

Die Dauerbrause

Bürgervereinigung Orthomolekulare Aufklärung Isernhagen

<http://www.vonabisw.de/13.html>

Volker H. Schendel - Kleiststr. 45 - D – 30916 Isernhagen

Herausgeberin der Schriftenreihe „Orthomolekulare Auklärung“

Berlinische Monatsschrift, Dezemberausgabe 1784 in Beantwortung der Frage:

Was ist Aufklärung? –

Immanuel Kant: „Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbst verschuldeten Unmündigkeit. Unmündigkeit ist das Unvermögen, sich seines Verstandes ohne Leitung eines anderen zu bedienen. Selbstverschuldet ist diese Unmündigkeit, wenn die Ursache derselben nicht am Mangel des Verstandes, sondern der Entschließung und des Mutes liegt, sich seiner ohne Leitung eines andern zu bedienen. Sapere aude! Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen! ist also der Wahlspruch der Aufklärung.“

Vitamin C

<http://jaccuse9.wixsite.com/vitaminc>

Vitamin D

<http://www.vitamind3.info/>

Band 119

Die Dauerbrause

Bürgervereinigung Orthomolekulare Aufklärung Isernhagen

<http://www.vonabisw.de/13.html>

Volker H. Schendel - Kleiststr. 45 - D – 30916 Isernhagen

Herausgeberin der Schriftenreihe „Orthomolekulare Auklärung“

Berlinische Monatsschrift, Dezemberausgabe 1784 in Beantwortung der Frage:

Was ist Aufklärung? –

Immanuel Kant: „Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbst verschuldeten Unmündigkeit. Unmündigkeit ist das Unvermögen, sich seines Verstandes ohne Leitung eines anderen zu bedienen. Selbstverschuldet ist diese Unmündigkeit, wenn die Ursache derselben nicht am Mangel des Verstandes, sondern der Entschließung und des Mutes liegt, sich seiner ohne Leitung eines andern zu bedienen. Sapere aude! Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen! ist also der Wahlspruch der Aufklärung.“

Vitamin C

<http://jaccuse9.wixsite.com/vitaminc>

Vitamin D

<http://www.vitamind3.info/>

ISBN: 9783741265167

Kontakt:

Volker H. Schendel –

Kleiststr. 45 –

D – 30916 Isernhagen

Heilsaft:

<http://jaccuse9.wixsite.com/vitaminc/juicing>

<http://superjuiceme.com/>

<http://www.rebootwithjoe.com/juicing/>

<https://juicerecipes.com/juicing/>

<http://juicing-for-health.com/joy-of-juicing.html>

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/04/19/juicing-benefits.aspx>

In Amerika erleben Juice Cleanses, zu Deutsch 'reinigender Safttag', gerade einen regelrechten Boom. Der Saftproduktion steigt landesweit um 4 Prozent pro Jahr. An jeder Straßenecke machen Juice Bars auf.

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/saftkur-ia.html>

„Gesund und schlank mit einer Saftkur

(Zentrum der Gesundheit) - Eine Saftkur hilft Ihnen dabei, Ihre Gesundheit zurückzugewinnen: Säfte sind basisch und entsäuern. Säfte vitalisieren, entgiften und heilen. Mit dieser Saftkur lernen Sie nicht nur köstliche Saftkombinationen kennen, sondern erleben in 7 Tagen die erstaunlichen Auswirkungen von frisch gepressten Säften auf Ihre Gesundheit, Ihr Gewicht und Ihre Fitness. Machen Sie mit und erfahren Sie mehr über die Magie der frisch gepressten Säfte :-)

Die Magie frisch gepresster Säfte

Säfte liefern lebendige Vitalstoffe, Enzyme und Antioxidantien. Säfte versorgen mit wertvollem Wasser, mit sekundären Pflanzenstoffen, mit organischen Mineralstoffen und bioverfügbaren Spurenelementen. Säfte kurbeln den Stoffwechsel an, unterstützen massiv den Abbau von Übergewicht und leiten effektive Entgiftungsprozesse ein. Die Nähr- und Vitalstoffe aus frisch gepressten Säften gelangen in wenigen Minuten in Ihre Zellen. Endlich erhält Ihr Körper das, wonach er sich seit Jahrzehnten sehnt – und zwar in geballter und natürlichster Form.

Säfte erfüllen Träume

Beim Wort "Saft" denken Sie vielleicht zu allererst an Orangensaft oder Apfelsaft. Zwar haben auch diese beiden Säfte – wenn sie frisch gepresst wurden – herausragende Wirkungen auf den Organismus. Doch gibt es noch sehr viel wertvollere Säfte. Was halten Sie beispielsweise von Karottensaft, Rote-Bete-Saft und Spinatsaft? Und was von Selleriesaft, Gurkensaft und Kohlsaft? Kennen Sie Kartoffelsaft, Fenchelsaft und Ananassaft? Oder Alfalfasaft, Löwenzahnsaft und Petersiliensaft?

Jeder dieser Säfte hat ganz spezifische Auswirkungen auf den Körper. Kombinieren wir diese Säfte zu schmackhaften Kompositionen und trinken wir sie täglich, dann erfahren wir jene sagenhafte Rundumerneuerung, von der wir jetzt vielleicht noch träumen – weil wir einfach nicht glauben können, dass so etwas überhaupt möglich sein soll. Es ist aber möglich: Nicht mit gekauften, aber mit frisch gepressten Obst- und Gemüsesäften!

Eine Saftkur verändert Sie

Frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte helfen sogar in Extremfällen – wie das der stark übergewichtige, chronisch kranke und auf viele unterschiedliche Medikamente angewiesene australische Börsenmakler Joe Cross bewies. Joe unterzog sich einer 60tägigen Saftkur. Täglich stellte er sich mit seiner Saftpresse frische Obst- und Gemüsesäfte her. Dabei verlor er knapp 50 Kilo Gewicht, genas von seinen chronischen Erkrankungen und musste in der Folge nicht länger seine Medikamente einnehmen. Auf *youtube* können Sie einen Kurzfilm sehen, der Joe Cross vor, während und nach seiner Kur zeigt. Der Titel des Films lautet: "Fat, sick and nearly dead" (Fett, krank und beinahe tot):

Joe Cross berichtet darin, wie schwer es ihm fiel, die herkömmliche Ernährungsweise hinter sich zu lassen. Doch dann verwandelte sich der unansehnliche und sich schlecht führende Joe innerhalb von zwei Monaten – dank einer Fülle der verschiedensten frisch gepressten Säfte und täglicher Bewegung – in einen attraktiven und sportlichen Mann, der heute kein Fastfood mehr anrührt und anderen Menschen dabei hilft, dasselbe zu erreichen. Sein Lebensmotto lautet: Du kannst die Welt nur verändern, indem du dich selbst veränderst!

Eine Saftkur hilft heilen

Frisch gepresste Säfte sind auch ein massgeblicher Bestandteil der sog. Gerson-Therapie nach Dr. Max Gerson (1881 - 1959). Dr. Gerson entwickelte die Saftkur zur Heilung von Krebs und Migräne. Im Verlauf der Gerson-Saftkur trinkt man täglich bis zu zwölf Gläser frisch gepressten Saft und widmet sich ausserdem der Darmsanierung sowie der Entgiftung der Leber. Mit der Gerson-Methode konnten bereits Krebspatienten im Endstadium geheilt werden, die zuvor erfolglos schulmedizinische Behandlungsverfahren durchlaufen hatten.

Wenn also mit Säften sogar in manchen Fällen Krebs geheilt werden konnte, was glauben Sie, was Säfte für SIE tun können? Probieren Sie es aus! Starten Sie mit zweimal täglich frisch gepressten Säften aus unterschiedlichen Früchten und Gemüsearten – und lassen Sie sich überraschen :-)

Säfte entgiften

Frisch gepresste Säfte wirken umfassend auf den gesamten Organismus. Da sie nur nähren und versorgen, aber nicht belasten, versetzen sie den Körper automatisch in den Entgiftungsmodus – und zwar umso intensiver, je mehr Säfte Sie über den Tag verteilt trinken und je weniger feste Nahrung Sie zu sich nehmen. Aus diesem Grund sind reine Safttage, in denen sich der Körper der inneren Reinigung widmen kann, eine wahre Wohltat für Ihren Organismus. Es genügt ein reiner Safttag pro Monat. Sie müssen also nicht – wie Joe Cross – 60 Tage in Folge nur von Säften leben. Vor allem dann nicht, wenn Sie an allen übrigen Tagen regelmässig die Säfte in ihren "normalen" Speiseplan integrieren, wenn Sie also frisch gepresste Säfte beispielsweise statt Ihrer üblichen Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen.

