat drei wichtige Voraussetzungen für Gesundheit mal kurz und prägnant zusammengefasst: „Den Kopf halt kühl, die Füße warm und pfpofe nicht zu voll den Darm!“

Im Kopf sitzt eine Drüse, die als „Hypothalamus“ bezeichnet wird. Diese ist neben der Schilddrüse und den Nebennieren wesentlich an der Wärmeregulation beteiligt. Wird der Kopf zu warm, bekommt der Hypothalamus die Anweisung: „Achtung es ist hier zu warm. Bitte gegenregulieren; Poren aufmachen und schwitzen!“

Uwe Karstädt empfiehlt daher statt der Infrarot-Sauna eine preiswertere und sinnvollere Alternative: die Biomat Infrarot-Matte. Dabei handelt es sich um eine Auflage für Bett, Stuhl, Sessel oder Massageliege. Sie strahlt eine Infrarotfrequenz aus und bietet die gesundheitlichen Vorteile der angenehmen Wärme. Ohne aufwändige Installation, einfach und überall anwendbar. Das Besondere daran sind die eingearbeiteten Edelsteine Amethyst und Turmalin, welche langwelliges Infrarotlicht und negative Ionen erzeugen. Letztere werden auch als „Vitamine der Luft“ bezeichnet. Bei Fragen zu diesem Thema können Sie sich gerne an unsere Kundenberater wenden: 07529-973730.

Fazit:

Wärmeanwendungen sind in den traditionellen Medizinsystemen auf jedem Kontinent seit vielen Jahrhunderten fester Bestandteil der Heilkunst. Vieles – fast möchte man sagen „nahezu alles verbessert sich, wenn unsere Betriebstemperatur auf 37° C steigt.“ Wenn sich Ihre Körpertemperatur um 1°C erhöht, dann wird Ihre Enzymaktivität um über 40 Prozent gesteigert.

Mit anderen Worten: Über 3.000 verschiedene Enzyme, die für Verdauung, Regeneration, Entgiftung, Zellreparatur, Zellstoffwechsel und so weiter zuständig sind, arbeiten wesentlich effektiver. Wärme entspannt die Muskulatur. Die Durchblutung jedes Organs verbessert sich. Automatisch verbessert das auch die Funktionsfähigkeit der Organe. Herz, Leber, Niere, Bauchspeicheldrüse etc. profitieren von einer besseren Durchblutung.

Wellness-Anwendungen durch Infrarot unterstützen auch den Abbau von linksdrehender Milchsäure (Laktat) und kann somit Sportlern zur besseren Regeneration empfohlen werden. Da die Stresshormone reguliert werden, ist die Infrarotmatte auch ideal für Menschen in Stresssituationen. Weil durch die Entspannung das parasympathische Nervensystem aktiviert wird, kann unser Körper besser regenerieren. Auch der Schlaf wird tiefer. Toxine aller Art werden besser ausgeschieden.