

Prinzipien der Kurortbehandlung

Chr. Gutenbrunner

Die Kurortbehandlung stellt ein komplexes Behandlungskonzept dar, das präventiven, kurativen und rehabilitativen Zielsetzungen dient. Neben der Anwendung der natürlichen ortsgebundenen Heilmittel, wie Heilwässern, Heilgasen und Heilpeloiden sowie den therapeutischen Klimafaktoren, werden in der Regel auch physikalische Therapiemaßnahmen, Diäten u. a. durchgeführt (siehe Tabelle). Diese Maßnahmen werden zeitlich begrenzt und in der Regel seriell angewendet. Darüber hinaus spielen Psychotherapie und Gesundheitserziehungsmaßnahmen (Patienteninformation und -schulung) eine wichtige Rolle. Charakteristisch für die Kurortbehandlung ist der Ortswechsel, der mit einem Klima- und Milieuwechsel einhergeht.

Zwischen einer Kurbehandlung und anderen Behandlungsformen bestehen in der **Wirkungsweise** grundsätzliche Unterschiede. So zielt beispielsweise die am Heimatort durchgeführte medikamentöse Therapie vorwiegend darauf ab, gestörte Organfunktionen direkt zu steuern (z. B. Antihypertensiva, Spasmolytika), fehlende Substanzen zu ergänzen (z. B. Insulin, Plasmaexpander) oder die in den Körper eingedrungenen Krankheitserreger zu bekämpfen (Antibiotika usw.). Demgegenüber macht sich die Kurortbehandlung ganz andere Wirkprinzipien zunutze:

1. **Schonung** vor schädlichen Einflüssen (z. B. Luftverunreinigung, Lärm, psychosozialer Stress, Fehlernährung, Medikamentenabusus).
2. **Übung** der körpereigenen Regulationen mit adaptiven Normalisierungseffekten (z. B. Steigerung der unspezifischen Resistenz, Ökonomisierung des Kreislaufs, Äquilibrierung des vegetativen Systems).
3. **Steigerung** der Organkapazität durch spezifische Anpassungsleistungen (z. B. Training von Muskelkraft und Ausdauer, Steigerung der O₂-Mangel-Toleranz durch Höhenakklimatisation, Verbesserung der Immunabwehr).
4. **Lernprozesse** zur Verbesserung des Gesundheitsverhaltens (Gesundheitserziehung) und zur besseren Krankheitsbewältigung.

Mit diesen Wirkprinzipien berücksichtigt und nutzt die Kurortbehandlung also vorzugsweise körpereigene Fähigkeiten und Entwicklungsmöglichkeiten, wie sie auch im erkrankten Organismus noch vorausgesetzt werden können, während die anderen Verfahren in der Regel primär auf eine Korrektur der pathologischen Veränderungen ausgerichtet sind.

Von den genannten Wirkfaktoren der Kurortbehandlung wird die **Schonung** vor schädlichen Einflüssen der heimatischen Umwelt relativ schnell wirksam. **Übung** und **Leistungssteigerung** der Funktionen und Organe sowie die für den Erfolg der **Gesundheitserziehung** erforderlichen Lernprozesse benötigen dagegen wesentlich mehr Zeit, wie dies ja auch für ein sportliches Training allgemein bekannt ist. Nicht die einzelne sportliche Aktivität, sondern nur ein **systematisch wiederholtes Training über mehrere Wochen** verbessert die Kondition nachhaltig. Gleiches gilt zum Beispiel auch für das Gefäßtraining durch Thermo- und Hydrotherapie sowie Kohlensäurebäder, für die Funktionsverbesserung des Bewegungssystems bei chronischen rheumatischen und degenerativen Krankheiten durch Massagen, Packungen und Bäder oder die Steigerung der Ventilationsleistung der Lunge bei chronischen Atemwegserkrankungen durch Klimaexposition, Inhalationen und Bewegungstherapie. Solche Übungsbehandlungen können im Sinne der „Abhärtung“ auch die Krankheitsanfälligkeit vermindern. Auch bei Trinkkuren ist nicht nur die Zufuhr von in Was-

Therapiekomponenten der Kurortmedizin

- ↳ Ortswechsel (Klima- und Milieuwechsel)
- ↳ Klimaexpositionen (thermisch, aktinisch, luftchemisch)
- ↳ Balneologische Anwendungen (Bäder, Trinkkuren, Inhalationen u. a.)
- ↳ Physikalische Therapie (z. B. Bewegungstherapie, Elektrotherapie)
- ↳ Diät (Ernährungsumstellung)
- ↳ Psychotherapie (Gesprächstherapie, körperorientierte Verfahren)
- ↳ Gesundheitsbildung (Aufklärung, Verhaltenseinübung)

ser gelösten Mineralsalzen alleiniges Ziel der Therapie, sondern die durch ständig wiederholte Einnahme, kombiniert mit entsprechender Diät, mögliche Regulierung der Verdauungsfunktionen und Stoffwechselforgänge. Charakteristisch für solche, durch iterative Reizwendungen ausgelösten **Adaptationsprozesse** sind überdauernde Wirkungen, die aus den erzielten Verbesserungen der Regulationsleistungen resultieren („**Haft-effekte**“ nach Jordan).