Eine Saftkur lässt Kilos purzeln

Ihre Körperzellen nutzen die Energie, die Enzyme, die sekundären Pflanzenstoffen und die Antioxidantien der frisch gepressten Säfte, um eingelagerte Gifte und Stoffwechsellrückstände endlich auszuscheiden. Je besser dies gelingt, umso nachhaltiger kann sich auch überflüssiges Körpergewicht abbauen. Fett wird nicht selten deshalb im Körper behalten, um Gifte und Schlacken zu "umzingeln" und um auf diese Weise das gesunde Körpergewebe zu schützen. Werden Gifte und Schlacken ausgeleitet, kann auch das Fett schmelzen, weil es jetzt keinen Grund mehr hat, bei Ihnen zu bleiben.

7

Säfte im Fokus der Wissenschaft

Säfte und ihre wunderbaren Effekte auf den Organismus sind übrigens nicht nur ein unbewiesenes Konstrukt der Naturheilkunde. Etliche Auswirkungen von Säften auf die Gesundheit wurden längst wissenschaftlich bestätigt, wie die folgenden Forschungsergebnisse deutlich zeigen:

Dauerbrause

<http://www.schloss-klinik.de/schloss-content/uploads/2014/01/Dauerbrause.pdf>

<http://www.blau-box.de/geig/download/Dauerbrause.pdf>

http://www.alronc.ch/wp-content/uploads/2013/09/Dauerbrause_1.pdf

<http://www.heilpraktikerin-hahn-mueller.de/mediapool/110/1108318/data/Hydrostar.pdf>

http://www.windstosser-museum.info/museum/manuskript/aufklaerung/27_2.html

<http://www.lady-fit.ch/dauerbrause/LF%20Dauerbrause.PDF>

<http://www.urlaub.astrologiedhs.de/15.html>

Die Dauerbrause nach LUST

Dieses Verfahren stellt eine Sonderform der Hyperthermiebehandlung dar. Seine komplexen Nebenwirkungen machen es sowohl für die Therapie Krebskranker als auch für deren Vor- und Nachsorge hervorragend geeignet.

Erfahrungsgemäß werden außerdem viele andere chronische und therapieresistente Leiden, besonders des rheumatisch-arthritischen Formenkreises, aber auch der inneren Organe, damit erfolgreich behandelt. Wer die Wirkung der Dauerbrause an sich erlebt hat, wird der Begeisterung ihres Initiators beipflichten, wenn er schreibt: „Es gibt nichts, was in irgendeiner Weise mit dieser Art Behandlung verglichen werden kann“.

1918 erfuhr der in New York praktizierende Naturheilarzt und Kneippschüler Dr.LUST von einem erstaunlichen Heilungsvorgang. Ein junger Mann hatte beobachtet, daß sein Leistenbruch nach mehrstündiger intensiver warmer Brausebehandlung völlig verschwunden war. Über seine eigenen, durchweg positiven Erfahrungen schrieb LUST später das Buch „The Fountain of Youth or The biological Bloodwash“, das in deutscher Übersetzung durch SOMMER vorliegt. Der Untertitel „Bad der Blutwäsche“ ist gut gewählt, jedoch insofern irreführend, als in der biologischen Medizin unter „Blutwäsche“ heute die auf WEHRLI zurückzuführende Blut-Sauerstoffbehandlung verstanden wird.

LUST und seine Nachfolger beschreiben Anwendungen der Dauerbrause von 1 - 8 Stunden Dauer und individuell zusagender Temperatur. Es gibt kaum eine Hydrotherapie, die sich dem Empfinden und der Konstitution des Patienten so einfach und angenehm anpassen läßt, so genau dosierbar und vielseitig anwendbar ist wie die Dauerbrause. Man liegt dabei auf einer mit Schaumgummi oder Luftmatratze gepolsterten Bank, während aus einem an einer Schiene verschiebbaren Brausekopf aus mindestens 1,20 - 1,40 cm Höhe das Wasser eine Fläche des Körpers von 30 - 40 cm berieselt. Die Wassertemperatur liegt je nach Konstitution und Wärmeempfindlichkeit des Patienten zwischen 40 und 45°, dicht unter dem Brausekopf gemessen. Auf der Körperoberfläche ist je nach Fallhöhe mit 1 - 2° weniger zu rechnen. Die Verschiebung des Brausekopfes nimmt der Patient mittels eines Schnur- oder Kettenzuges selbst vor, ebenso die Regulation der Wassertemperatur. Man beginnt im allgemeinen mit einer Stunde

Dauer und mäßiger Wärme und kann dann beides je nach Verträglichkeit und Reaktion steigern. Partieweise verbleibt man mit der Brause mindestens 10 - 15 Minuten, an kranken Stellen entsprechend länger. In Rückenlage wird mit der Brause begonnen, nach ausreichender Berieselung folgt das Gleiche in Bauchlage. Auch die Herzgegend und der Kopf können unbedenklich mit einbezogen werden. Die stundenlange Dauerbrause wird selbst von Personen vertragen, die aus Gründen ihres Alters oder labilen Kreislaufes keine Vollbäder nehmen können. Selbstverständlich muß über eine Glocke jederzeit eine Hilfsperson erreichbar sein. Erfahrungsgemäß und in Anbetracht der Selbstbedienung des Badenden kommen Zwischenfälle jedoch praktisch nie vor. Insofern ist das Dauerbrauseverfahren auch wenig personal- und arbeitsaufwendig. Allerdings ist der Warmwasserverbrauch erheblich, doch kann dieser durch eine Wärmepumpe in Grenzen gehalten werden. Der Brauseraum muß gut temperiert, aber trotzdem ausreichend belüftet sein. Eine gewisse Waschküchenatmosphäre infolge der warmen Brause ist dennoch unvermeidbar, aber auch nicht unerwünscht.

Die therapeutische Wirkung der Dauerbrause ist eine vierfache:

1. Eine durch kaum ein anderes Naturheilverfahren erzielbare psychische und physische Auflockerung und Entspannung. Die Ruhe, das Alleinsein, das von keinem Kleidungsstück behinderte Recken und Strecken auf weicher Unterlage und in feuchtwarmer Atmosphäre führt bei jedem Menschen zu einem Zustand der Sammlung und Verinnerlichung. Das gleichmäßige Rauschen der Brause wirkt einschläfernd, und tatsächlich kommt es bei mehrstündiger Einwirkung derselben nicht selten zu echtem Schlaf. All dies sind günstige Voraussetzungen zur Aufgeschlossenheit für autosuggestive Gedanken und Vorstellungen der Heilung und Gesundheit. Wer sich mit Yogapraktik oder Autogenem Training beschäftigt, findet unter der Dauerbrause besonders gute Bedingungen für solche geistigen Übungen.
2. Die als zarte Vibrationsmassage wirkende Berieselung mit warmem Wasser bewirkt eine tiefe Auflockerung sämtlicher Gewebsschichten, eine damit verbundene verbesserte Durchblutung und Abschwemmung alter Ablagerungen sowie eine intensive Lymphdrainage, wie sie bei allen Geschwulstleiden prä- und postoperativ erwünscht ist und schicksalentscheidend sein kann.
3. Es kommt nicht nur zur Durchwärmung der bebrausten Körperregion, sondern nach mehrfachem Wechsel der Stellen zu einer allgemeinen Hyperthermie mäßigen Grades. Je nach der Wärme des Brausestrahls und der Brausedauer kann die Körpertemperatur um $1\frac{1}{2}$ - 2° rektal ansteigen. Durch eine sofort an das Bad angeschlossene lockere Ganzpackung, in der es meist zu einem kräftigen Schweißausbruch kommt, läßt sich die subfebrile Reaktion - falls erwünscht - auf 1 - 2 Stunden verlängern. Andernfalls kann man schon etwas früher die Prozedur mit einer lauwarmen Abwaschung oder kalten Brause beschließen.
4. Diese physikalisch-therapeutischen Wirkungen der Dauerbrause sind schließlich noch verbunden mit dem sog. Sprüh- oder Wasserfall-Effekt. Dieser besteht darin, daß jede grobe oder feine Dispersion des Wassers mit einer elektrostatischen Veränderung der davon betroffenen Luft einhergeht. Dabei kommt es zu einer intensiven negativen Ionisation, die zu einem Ausgleich der in Erdnähe vorherrschenden positiven

Luftionisation führt. Jeder kennt die gespannte, nervös- und krank machende Atmosphäre beim Ausbleiben dieses Aus-gleiches, etwa vor Gewittern, bei Föhn etc. Ebenso bekannt ist aber auch die wohltuende Wirkung eines Gewitters oder eines erlösenden Regens in solchen Fällen. Ähnliche, auch therapeutisch nutzbare Effekte beobachtet man beim Tau, bei Nebel und Dampf (Römisch-Irisches Bad), bei Gradierwerken und Wasserfällen (Bad Gastein). Selbst der sprudelnden Quelle kommt eine solche elektromagnetische Wirkung in höherem Maße zu als ruhig fließendem oder gar stehendem Gewässer. Jedenfalls trägt dieser vom Patienten stundenlang eingeatmete Effekt der Luftionisation einen nicht geringen Teil zur wohltuenden Wirkung der Dauerbrause bei.

