

Wärmesinn

Wohlig warm – klirrend kalt

Ein kühles Eis bei 36 Grad im Schatten, ein Sprung ins erfrischende Nass – oder aber ein wärmendes Kaminfeuer, ein molliges Federbett an einem frostigen Winterabend: Wärme und Kälte gehören zu unserem Leben, wir erfahren die damit verbundenen Kontraste in unzähligen Alltagssituationen.

Neben der physiologischen gibt es auch eine emotional-soziale Ebene. Mein Gegenüber kann mit eisiger Ablehnung reagieren oder mit herzlicher Empathie. Wir sprechen von kühler oder warmer Atmosphäre, und auch Farbtöne wecken bei uns entsprechende, ganz unterschiedliche Empfindungen.

Die Anthroposophische Medizin betrachtet einen harmonischen Wärmehaushalt als Ausdruck gelungener Selbstregulation. Gerät er aus dem Gleichgewicht, lohnt der Blick auf die Ursachen. So können zu wenig Bewegung, aber auch Stress zu mangelnder Durchblutung und damit zu kalten Händen oder Füßen führen. Fieber dagegen signalisiert den Wärmeprozess, den der Körper als Reaktion auf Viren oder Bakterien in Gang setzt, um diese abzuwehren.

Wärmesinn

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	AUGUST			

GeSCHENK für die Sinne Temperaturen und Temperamente

Immer, wenn ich einen anderen Menschen berühre, lenke ich meine Aufmerksamkeit auf die Wärmeempfindung. Dazu verzögere ich den Moment unmerklich.

Ich gebe jedem Temperaturerleben ein kurzes Wort („erwärmend“, „abkühlend“, „gleichwarm“). Diese Übung bereichert mein Grüßen und Begegnen mit gesteigerter Wachsamkeit für die unterschiedlichen Qualitäten zwischen uns.



08 | Fieber neu (ein)schätzen Heilende Hitze

Lange Zeit galt Fieber als gefährlich und die ärztliche Empfehlung lautete, es nach Möglichkeit zu unterdrücken. Inzwischen belegen zahlreiche Studien, dass erhöhte Temperatur eine hochwirksame Methode des Körpers ist, um Krankheitserreger zu bekämpfen. Dennoch sind vor allem Eltern kleinerer Kinder häufig unsicher, wie sie damit umgehen sollen. Die von **PROF. DR. DAVID MARTIN** an der **UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE** entwickelte **FEVERAPP** bietet hier Unterstützung: Das benutzerfreundliche Handyprogramm hilft Müttern und Vätern, ihre fiebernden Kinder mit wissenschaftlich fundierten Informationen weniger angstbehaftet zu begleiten.

Martin und sein Team beforschen das Thema seit 2016. In einer 2022 veröffentlichten Übersichtsarbeit schildern sie, dass bei Fieber sogar Wärmeanwendungen sinnvoll sein können – ein starker Gegensatz zu den üblichen kühlenden Wadenwickeln oder fiebersenkenden Medikamenten. „Wir vermuten, dass diese den



Körper in der energieintensiven und unangenehmen Phase des Fieberanstiegs entlasten“, erläutert Martin die Hintergründe. „Schließlich müssen die Patientinnen und Patienten dann weniger Wärme selbst produzieren, um sich gegen den Infekt zu wehren.“ Das könne dazu führen, dass man sich trotz Fieber etwas wohler fühlt und die Temperatur nicht unnötig steigt.“

Hyperthermie im Bienenstock

Auch bei der Bekämpfung der Varroamilbe kann Hitze positive Effekte haben und den Befall deutlich reduzieren. Ein **FORSCHUNGSPROJEKT DER NATURWISSENSCHAFTLICHEN SEKTION AM GOETHEANUM** (Dornach/Schweiz) untersucht in diesem Zusammenhang die Auswirkungen von Hyperthermie, also die zeitlich begrenzte Erzeugung erhöhter Temperaturen, im Bienenstock. Für die Versuchsreihe wurde die Körperwärme von Bienenbrut und Milben 30 Minuten lang auf 43 Grad angehoben. Während die Milben des gefährlichen Schädlings ab einer Temperatur von 42 Grad Celsius absterben, kommen Bienen mit diesem künstlichen Fieber gut zurecht. Die Studie geht insbesondere der Frage nach, ob die Behandlung negative Folgen für die Lebensdauer der Arbeiterinnen sowie die Fruchtbarkeit der Königin hat. Sollten diese nicht auftreten, könnte sich eine solche Wärmebehandlung als schonende Alternative zum weitverbreiteten Einsatz von organischen Säuren auch in der wesensgemäßen Bienenhaltung im Rahmen der Demeter-Landwirtschaft etablieren.

Mehr erfahren:
www.feverapp.de
www.science.goetheanum.org