

Seeheilbäder und Seebäder

Allgemeine Gesichtspunkte für die Behandlung in Seeheilbädern und Seebädern

Die Behandlung in den Seeheilbädern und Seebädern, die **Thalassotherapie**, unterscheidet sich von anderen Kurmaßnahmen dadurch, dass einer der drei Heilfaktoren*, nämlich das Seeklima, nicht konstant ist. Die Klimawirkung wird durch Jahreszeit und Witterung geprägt. Die Wahl des Ortes durch den behandelnden Arzt bedeutet eine Vorentscheidung für die Reizstärke des Heilklimas. Diese ist in Deutschland am stärksten auf den Nordseeinseln, es folgen die Inseln im Wattenmeer, die Wattenmeerküste und die Ostsee. Durch die Oberflächengestalt der Seebäder und Seeheilbäder mit Strand, Dünen, Wald, Anlagen und Bebauung können die Klimafaktoren dosiert werden.

Das Seeklima bietet dem Organismus Entlastung (Reinheit der Luft, Allergenarmut, keine Wärmebelastung („Schwüle“) im Sommer und relativ milde Temperaturen im Winter bei geringer Tagesschwankung der Temperatur), heilende Wirkung (maritimes Aerosol in der Brandungszone) und Reize (Abkühlungsgröße durch den Wind sowie Sonnenstrahlung). Diese stimulieren die unspezifischen Abwehrkräfte, sofern die Organsysteme des Kurpatienten noch reaktionsfähig sind.

Das Nordseeklima wird als stärkeres bis starkes Reizklima, das Ostseeklima als abgeschwächtes Reizklima bezeichnet. Danach sollten die Patienten nach ihrer Belastbarkeit, also Alter und Krankheitsstadium, ausgewählt werden. Pollenarmut und Windstärke sind allgemein auf den Inseln intensiver. Atopiker mit saisonabhängiger Allergie gegen Pollen werden durch entsprechende Auswahl der Seebäder/Seeheilbäder entlastet. Die Allergie ist aber nur ein Faktor unter mehreren, die Hyperreagibilität der Bronchialschleimhaut und die Stimulierung der unspezifischen Immunität können überall an der Küste beeinflusst werden. Patienten mit ausgeprägter bronchialer Hyperreagibilität sowie auch kleinere Kinder sollten in aller Regel Seebäder mit milderem Reizklima (Ostsee) bzw. einen Küstenverlauf bevorzugen, die eine gute Dosierung der aktinischen Reize (Heliotherapie = UV-Strahlung der Sonne) zulassen. Erfahrungsgemäß bedingt ein Aufenthalt an der See eine physische und psychische Konditionsverbesserung sowie eine nachweisbare Erhöhung der Regulationsfähigkeit, von der besonders Patienten mit rezidivierender oder chronisch entzündlicher Veränderung der Atemwegsschleimhaut profitieren.

Die Salinität des maritimen Aerosols ist am Strand der Nordsee am stärksten (Salzgehalt um 3,2 %) und an der Ostsee von Nordwest bis Ost abnehmend (um 1,0 %).

Nicht nur die Krankheit des Patienten, sondern auch sein Alter und seine Konstitution sowie die Krankheitsstadien müssen berücksichtigt werden. Schwere Krankheiten erfordern in der Regel stationäre Behandlung oder die Kompaktkur.

Bei geeigneten Krankheiten, die Therapieresistenz oder Rezidivneigung aufweisen, sollte die Klimatherapie frühzeitig (Sekundärprävention) eingesetzt werden. Für Kinder ist eventuell noch mit einer *restitutio ad integrum* zu rechnen. Die Indikation für die Klimatherapie am Meer sollte aber nicht nur aus dem Versagen anderer therapeutischer Verfahren abgeleitet werden.

Misserfolge beruhen auf falscher Indikation und/oder auf schwerwiegenden Fehlern in der Durchführung der Klimatherapie. So werden am Anfang die Klimareize oft zu stark dosiert. Mit Strandaufenthalt und Seebädern ist in den ersten Tagen immer Zurückhaltung geboten. Die Patienten müssen sich an die ärztlichen Empfehlungen halten, denn die Klimafaktoren müssen wie andere Heilmittel (Arzneimittel, Medizinprodukte) dosiert werden. Die weiteren ortsspezifischen Kurmittel, also Meerwasser und Peloide sind integrale Teile der umfassenden und nachhaltigen Thalassotherapie**.

Die besten Erfolge werden erzielt, wenn die Klimakuren an der See frühzeitig und lange genug durchgeführt und in möglichst kurzem Abstand wiederholt werden.

Heilanzeigen der Seeheilbäder und Seebäder

Erkrankungen der Atemwege

Rhinitis, Sinusitis, Pharyngitis, Laryngitis.
Heuschnupfen²⁾, Rhinitis vasomotorica.
Chronisch rezidivierende Bronchitis.
Asthma-Syndrom, allergisches Asthma²⁾.
Restzustände nach Pneumonie und Pleuritis.

* andere: Meerwasser, Peloide, Schlick.

** Thalassotherapie wird zur Zeit in der Phase der Wellness-Bewegung nicht zu eng medizinisch, sondern hedonistisch zum Erreichen des subjektiven und nicht des objektiven Wohlbefindens deklariert (Gesundheit nach der Definition der WHO).

Herz- und Gefäßkrankheiten

Funktionelle Kreislaufstörungen, Hypotonie.
Frühstadium der Arteriosklerose.
Hypertonie³⁾ bis Stadium III (WHO).
Chronisch venöse Insuffizienz bis Stadium III (WHO).
Stationäre Rehabilitation nach Herzinfarkten, Herz- und Gefäßoperationen³⁾.

Hautkrankheiten

Ekzemerkrankungen.
Urticaria chronica.
Psoriasis vulgaris, Psoriasis palmoplantaris pustulosa.
Akne vulgaris.
Bläschenbildende Hauterkrankungen.
Purigo simplex subacuta.

Chronische Krankheiten der Bewegungsorgane⁴⁾

Rheumatische Erkrankungen.
Chronisch entzündliche, rheumatische Erkrankungen.
Degenerativ-rheumatische Erkrankungen.
Chronische Form des Weichteilrheumatismus.
Arthropathien und Spondylopathien.
Skeletterkrankungen mit rheumatischen Beschwerden (z. B. Osteoporose).
Anschlussheilbehandlung und Rehabilitation nach Unfällen und Verletzungen sowie nach Operationen an den Haltungs- und Bewegungsorganen, an der Wirbelsäule und besonders an den Gelenken (Endoprothesenoperationen, u. a.).

Frauenkrankheiten

Chronische Entzündungsprozesse der Genitalorgane⁴⁾.
Verwachsungsbeschwerden⁴⁾.
Zyklusstörungen, Ovarialinsuffizienz⁴⁾.
Vegetativ-endokrine Syndrome.
Klimakterische Ausfallserscheinungen.

Erkrankungen im Kindesalter

(Erhöhte) Infektanfälligkeit für Luftwegsinfekte im Kleinkindesalter.
Rezidivierende und/oder chronische Luftwegsinfekte.
Bronchiale Hyperreagibilität.
Asthma bronchiale.
Allergische Manifestationen an den Atmungsorganen.
Hypotone und dysregulatorische Kreislaufstörungen.

Allgemeine Schwächezustände

Rekonvaleszenz.
Vegetative Dystonie.

Kontraindikationen sind schwere konsumierende Erkrankungen, akute schwere Infekte, Regulationsstarre.

2) nur Nordseeinseln

3) nur Ostsee

4) nur bei Möglichkeit zur Peloidbehandlung (Schlick)