Im Vergleich zu den beschriebenen, eigentlichen Überwärmungsbädern bietet die Dauerbrause eine ganze Reihe von Vorteilen: Sie ist technisch einfach, belastet den Organismus nicht, kann jeder Konstitution und Empfindlichkeit angepaßt werden, ist von komplexer therapeutischer Wirkung. Der Umstand, daß hierbei eine nur mäßige Hyperthermie erzielbar ist, wird durch die Möglichkeit der kurzfristigen, evtl. täglichen Wiederholbarkeit und durch die erwünschten Nebenwirkungen ausgeglichen.

Bedauerlich ist, daß es noch viel zu wenig Kliniken, Sanatorien und Kurheime gibt, die über Einrichtungen zur Dauerbrause-Behandlung verfügen, wenn man an die Millionen-Investierungen für medizinische Technologie denkt, die den Kranken von der Natur-Heilung immer weiter wegführt. Es wäre nicht nur therapeutisch, sondern auch wirtschaftlich im Sinne der Kostendämpfung durchaus empfehlenswert, entsprechende Anlagen in einer möglichst großen Zahl krebstherapeutisch oder nachsorgend tätiger Häuser einzurichten, Die bisher leider nur spärlichen, aber zu Optimismus berechtigenden, zumindest als additive Erfolge aufzufassenden Erfahrungen mit der Dauerbrause...

Kurz nach der Jahrhundertwende kam aus den USA das von LUST und Mitarbeitern entwickelte Verfahren der warmen Dauerbrause nach Europa. Es erhielt den populären Namen „Bad der Blutwäsche. Nicht damit zu verwechseln ist die gelegentlich auch als „Blutwäsche“ bezeichnete, von WEHRLI eingeführte Blut-Sauerstoffbehandlung. Die Dauerbrause wird in der Bundesrepublik noch heute von einer Reihe technisch dazu eingerichteter Sanatorien und Kliniken praktiziert. Eine Vermehrung deren Zahl und möglichst großzügige Kostenerstattung wäre wünschenswert, denn hier liegt ein ganz ausgezeichnetes, mildes, polyvalentes Überwärmungsverfahren vor. Es eignet sich im Rahmen der Ganzheitstherapie auch für Krebskranke und Krebsgefährdete, besonders in Verbindung mit vegetabiler Vollwertkost, die erfreulicherweise von den meisten der betreffenden Häuser angeboten wird.

Die Dauerbrause

modernste Hydrotherapie

nach Dr. med. Friedrich Dorschner, Dallau -

http://casamedica-naturheilsanatorium.de/cms/front_content.php?idart=9

Pflichtlektüre: Max Otto Bruker: Unsere Nahrung, unser Schicksal

„Eintönig läuft das Wasser. Es plätschert, es rauscht, es prickelt auf der Haut. Wenigstens ist es warm, man braucht keine Angst vor Kälte zu haben. Man überlegt: was soll das Ganze eigentlich? Man liegt hier schon eine halbe Stunde, das Wasser rieselt von oben, es ist warm, recht angenehm, aber irgendwo etwas langweilig. Plötzlich fängt der Nachbar in der Nebenkabine zu singen an. Der muss sich aber wohl fühlen. Der hört auch gar nicht mehr auf. So etwas habe ich ja noch nie erlebt, dass in einer Behandlung gesungen wurde. Vielleicht macht warmes Wasser gute Laune. Oder liegt es an der Dusche? Denn das finde ich jeden Morgen sehr angenehm. Nur meine Dusche ist nach zwei Minuten beendet. Hier liege ich aber schon über eine halbe Stunde. Irgendwie ist das alles sehr seltsam.

Genauso oder ähnlich sind viele Erlebnisse der Patienten, die zum ersten Mal eine Dauerbrause absolvieren. Eine Stunde kann so lang werden und so langweilig sein, wenn man nichts zu tun hat und nur unter einer warmen Brause liegt. Man denkt eventuell an die verlorene Zeit, die vielleicht viel besser hätte genutzt werden können, mit einem Rosmarin-Vollbad zum Beispiel, einer Rückenmassage oder einer Gymnastik. Man ist froh, wenn die erste Stunde vorbei ist und will dann die nächste Stunde nach der Brause richtig nutzen. Doch dazu kommt es erst gar nicht. Man ist plötzlich so müde, dass man am liebsten einschlafen möchte. Sollte das etwa doch die Wirkung der Dauerbrause sein?

Dass man so müde wird nur von einem bisschen Duschen? Ich kann es eigentlich nicht glauben. Man fragt etwas unsicher die anderen Patienten mit einschlägiger Erfahrung und erhält von ihnen die Bestätigung, dass es vielen am Anfang genauso gegangen sei. Anfangs überwog die Skepsis, ob eine solch einfache Behandlung überhaupt wirksam sein könne. Dann spürte man die Müdigkeit und hatte am nächsten Tag das Gefühl, man könne diese Dauerbrause doch noch einmal wiederholen. Nach der dritten Behandlung merken bereits viele, dass sich irgendetwas Unbestimmtes in ihrem Körper tut. Man kann es nicht definieren. Es ist aber auf jeden Fall nichts Unangenehmes.

Von diesem Zeitpunkt an fangen viele an, sich auf die Dauerbrause zu freuen, obwohl dort außer dem bisschen Rieseln nichts anderes passiert. Manche fürchten aber auch die Müdigkeit nach der Behandlung und glauben, dass sie sich in einer solchen Kur gar nicht richtig erholen könnten. Sie fürchten, dass ihre Zeit bei uns zu kurz ist, um richtig wieder zu Kräften zu kommen. Ihr Einwand ist durchaus berechtigt. Denn oft wird man von einer Dauerbrause-Behandlung richtig müde. Man fühlt sich eventuell „richtig kaputt“ und wundert sich, dass das bisschen Wasser solch eine Wirkung haben kann. Trotzdem macht man weiter. Denn inzwischen hat man sich informiert, mit anderen gesprochen und gehört, dass diese ermüdende Wirkung vor allem am Anfang vorkommt. Nach einiger Zeit fühlt man sich mehr und mehr entspannt, man fühlt sich wohl unter der Dusche. Manchmal schläft man ein, manchmal wird die gute Laune so groß, dass man zu singen anfängt. Die Zufriedenheit wächst. Man merkt auch, dass der Körper irgendwie anders reagiert. Man kann z.B. die Treppe besser steigen. Oder der Spaziergang fällt leichter. Und manch einer traut sich an Wanderungen von 10 bis 20 Kilometern, die er 14 Tage vorher für völlig absurd gehalten hätte.

Die Beurteilung der Dauerbrause-Wirkung ist anfänglich durchaus unterschiedlich. Aber spätestens nach der 10. Behandlung merkt jeder, dass sich etwas Entscheidendes im Körper getan hat. Man ist frischer, leistungsfähiger, besser gelaunt und unternehmungsfreudiger. Alle diese Dinge sind kaum messbar, aber deutlich spürbar. Es ist eine positive Veränderung eingetreten, die nicht so ohne weiteres zu erwarten war. Und nach einer ausreichenden Behandlungszeit merkt man auch, dass diese unverhoffte Wirkung anhält, häufig genug weit länger als ein Jahr. Wir haben gelegentlich Patienten, die nach 10 Jahren wiederkommen, weil sie gemerkt haben, dass sie eine Auffrischbehandlung benötigen. Solange hatte die Wirkung der ersten Kur angehalten.