Wie auch für andere adaptive Langzeitprozesse bekannt, bessern Übung und Training von Organen nicht gleichmäßig deren Funktionen, sondern in Phasen, die den Verlauf periodisch gliedern. Zunahmen des Wohlbefindens werden in einem etwa 7- bis 10-tägigen Rhythmus durch Befindensverschlechterungen unterbrochen, die in der Kurortbehandlung als Bade- oder Kurreaktionen bekannt sind und in der Sportmedizin als Trainingskrisen bezeichnet werden. Die Intensität dieser negativen Phasen hängt von der Reaktionslage (Konstitution) des Patienten und der Dosierung der Behandlung ab. Wenn keine organischen Schäden durch sie entstehen (z. B. Herzdekomensation, Provokation eines neuen Schubs bei der rheumatoiden Arthritis), fördert ihre Ausprägung nachweislich den Erfolg der Kur und bestimmt wesentlich Dosierung und notwendige Dauer der Kurbehandlung. In der Mehrzahl der Fälle sind diese reaktiven Perioden erst nach etwa 4 Wochen abgeklungen, sodass eine dreiwöchige Kurdauer meist nicht ausreichend ist. Andere (z. B. spätreaktive) Verlaufsformen verlangen unter Umständen eine Verlängerung der Kurortbehandlung auf 6 Wochen.

Im Gegensatz zu anderen Therapieverfahren, deren Akutwirkungen dem Behandlungsziel entsprechen und deren Effekte oft mit dem Ende der Behandlung erlöschen, werden Kurmaßnahmen nicht sofort im positiven Sinne wirksam. So ist die Hyperämie der Haut bei Kohlenensäurebädern ebenso wenig therapeutisches Ziel wie die Tachykardie und Hyperventilation bei der Bewegungstherapie. Vielmehr ist die verbesserte Reaktion und ökonomischere Regulation des Organismus das therapeutische Ziel. Wenn man Gesundheit nicht nur als subjektives Wohlbefinden definiert, sondern als die Zusammenfassung aller Fähigkeiten und Kräfte, körperliche wie seelische Belastungen zu überwinden, dann dient die Kurortbehandlung gezielt einer Stärkung dieser Fähigkeiten. Ist dies erreicht, kann der therapeutische Effekt auch ohne weitere Kurwendungen über längere Zeiträume stabil bleiben.

Das große Spektrum der ortsgebundenen Heilmittel und zusätzlichen Kurmaßnahmen ermöglicht eine gezielte Therapie bestimmter Organsysteme ohne Belastungen

anderer. Zum Beispiel kann der Bewegungsapparat im Solebad, Schwefelbad usw. ohne wesentliche Belastung von Kreislauf und Atmung beeinflusst werden. Klima- und Hydrotherapie, Inhalationen und Kohlensäurebäder erlauben eine Funktionsbesserung von Kreislauf- und Lungenfunktion auch beim Gehbehinderten. Seewasser- und Heliotherapie sind auch beim herzkranken Psoriater anwendbar. Es muss dem Kurarzt überlassen bleiben, die jeweils optimale Kombination von Maßnahmen für den einzelnen Patienten zu indizieren. In jedem Falle kommt aber bei der Kurortbehandlung die charakteristische Kombination von umfassenden Maßnahmen, die den Gesamtorganismus umstimmen, und spezifisch gerichteten Organwirkungen zum Tragen, wie sie durch keine andere Behandlungsform erreicht werden kann.

Immer wieder wird kritisiert, dass die Indikationslisten der Kurortbehandlung sehr breit gefächert seien. Es ergibt sich aber aus dem Wesen dieser Therapieform, dass neben der auf das Organ bezogenen Diagnose vor allem das Stadium der Erkrankung, der Allgemeinzustand des Patienten und seine Einstellung zur Gesundheit von Bedeutung sind.

Die Gesundheitserziehung am Kurort ist nicht mit einem einzigen belehrenden Vortrag beendet. Die Motivation zur gesunden, dem chronischen Leiden angepassten Lebensweise, ist nicht nur ein rein kognitiver, vielmehr ein auch körperlich erlebter Lernprozess. Diese „Lernerfahrung“ benötigt ebenso Zeit wie die Übungs- und Trainingstherapie. Weitere begünstigende Voraussetzungen sind im Kurort: Freiheit von heimatlichen sozialen und psychischen Belastungen, das Gespräch in der Gruppe und das Beispiel anderer Patienten. Auch hierfür bietet die Kurortbehandlung weitaus bessere Bedingungen als die stationäre oder ambulante Behandlung am Heimatort.