Was ist nun das Geheimnis der Dauerbrause, wer hat die Methode entwickelt, warum wird sie so wenig eingesetzt und warum ist sie so wenig bekannt? Denn Ärzte haben kaum davon gehört und halten deswegen eine positive Wirkung für weitgehend ausgeschlossen. Sie meinen, dass sehr viele Menschen täglich duschen, aber noch nie eine Wirkung festgestellt haben, wie sie bei der Dauerbrause vorliegen soll. Diese Ansicht ist durchaus richtig, steht jedoch nicht im Gegensatz zu der gegenteiligen Ansicht, dass die Dauerbrause eine sehr wirkungsvolle Hydrotherapie ist. Es kommt dabei allerdings auf die Berücksichtigung wichtiger Details an.

Die Dauerbrause als medizinische Methode wurde entwickelt von einem jungen Amerikaner namens Parasco, der mit Hilfe einer mehrstündigen Brause seinen Leistenbruch selbst ausheilen konnte. Dieser Mann überprüfte seine Erfahrung bei Verwandten und Bekannten. Auch diese stellten ungewöhnliche Verbesserungen ihres Befindens nur durch mehrstündiges ununterbrochenes Duschen fest. Nachdem Parasco sich sicher war, eine bedeutende Entdeckung gemacht zu haben, teilte er diese einem in New York lebenden deutschen Arzt, Dr. Lust, einem Schüler unseres „Wasserpfarrers“ Sebastian Kneipp mit. Dieser wurde nach anfänglicher Skepsis ein begeisterter Anhänger der neuen Hydrotherapie, die in ihrer Wirkung alle bisher angewandten Methoden deutlich übertraf.

In Deutschland wurde dieses Verfahren erst durch die Familie Dorschner bekannt, die 1953 in Dallau im Odenwald wieder mit der Dauerbrause arbeitete, nachdem sie bereits vor dem 2. Weltkrieg im Sudetenland damit hervorragende Ergebnisse erreicht hatten.

Ich lernte die Dauerbrause erst 1978 bei einem Besuch in dem Sanatorium Dr. Dorschner kennen und war davon so beeindruckt, dass ich spontan beschloss, sie sofort dann einzusetzen, wenn ich eine stationäre Behandlungsmöglichkeit zur Verfügung hätte. Mit der Eröffnung unserer Klinik im März 1981 war es dann soweit. Seitdem bin ich ein begeisterter Anhänger dieser Methode.

Das Geheimnis der Behandlungserfolge mit der Dauerbrause liegt sicherlich darin, dass in einer Kombination von warmem leicht massierendem Wasser, einer dabei mit negativen Ionen angefüllten Luft, einem Wechsel von sanfter Überwärmung und leichter Abkühlung eine Vielzahl von positiven Reizen auf Haut und Nervensystem gesetzt werden. Die Massagewirkung ähnelt einer Lymphdrainage, allerdings täglich eine Stunde lang (wer würde eine Lymphdrainage von dieser Länge täglich durchführen und was würde das kosten?).

Überwärmung und Abkühlung in überaus sanfter Form sind ein intensives Kreislauftraining, allerdings viel schonender als z.B. in der Sauna (die ja auch sehr wertvoll ist). Über die Haut wird durch das lange Brausebad eine tiefgreifende Reinigung ausgelöst, die anscheinend auch die inneren Organe betrifft. Die Ionisation der Luft wirkt sich wie die Luft nach einem Gewitter sehr positiv auf die vielen vegetativen Nervenbahnen der Haut, aber wohl auch der inneren Organe aus.

So gibt es also eine Vielzahl positiver Wirkungen innerhalb einer kurzen Therapiezeit, die mit keiner anderen hydrotherapeutischen Methode erreicht werden kann. Dazu ist die Dauerbrause sehr angenehm, von fast jedem Patienten in jedem Alter durchführbar und führt bei konsequenter Anwendung im Allgemeinen auch zu dem erwünschten Therapieerfolg. Sie wirkt hauptsächlich ent- schlackend, reinigt damit anscheinend das Bindegewebe und ermöglicht auf diese Weise den inneren Organen Erholung und Verbesserung ihrer Funktion. Denn über das Bindegewebe wird der gesamte Körper ernährt. Blut und Lymphe sind für den Transport der Nährstoffe und den Abtransport des Abfalls zuständig. Das Bindegewebe aber ist der Schlüssel für Gesundheit und Krankheit. Eine wirksame naturheilkundliche Methode muss das Bindegewebe in die Therapie einbeziehen. Erst dann ist sie nachhaltig wirksam. Eine solche Methode ist anscheinend die Dauerbrause auf überragende Weise. So lassen sich am ehesten die damit erreichten Erfolge erklären.

Warum hat sie sich dann nicht durchgesetzt und warum ist sie den Ärzten nicht bekannt?

Eine einstündige Anwendung verbraucht ca. 750 Liter warmes Wasser. Da nur selten Thermalquellen vorliegen, ist diese Therapie aufgrund der Heiz- und Wasserkosten relativ teuer. Dazu kommen Raum-, Einrichtungs- und Personalkosten. Wir haben mit der Einrichtung einer teuren Wiederaufbereitungsanlage (Recycling) diese Kosten drastisch senken können. Allerdings ist sicherlich nicht jedes Haus in der Lage, eine derartige Anlage zu finanzieren, obwohl sie sich im Allgemeinen bald amortisiert.

Für die Dauerbrause wurde fast nie Reklame gemacht. Ihre Ergebnisse sind zwar spektakulär, aber sie sind schwierig mit wissenschaftlichen Zahlen zu untermauern. So sind es im wesentlichen Erfahrungsberichte, auf die wir Ärzte uns bisher stützen können. Für Studien fehlt uns das Geld und außerdem behandeln wir die Patienten auch mit anderen Methoden, damit sie möglichst bald gesünder werden und ihre Kur ein

Erfolg wird. Für Studien wird aber eine weitgehend standardisierte Therapie gefordert, die nicht besonders auf die individuellen Besonderheiten eingeht. Unsere Therapie ist aber auf den einzelnen Patienten ausgerichtet. Denn ihm muss in möglichst kurzer Zeit optimal geholfen werden.

Studien könnten Universitätskliniken durchführen. Denn sie hätten das Geld, die Zeit und auch die Pflicht, ernsthaft naturheilkundliche Methoden zu prüfen. Aber dort gibt es kein Interesse und auch keine Sponsoren aus der Wirtschaft für solche kostensparenden Ideen. So fristen viele interessante Verfahren ein Mauerblümchendasein, u.a. auch die Dauerbrause.

Die Kosten sind sehr niedrig. In Bezug auf Wirksamkeit und Preis ist diese Therapie bisher unschlagbar. Viele unserer Patienten kommen wieder, weil sie „süchtig“ nach der Dauerbrause sind."

Die Dauerbrause nach LUST

Dieses Verfahren stellt eine Sonderform der Hyperthermiebehandlung dar. Seine komplexen Nebenwirkungen machen es sowohl für die Therapie Krebskranker als auch für deren Vor- und Nachsorge hervorragend geeignet. Erfahrungsgemäß werden außerdem viele andere chronische und therapieresistente Leiden, besonders des rheumatisch-arthritischen Formenkreises, aber auch der inneren Organe, damit erfolgreich behandelt. Wer die Wirkung der Dauerbrause an sich erlebt hat, wird der Begeisterung ihres Initiators beipflichten, wenn er schreibt: „Es gibt nichts, was in irgendeiner Weise mit dieser Art Behandlung verglichen werden kann“.

1918 erfuhr der in New York praktizierende Naturheilarzt und Kneippschüler Dr.LUST von einem erstaunlichen Heilungsvorgang. Ein junger Mann hatte beobachtet, daß sein Leistenbruch nach mehrstündiger intensiver warmer Brausebehandlung völlig verschwunden war. Über seine eigenen, durchweg positiven Erfahrungen schrieb LUST später das Buch „The Fountain of Youth or The biological Bloodwash“, das in deutscher Übersetzung durch SOMMER vorliegt. Der Untertitel „Bad der Blutwäsche“ ist gut gewählt, jedoch insofern irreführend, als in der biologischen Medizin unter „Blutwäsche“ heute die auf WEHRLI zurückzuführende Blut-Sauerstoffbehandlung verstanden wird.

LUST und seine Nachfolger beschreiben Anwendungen der Dauerbrause von 1 - 8 Stunden Dauer und individuell zusagender Temperatur. Es gibt kaum eine Hydrotherapie, die sich dem Empfinden und der Konstitution des Patienten so einfach und angenehm anpassen läßt, so genau dosierbar und vielseitig anwendbar ist wie die Dauerbrause. Man liegt dabei auf einer mit Schaumgummi oder Luftmatratze gepolsterten Bank, während aus einem an einer Schiene verschiebbaren Brausekopf aus mindestens 1,20 - 1,40 cm Höhe das Wasser eine Fläche des Körpers von 30 - 40 cm berieselt. Die Wassertemperatur liegt je nach Konstitution und Wärmeempfindlichkeit des Patienten zwischen 40 und 45°, dicht unter dem Brausekopf gemessen. Auf der Körperoberfläche ist je nach Fallhöhe mit 1 - 2 ° weniger zu rechnen. Die Verschiebung des Brausekopfes nimmt der Patient mittels eines Schnur- oder Kettenzuges selbst vor, ebenso die Regulation der Wassertemperatur. Man beginnt im allgemeinen mit einer Stunde Dauer und mäßiger Wärme und kann dann beides je nach Verträglichkeit und Reaktion steigern. Partieweise verbleibt man mit der Brause mindestens 10 - 15 Minuten, an kranken Stellen entsprechend länger. In Rückenlage wird mit der Brause begonnen, nach ausreichender Berieselung folgt das Gleiche in Bauchlage. Auch die Herzgegend und der Kopf können unbedenklich mit einbezogen werden. Die stundenlange Dauerbrause wird selbst von Personen vertragen, die

aus Gründen ihres Alters oder labilen Kreislaufes keine Vollbäder nehmen können. Selbstverständlich muß über eine Glocke jederzeit eine Hilfsperson erreichbar sein. Erfahrungsgemäß und in Anbetracht der Selbstbedienung des Badenden kommen Zwischenfälle jedoch praktisch nie vor. Insofern ist das Dauerbrauseverfahren auch wenig personal- und arbeitsaufwendig. Allerdings ist der Warmwasserverbrauch erheblich, doch kann dieser durch eine Wärmepumpe in Grenzen gehalten werden. Der Brauseraum muß gut temperiert, aber trotzdem ausreichend belüftet sein. Eine gewisse Waschküchenatmosphäre infolge der warmen Brause ist dennoch unvermeidbar, aber auch nicht unerwünscht.

Die therapeutische Wirkung der Dauerbrause ist eine vierfache:

Eine durch kaum ein anderes Naturheilverfahren erzielbare psychische und physische Auflockerung und Entspannung. Die Ruhe, das Alleinsein, das von keinem Kleidungsstück behinderte Recken und Strecken auf weicher Unterlage und in feuchtwarmer Atmosphäre führt bei jedem Menschen zu einem Zustand der Sammlung und Verinnerlichung. Das gleichmäßige Rauschen der Brause wirkt einschläfernd, und tatsächlich kommt es bei mehrstündiger Einwirkung derselben nicht selten zu echtem Schlaf. All dies sind günstige Voraussetzungen zur Aufgeschlossenheit für autosuggestive Gedanken und Vorstellungen der Heilung und Gesundheit. Wer sich mit Yogapraktik oder Autogenem Training beschäftigt, findet unter der Dauerbrause besonders gute Bedingungen für solche geistigen Übungen.

Die als zarte Vibrationsmassage wirkende Berieselung mit warmem Wasser bewirkt eine tiefe Auflockerung sämtlicher Gewebsschichten, eine damit verbundene verbesserte Durchblutung und Abschwemmung alter Ablagerungen sowie eine intensive Lymphdrainage, wie sie bei allen Geschwulstleiden prä- und postoperativ erwünscht ist und schicksalentscheidend sein kann.

Es kommt nicht nur zur Durchwärmung der bebrauten Körperregion, sondern nach mehrfachem Wechsel der Stellen zu einer allgemeinen Hyperthermie mäßigen Grades. Je nach der Wärme des Brausestrahls und der Brausedauer kann die Körpertemperatur um $1\frac{1}{2}$ - 2° rektal ansteigen. Durch eine sofort an das Bad angeschlossene lockere Ganzpackung, in der es meist zu einem kräftigen Schweißausbruch kommt, läßt sich die subfebrile Reaktion - falls erwünscht - auf 1 - 2 Stunden verlängern. Andernfalls kann man schon etwas früher die Prozedur mit einer lauwarmen Abwaschung oder kalten Brause beschließen.

Diese physikalisch-therapeutischen Wirkungen der Dauerbrause sind schließlich noch verbunden mit dem sog. Sprüh- oder Wasserfall-Effekt. Dieser besteht darin, daß jede grobe oder feine Dispersion des Wassers mit einer elektrostatischen Veränderung der davon betroffenen Luft einhergeht. Dabei kommt es zu einer intensiven negativen Ionisation, die zu einem Ausgleich der in Erdnähe vorherrschenden positiven Luftionisation führt. Jeder kennt die gespannte, nervös- und krank machende Atmosphäre beim Ausbleiben dieses Ausgleiches, etwa vor Gewittern, bei Föhn etc. Ebenso bekannt ist aber auch die wohltuende Wirkung eines Gewitters oder eines erlösenden Regens in solchen Fällen. Ähnliche, auch therapeutisch nutzbare Effekte beobachtet man beim Tau, bei Nebel und Dampf (Römisch-Irisches Bad), bei Gradierwerken und Wasserfällen (Bad Gastein). Selbst der sprudelnden Quelle kommt eine solche elektromagnetische Wirkung in höherem Maße zu als ruhig fließendem oder gar stehendem Gewässer. Jedenfalls trägt dieser vom Patienten stundenlang eingeatmete Effekt der Luftionisation einen nicht geringen Teil zur wohltuenden

Wirkung der Dauerbrause :

Im Vergleich zu den beschriebenen, eigentlichen Überwärmungsbädern bietet die Dauerbrause eine ganze Reihe von Vorteilen: Sie ist technisch einfach, belastet den Organismus nicht, kann jeder Konstitution und Empfindlichkeit angepaßt werden, ist von komplexer therapeutischer Wirkung. Der Umstand, daß hierbei eine nur mäßige Hyperthermie erzielbar ist, wird durch die Möglichkeit der kurzfristigen, evtl. täglichen Wiederholbarkeit und durch die erwünschten Nebenwirkungen ausgeglichen.

Bedauerlich ist, daß es noch viel zu wenig Kliniken, Sanatorien und Kurheime gibt, die über Einrichtungen zur Dauerbrause-Behandlung verfügen, wenn man an die Millionen-Investierungen für medizinische Technologie denkt, die den Kranken von der Natur-Heilung immer weiter wegführt. Es wäre nicht nur therapeutisch, sondern auch wirtschaftlich im Sinne der Kostendämpfung durchaus empfehlenswert, entsprechende Anlagen in einer möglichst großen Zahl krebstherapeutisch oder nachsorgend tätiger Häuser einzurichten.

Die Dauerbrause

modernste Hydrotherapie (nach Dr. med. Friedrich Dorschner, Dallau)

Im Jahre 1918 litt ein junger, in Amerika lebender Grieche an einem Leistenbruch und hatte nach sportlicher Betätigung Schmerzen. Dabei fiel ihm auf, daß ihm die warme Dusche wohl tat. Es wurde ihm die Benutzung der Brause für den folgenden Tag erlaubt. Er nahm, am Boden liegend, ein Dauerbrausebad, weil es so am bequemsten war. Nach achtstündigem Brausen stellte es sich erstaunlicherweise heraus, daß eine echte Bruchheilung eingetreten war. Das machte auf den jungen Mann einen tiefen Eindruck und er ging der Sache nach, bis es ihm als sicher erschien, daß in der Anwendung der Dauerbrause erstaunlich große Heilmöglichkeiten steckten.

Er trug diese Erfahrungen Dr. Benedikt Lust, einem New Yorker Naturheilarzt vor, der ein Schüler von Sebastian Kneipp war. Dieser probierte die Sache zusammen mit einigen Kollegen aus und konnte damit Erfolge auch bei Patienten erzielen, die seit Jahren erfolglos Spezialarzt nach Spezialarzt konsultiert hatten. Er schrieb dann ein Buch darüber, in welchem er die Behandlung mit einer „Blutwäsche“ verglich. (Es ist auch in Deutsch von Walter Sommer herausgebracht worden.)