Aus den beschriebenen Prinzipien der Kurortbehandlung ergeben sich auch die generellen Indikationen:

1. Abbau von Risikofaktoren und Beseitigung von Regulationsstörungen als funktionellen Vorstadien organischer Erkrankungen (sog. **Erstprävention**).
2. **Behandlung** chronischer Krankheiten mit dem Ziel, die noch vorhandenen Funktionsreserven nutzbar zu machen und die körpereigenen Schutzmechanismen zu trainieren.
3. Prävention von Komplikationen bzw. Rückfällen bei bestehenden chronischen Leiden (sog. **Zweitprävention**),
4. **Rehabilitation** nach schweren Erkrankungen oder Operationen mit dem Ziel der Wiedereingliederung in Gesellschaft und Beruf (sog. Anschlussrehabilitation).

Jede Kurortbehandlung setzt drei Bedingungen voraus:

1. Der Patient muss noch bis zu einem gewissen Grade **belastbar** sein,
2. das erkrankte Organsystem muss gegenüber den therapeutischen Reizen noch **reaktionsfähig** sein und
3. der Patient muss bereit sein, am therapeutischen Prozess **mitzuwirken**.

Sind diese drei Vorbedingungen vorhanden, läßt sich die Kurortbehandlung bei vielen und sehr verschiedenen Krankheiten sinnvoll und erfolgreich einsetzen. Sie darf allerdings nicht erst dann anberaumt werden, wenn alle anderen Maßnahmen versagt haben, sie sollte vielmehr von vornherein in den gesamten Behandlungsplan eingebaut werden. Dies gilt vor allem auch für Präventions- und Rehabilitationsprogramme. Zu beachten ist, dass die Wirkprinzipien der Kurortbehandlung auch bei wiederholter Durchführung erfolgreich genutzt werden können.

Vom wirtschaftlichen Standpunkt wird häufig die Frage aufgeworfen, ob nicht eine solche Behandlung auch ambulant am Heimatort und damit billiger durchgeführt werden kann. Folgende Fakten sprechen dagegen:

Die am **Kurort verfügbaren ortsgebundenen Kurmittel** unterliegen mit wenigen Ausnahmen **Qualitätsänderungen**, wenn sie über längere Wege transportiert werden müssen. Sie lassen sich zudem in ihrer natürlichen Komplexität nur schwer künstlich nachahmen. Lediglich die zu Trinkkuren abgefüllten Heilwässer bleiben bei sachgerechter Behandlung auch als Versandwässer außerhalb des Kurortes wirksam.

Die **Kurortbehandlung** verwendet aber – wie erwähnt – nicht nur **Serien von Kurmittel-Applikationen**, die **intermittierend** angewandt werden, sondern nutzt zu einem wesentlichen Teil auch **Heilfaktoren**, die **permanent** einwirken und dadurch in besonderer Weise **adaptive Reaktionsmechanismen** anstoßen können. Dazu gehören vor allem das örtliche Klima und das besondere psychosoziale Milieu des Kurortes. Schließlich ist das bewusste und ärztlich geführte Erlebnis der im Kurort induzierten reaktiven Umstellungen des Organismus eine wesentliche Grundlage zur Motivation für eine gesundheitsbewusstere Lebensführung. Die moderne Kurortbehandlung trägt diesen Erfordernissen in besonderer Weise Rechnung, indem sie spezielle Veranstaltungen und Maßnahmen der **Gesundheitsbildung** einschließt.

Da es sich bei den Kurpatienten vorwiegend um chronisch Kranke handelt, die sich – allein gelassen – mehr oder weniger mit ihrem Leiden und den regelmäßigen

Besuchen beim Hausarzt abgefunden haben und häufige Arbeitsunfähigkeitstage fast als eine Art Entschädigung ansehen, sind Motivation und Förderung des Gesundheitsbewusstseins im Zusammenhang mit den vielfältigen Therapieeffekten entscheidende Faktoren. Die inzwischen von verschiedenen Autoren an vielen Tausenden von Kurpatienten nachgewiesene erhebliche Abnahme der Arbeitsunfähigkeitstage in den Jahren nach der Kur legt für die Wirksamkeit und Effizienz des therapeutischen Konzeptes Zeugnis ab.

Verfasser:

Professor Dr. med. Christoph Gutenbrunner
Leiter des Instituts für Balneologie
und Medizinische Klimatologie
der Medizinischen Hochschule Hannover
Carl-Neuberg-Straße 1

30625 Hannover

E-Mail: gutenbrunner.christoph@mh-hannover.de