Wie wirkt die Dauerbrause:

Zunächst verschafft sie dem Patienten, der entkleidet unter ihr liegt, ein Luftbad in einem warmen, gut gelüfteten Raum. Das ist zwar nur ein Nebenprodukt, doch sehr wünschenswert, denn nur wenige erleben richtige Luft- und Sonnenbäder. Sodann wird der Patient durch den Strahl warmen Wassers, der fast ohne Druck aus dem Brausekopf strömt, herrlich zart massiert. Bei dieser feinen, warmen Massage entstehen keinerlei Abwehrspannungen, wie sie Masseuren bei manuellen Massagen so oft zu schaffen machen. Die Zartheit des Brausens entspricht dem Zug der Zeit zu feinen Anwendungen, wie etwa die immer häufiger angewendete Lymphdrainage-Massage mit ihren guten Erfolgen. Man ist bei täglicher Arbeit mit der Dauerbrause auch immer wieder überrascht, wie vollständig oft erhebliche Myogelosen (Muskelverhärtungen) damit in kurzer Zeit verschwinden.

Weiterhin bewirkt der Brausestrahl eine örtliche Überwärmung, die Blutgefäße werden weit und wo mehr Blut hinfließen kann, da steht mehr Frachtraum zur Verfügung für den Sauerstoff der herbeigeschafft wird sowie für den Abtransport der Gewebeschlacken, die aus den Gefäßenden abgeführt werden müssen. Da ein Körperteil nach dem anderen bebraust wird, folgt auf die Erwärmung ein zarter Kaltreiz, der durch die

Verdunstung der in der Nachbarschaft versprühten Wassertröpfchen hervorgerufen wird. Alle Blutgefäße des Körpers werden also nacheinander einmal weit und dann wieder eng gestellt. Das bewirkt ein Kreislauftraining wie zu Beispiel in der Sauna, nur viel weniger stark beanspruchend, da nicht der ganze Körper auf einmal der Überwärmung oder Abkühlung ausgesetzt wird. “

Aber auch die inneren Organe werden von der Dauerbrause über die Reflexzonen der Haut angeregt und stärker durchblutet, ebenfalls nacheinander. Wie gut ein heißer Wickel bei Leibscherzen tut, weiß jeder. In einer diesem Hausmittel ähnlichen Art und Weise wirkt die Dauerbrause auf die einzelnen inneren Organe nacheinander.

Eine der stärksten Wirkungen der Dauerbrause besteht darin, daß die Haut des Patienten gründlich gereinigt und in ihrer Funktion als Ausscheidungsorgan ebenso wie die anderen Ausscheidungsorgane zu vermehrter Tätigkeit angeregt wird. Haut, Darm und Lungen arbeiten während einer Brausekur „auf Hochtouren“. Man riecht und sieht es z.B. am dunkel gefärbten Urin. Auch die Ausdünstungen durch die Haut sind oft sehr stark, doch der Patient merkt es selbst nicht, weil er seine Dunstglocke mit sich herumträgt. Außenstehende bemerken sie dafür um so mehr.

Schließlich sind auch die elektrischen Wirkungen des Brausebades bemerkenswert. Pierce und Whitson haben in jüngster Zeit am Stanford-Forschungsinstitut in Kalifornien die Untersuchungsergebnisse bestätigt, die der Bonner Physikprofessor Lenard im Jahre 1892 veröffentlicht hat: Elektrische Phänomene an der Brause, wonach deren erfrischende, dem Nervensystem wohltuende Wirkung durch eine Änderung des Ionisationszustandes der Luft entsteht. Unter Ionisation der Luft versteht man eine Zusammenballung von Luftmolekülen zu entweder positiv oder negativ elektrisch geladenen Häufchen.

Die Wetterfühligkeit vieler Menschen hängt mit dem Phänomen der Luftionisation zusammen. Bei Föhn, bei Annäherung von Gewitterfronten und in geschlossenen Räumen steigt die positive Ionisation der Luft auf bis zu 2000 Ionen in einem Kubikzentimeter an und bewirkt Kopfschmerzen, Migräne, rheumatische Schmerzen und ähnliches, altbekannte Föhnbeschwerden. Die Dauerbrause fördert die negative Ionisation der Luft und wirkt dadurch auf das Nervensystem im Sinne einer Antiföhnwirkung.

Luftbad, zarte Massage, Kreislauftraining durch sukzessive örtliche Überwärmung auf die inneren Organe über die Reflexzonen der Haut, Anregung der Ausscheidung, (insbesondere durch die Haut), Antiföhnwirkung, alles das leistet die Dauerbrause und sie ist somit eine richtige Kombinationskur.

Gegenindikationen

Gegen die Dauerbrause gibt es praktisch keine, dank ihrer guten Verträglich- und Dosierbarkeit. Sehr geschwächte Patienten, z.B. solche mit länger anhaltendem hohem Fieber, gehören natürlich nicht unter die Brause, sondern ins Bett, ebenfalls Moribunde; aber das versteht sich für den Arzt von selbst.

Wie gut die Dauerbrause wirkt, muß man selbst erleben, denn man kann es kaum beschreiben, man möchte sie immer wieder erleben, besonders wenn man erfahren hat, daß sie einen medizinisch wesentlich weiter brachte als die anderen, vorher angewandten Behandlungen.

Die Dauerbrause fördert mehr oder weniger die Gesundheit eines jeden Menschen. Sie kann bei allen inneren Erkrankungen angewandt werden, z. B. bei Erkältungsneigung und anderen Infektionen, bei allergischen Prozessen, bei Stoffwechselstörungen, Gicht, Fettsucht, Diabetes, Gallen-, Leber-, Magen-, Darm-, und Nierenleiden. Besonders bei Rheuma aller Formen, Arthritis, Arthrosis deformans, Ischias und Bandscheibenschäden. Hervorragend wirkt sie auch bei Hautkrankheiten, arteriosklerotischen und anderen Durchblutungsstörungen, bei hohem Blutdruck, insbesondere durch Verwendung magnetisierten Wassers mittels rechtsgedrehter Fließführung, Angina pectoris und allen Herzleiden. Sogar bei Sehstörungen, Schwindel, Migräne, Nasennebenhöhlenerkrankungen und ähnlichen schwer zu beeinflussenden Krankheiten, bringt sie gute Erfolge. Insbesondere die vegetative Dystonie mit all ihren Erscheinungsformen, sonst ein Kreuz der Medizin, kann sehr gut beeinflußt werden, dann auch akute

Erkrankungen, wie Gallensteine, akute Polyarthritiden und ähnliches, obwohl darin noch wenig Erfahrung vorliegt.

Besonders befriedigend ist die Nachbehandlung mit der Dauerbrause, einerlei ob die Nachbehandlung Operationen oder Unfallfolgen sowie Sportverletzungen, etwa Knochenbrüche, frische Versteifungen, Blutergüsse, Schwellungen, Quetschungen, Verrenkungen oder Verstauchungen betrifft. Auch durch Überanstrengung hervorgerufene Schleimbeutel- und Sehnenscheidenentzündungen werden günstig beeinflusst. Viele Pflage tage in unseren überfüllten Krankenhäusern könnten durch eine intensive Nachbehandlung mit der Dauerbrause eingespart werden. Für jedes Krankenhaus wäre die richtig angewandte Dauerbrause eine unschätzbare Bereicherung. Was der Kneipp'sche Guß in der ambulanten Behandlung ist, das müßte in der stationären Behandlung die Dauerbrause werden. Alle Sportverletzungen werden durch die Dauerbrause-Behandlung in kürzester Zeit regeneriert und die Akteure sind wieder schneller einsatzfähig.

Dauerbrause – die unbekanntere Hydrotherapie

Viele Ärzte haben kaum von der Dauerbrause gehört und halten deswegen eine positive Wirkung für weitgehend ausgeschlossen. Sie meinen, dass sehr viele Menschen täglich duschen, aber noch nie eine Wirkung festgestellt haben, wie sie bei der Dauerbrause vorliegen soll. Diese Ansicht ist durchaus richtig, steht jedoch nicht im Gegensatz zu der gegenteiligen Ansicht, dass die Dauerbrause eine sehr wirkungsvolle Hydrotherapie ist. Die Dauerbrause als medizinische Methode wurde entwickelt von einem jungen Amerikaner namens Parasco, der mithilfe einer mehrstündigen Brause seinen Leistenbruch selbst ausheilen konnte. Auch seine Verwandten und Bekannten stellten ungewöhnliche Verbesserungen ihres Befindens nur durch mehrstündiges ununterbrochenes Duschen fest. Parasco teilte seine Entdeckung einem in New York lebenden deutschen Arzt, Dr. Lust, einem Schüler unseres „Wasserpfarrers“ Sebastian Kneipp mit. Dieser wurde nach anfänglicher Skepsis ein begeisterter Anhänger der neuen Hydrotherapie, die in ihrer Wirkung alle bisher angewandten Methoden deutlich übertraf. In Deutschland wurde dieses Verfahren erst durch die Familie Dorschner bekannt, die 1953 in Dallau im Odenwald wieder mit der Dauerbrause arbeitete, nachdem sie bereits vor dem 2. Weltkrieg im Sudetenland damit hervorragende Ergebnisse erreicht hatte. Das Geheimnis der Behandlungserfolge mit der Dauerbrause liegt sicherlich darin, dass in einer Kombination von warmen, leicht massierendem Wasser, einer dabei mit negativen Ionen angefüllten Luft, einem Wechsel von sanfter Überwärmung und leichter Abkühlung eine Vielzahl von positiven Reizen auf Haut und Nervensystem gesetzt werden. Die Massagewirkung ähnelt einer Lymphdrainage, allerdings täglich eine Stunde lang. Überwärmung und Abkühlung in überaus sanfter Form sind ein intensives Kreislauftraining, allerdings viel schonender als z.B. in der Sauna (die ja auch sehr wertvoll ist). Über die Haut wird durch das lange Brausebad eine tiefgreifende Reinigung ausgelöst, die wahrscheinlich auch die inneren Organe betrifft. Darüber hinaus ist die Dauerbrause sehr angenehm, von fast jedem Patienten in jedem Alter durchführbar und führt bei konsequenter Anwendung im allgemeinen auch zu einem erwünschten Therapieerfolg. Sie wirkt hauptsächlich entschlackend, reinigt damit anscheinend das Bindegewebe und ermöglicht auf diese Weise den inneren Organen Erholung und Verbesserung ihrer Funktion. Denn über das Bindegewebe wird der gesamte Körper ernährt. Blut und Lymphe sind für den Transport der Nährstoffe und den Abtransport des Abfalls zuständig. Das Bindegewebe aber ist der Schlüssel für Gesundheit und Krankheit. Wahrscheinlich konnte sich die Dauerbrause als bekannte Hydrotherapie wegen ihrer hohen Kosten nicht durchsetzen. Eine einstündige Anwendung verbraucht ca. 750 Liter warmes Wasser. Da nur selten Thermalquellen vorliegen, ist diese Therapie aufgrund der Heiz- und Wasserkosten relativ teuer. Dazu kommen Raum-, Einrichtungs- und Personalkosten. Die Wirksamkeit der Dauerbrause ist auch schwierig mit wissenschaftlichen Zahlen zu untermauern. So sind es im wesentlichen Erfahrungsberichte, auf die sich Ärzte bisher stützen können. Für Studien fehlt Geld und außerdem werden Patienten auch mit anderen Methoden behandelt, damit sie möglichst bald gesünder werden und ihre Kur ein Erfolg wird. Für Studien wird aber eine weitgehend standardisierte Therapie gefordert, die nicht besonders auf die individuellen Besonderheiten eingeht. Studien könnten Universitätskliniken durchführen. Denn sie hätten das Geld, die Zeit und auch die Pflicht, ernsthaft naturheilkundliche Methoden zu prüfen. Aber dort gibt es kein Interesse und keine Sponsoren aus der Wirtschaft für solche kostensparenden Ideen. So fristen viele interessante Verfahren ein Mauerblümchendasein, unter anderem auch die Dauerbrause.

Die Dauerbrause wurde durch außerordentliche Heilungen bei mehrstündiger Brausebehandlung von Dr. Lust, einem Schüler Kneipps, in New York entdeckt und propagiert. Der hohe Wert dieser Spezialbäder wurde auch in Deutschland von anerkannten Vertretern der Naturheilkunde bestätigt.

Seit 1963 werden in Elztal-Dallau mit eigenem, stets frischem, d.h. nicht wiederaufbereitetem Quellwasser beste medizinische Erfolge erzielt. Die Dauerbrause regeneriert, heilt und beugt vor....

Hier nur einige wenige Beispiele, für die sich die Dauerbrause bestens eignet:

Regeneration des Stoffwechsels

Stärkung des Immunsystems

Rheumatische und degenerative Erkrankungen

Rehabilitation nach Verletzungen und Operationen

sportmedizinische Muskel- oder Sehnenprobleme (Vorbeugung und Therapie)

Wasser gilt schon seit Jahrtausenden als Element zur Wiederherstellung und Förderung der Gesundheit. So ist es auch nicht verwunderlich, dass es bei zahlreichen Therapien zum Einsatz kommt, wie beispielsweise der Dauerbrause. Damit ist keinesfalls das morgendliche Duschen gemeint, auch kein längeres Stehen unter einer Brause. Viel mehr ist die Dauerbrause ein Wassererlebnis der besonderen Art

Die Dauerbrause und ihre Anwendung

Während der Anwendung mit der Dauerbrause befindet sich das Patient auf einer komfortablen Liege, dabei treffen aus einer Höhe von rund zwei Metern feinste Wasserstrahlen auf die Haut, welche diese stimulieren. Während die Person unter der Brause liegt, tritt somit ein entspannender und regenerierender Effekt ein. Schon seit einigen Jahren existieren spezielle Systeme, bei denen der Patient die Möglichkeit hat, die Dauerbrause je 15 Minuten auf dem Bauch sowie 15 Minuten auf dem Rücken durchzuführen. Ziel ist die effektive Reinigung der Haut sowie ein massierender Effekt, welcher die Blutgefäße erweitert, die Durchblutung fördert und somit einen höheren Sauerstoffgehalt im Blut erzielt. Verschiedene innere Organe werden dabei angeregt, weiterhin entschlackt der Körper. Es ist zu empfehlen, sich nach dieser Anwendung zunächst etwas Ruhe – ungefähr 30 Minuten lang – warm eingepackt in einen Bademantel zu gönnen, so kann sich der Kreislauf optimal erholen.

Die positiven Wirkungen einer Dauerbrause

Die Dauerbrause bringt zahlreiche positive Wirkungen mit sich. Dank ihrer warmen, sehr sanften Wasserstrahlen werden die betreffenden Regionen leicht massiert. Auf diese Weise können sich Verspannungen in der Muskulatur nach und nach lösen, der Patient fühlt sich tiefenentspannt. Weiterhin werden die Gefäße geweitet, sowie der Sauerstoff in die Zellen geleitet. Giftstoffe, Schlacken und andere Dinge werden effektiv aus dem Körper transportiert.

Auch der Kreislauf kommt bei einer Dauerbrause deutlich in Schwung und wird zudem gefördert. Weil nacheinander verschiedene Partien des Körpers mit der Brause bearbeitet werden, entsteht durch diesen ständigen Wechsel an kaltem und warmem Wasser eine Art kreislauftrainierender Reiz. Dieser lässt sich in etwa mit dem Kreislauftraining, das aus der Sauna bekannt ist, vergleichen. Im Gegensatz zum Saunagang ist eine Behandlung mit der Dauerbrause jedoch um einiges schonender, dabei aber mindestens genauso effektiv.

So positiv die vielen Wirkungen der Dauerbrause auch sein mögen: Es ist unabdingbar, dass die persönlichen Bedürfnisse eines jeden Patienten dabei berücksichtigt werden.

Wichtig ist, vor der ersten Behandlung mit der Dauerbrause eine ausführliche Beratung von einem erfahrenen Mediziner zu erhalten.

Die Dauerbrause

modernste Hydrotherapie (nach Dr. med. Friedrich Dorschner, Dallau)

Im Jahre 1918 litt ein junger, in Amerika lebender Grieche an einem Leistenbruch und hatte nach sportlicher Betätigung Schmerzen. Dabei fiel ihm auf, daß die warme Dusche wohl tat. Es wurde ihm die Benutzung der Brause für den folgenden Tag erlaubt. Er nahm, am Boden liegend, ein Dauerbrausebad, weil es so am bequemsten war. Nach achtstündigem Brausen stellte es sich erstaunlicherweise heraus, daß eine echte Bruchheilung eingetreten war. Das machte auf den jungen Mann einen tiefen Eindruck und er ging der Sache nach, bis es ihm als sicher erschien, daß in der Anwendung der Dauerbrause erstaunlich große Heilmöglichkeiten steckten.

Er trug diese Erfahrungen Dr. Benedikt Lust, einem New Yorker Naturheilarzt vor, der ein Schüler von Sebastian Kneipp war. Dieser probierte die Sache zusammen mit einigen Kollegen aus und konnte damit Erfolge auch bei Patienten erzielen, die seit Jahren erfolglos Spezialarzt nach Spezialarzt konsultiert hatten. Er schrieb dann ein Buch darüber, in welchem er die Behandlung mit einer „Blutwäsche“ verglich. (Es ist auch in Deutsch von Walter Sommer herausgebracht worden.)

Wie wirkt die Dauerbrause:

Zunächst verschafft sie dem Patienten, der entkleidet unter ihr liegt, ein Luhsbad in einem warmen, gut gelüfteten Raum. Das ist zwar nur ein Nebenprodukt, doch sehr wünschenswert, denn nur wenige erleben richtige Luft- und Sormenbäder. Sodann wird der Patient durch den Strahl warmen Wassers, der fast ohne Druck aus dem Brausekopf strömt, herrlich zart massiert. Bei dieser feinen, warmen Massage entstehen keinerlei Abwehrspannungen, wie sie Masseuren bei manuellen Massagen so oft zu schaffen machen. Die Zartheit des Brausens entspricht dem Zug der Zeit zu feinen Anwendungen, wie etwa die immer häufiger angewendete Lymphdrainage-Massage mit ihren guten Erfolgen. Man ist bei täglicher Arbeit mit der Dauerbrause auch immer wieder überrascht, wie vollständig oh erhebliche Mycgelosen (Muskelverhärtungen) damit in kurzer Zeit verschwinden.

Weiterhin bewirkt der Brausestrahl eine örtliche Überwärmung, die Blutgefäße werden weit und wo mehr Blut hinfließen kann, da steht mehr Frachtraum zur Verfügung für den Sauerstoff der herbeigeschafft wird sowie für den Abtransport der Gewebeschlacken, die aus den Gefäßenden abgeführt werden müssen. Da ein Körperteil nach dem anderen bebraust wird, folgt auf die Erwärmung ein zarter Kaltreiz, der durch die Verdunstung, der in der Nachbarschaft versprühten Wassertröpfchen hervorgerufen wird. Alle Blutgefäße des Körpers werden also nacheinander einmal weit und dann wieder eng gestellt. Das bringt ein Kreislauftraining wie zu Beispiel in der Sauna, nur viel weniger stark beanspruchend, da nicht der ganze Körper auf einmal der Überwärmung oder Abkühlung ausgesetzt wird. “

Aber auch die inneren Organe werden von der Dauerbrause über die Reflexzonen der Haut angeregt und stärker durchblutet, ebenfalls nacheinander. Wie gut ein heißer Wickel bei Leibscherzen tut, weiß jeder. In einer diesem Hausmittel ähnlichen Art und Weise wirkt die Dauerbrause auf die einzelnen inneren Organe nacheinander.

Eine der stärksten Wirkungen der Dauerbrause besteht darin, daß die Haut des Patienten gründlich gereinigt und in ihrer Funktion als Ausscheidungsorgan ebenso wie die anderen Ausscheidungsorgane zu vermehrter Tätigkeit angeregt wird. Haut, Darm und Lungen arbeiten während einer Brausekur „auf Hochtouren“. Man riecht und sieht es z.B. am dunkel gefarbenen Urin. Auch die Ausdünstungen durch die Haut sind oft sehr stark, doch der Patient merkt es selbst nicht, weil er seine Dunstglocke mit sich herumträgt. Außenstehende bemerken sie dafür um so mehr.

Schließlich sind auch die elektrischen Wirkungen des Brausebades bemerkenswert. Pierce und Whitson haben in jüngster Zeit am Stanford-Forschungsinstitut in Kalifornien die Untersuchungsergebnisse bestätigt, die der Bonner Physikprofessor Lenard im Jahre 1892 veröffentlicht hat: Elektrische Phänomene an der Brause, wonach deren erfrischende, dem Nervensystem wohltuende Wirkung durch eine Änderung des Ionisationszustandes der Luft entsteht. Unter Ionisation der Luft versteht man eine Zusammenballung von Luftmolekülen zu entweder positiv oder negativ elektrisch geladenen Häufchen.

Die Wetterfähigkeit vieler Menschen hängt mit dem Phänomen der Luftionisation zusammen: Bei Föhn, bei Annäherung von Gewitterfronten und in geschlossenen Räumen steigt die positive Ionisation der Luft auf bis zu 2000 Ionen in einem Kubikzentimeter an und bewirkt Kopfschmerzen, Migräne, rheumatische Schmerzen und ähnliches, altbekannte Föhnbeschwerden. Die Dauerbrause fördert die negative Ionisation der Luft und wirkt dadurch auf das Nervensystem im Sinne einer Antiföhnwirkung.

Luftbad, zarte Massage, Kreislauftraining durch sukzessive örtliche Überwärmung auf die inneren Organe über die Reflexzonen der Haut, Anregung der Ausscheidung, (insbesondere durch die Haut), Antiföhnwirkung, alles das leistet die Dauerbrause und sie ist somit eine richtige Kombinationskur.

Gegenindikationen

Gegen die Dauerbrause gibt es praktisch keine, dank ihrer guten Verträglich- und Dosierbarkeit. Sehr geschwächte Patienten, z.B. solche mit länger anhaltendem hohem Fieber, gehören natürlich nicht unter die Brause, sondern ins Bett, ebenfalls Moribunde; aber das versteht sich für den Arzt von selbst.

Wie gut die Dauerbrause wirkt, muß man selbst erleben, denn man kann es kaum beschreiben, man möchte sie immer wieder erleben, besonders wenn man erfahren hat, daß sie einen medizinisch wesentlich weiter brachte als die anderen, vorher angewandten Behandlungen.

Die Dauerbrause fördert mehr oder weniger die Gesundheit eines jeden Menschen. Sie kann bei allen inneren Erkrankungen angewandt werden, z. B. bei Erkältungsneigung und anderen Infektionen, bei allergischen Prozessen, bei Stoffwechselstörungen, Gicht, Fettsucht, Diabetes, Gallen-, Leber-, Magen-, Darm-, und Nierenleiden. Besonders bei Rheuma aller Formen, Arthritis, Arthrosis deformans, Ischias und Bandscheibenschäden. Hervorragend wirkt sie auch bei Hautkrankheiten, arteriosklerotischen und anderen Durchblutungsstörungen, bei hohem Blutdruck, insbesondere durch Verwendung magnetisierten Wassers mittels rechtsgedrehter Fließführung, Angina pectoris und allen Herzleiden. Sogar bei Sehstörungen, funktionellen Hörstörungen, Schwindel, Migräne, Nasennebenhöhlenerkrankungen und ähnlichen schwer zu beeinflussenden Krankheiten, bringt sie gute Erfolge. Insbesondere die vegetative Dystonie mit all ihren Erscheinungsformen, sonst ein Kreuz der Medizin, kann sehr gut beeinflußt werden, dann auch akute Erkrankungen, wie Gallenseite, Myofibrositis, akute Polyarthritis und

ähnliches, obwohl darin noch wertig Erfahrung vorliegt, weil diese letzteren Erkrankungen bei uns leider zu selten zur Aufnahme kommen.

Besonders befriedigend ist die chirurgische Nachbehandlung mit der Dauerbrause, einerlei ob die Nachbehandlung Operationen oder Unfallfolgen sowie Sportverletzungen, etwa Knocherrbrüche, frische Versteifungen, Blutergüsse, Schwellungen, Quetschungen, Verrenkungen oder Verstauchungen betrifft. Auch durch Überanstrengung hervorgerufene Schleimbeutel- und Sehnenscheiden-Entzündungen werden günstig beeinflusst. Viele Prlegetage in unseren überfüllten Krankenhäusern könnten durch eine intensive Nachbehandlung mit der Dauerbrause eingespart werden. Für jedes Krankenhaus wäre die richtig angewandte Dauerbrause eine unschätzbare Bereichenmg. Was der Kneipp'che Guß in der ambulanten Behandlung ist, das müßte in der stationären Behandlung die Dauerbrause werden. Alle Sportverletzungen werden durch die Dauerbrause-Behandlung in kürzester Zeit regeneriert und die Akteure sind wieder schneller einsatzfähig.

Dauerbrause – die unbekannte Hydrotherapie

Viele Ärzte haben kaum von der Dauerbrause gehört und halten deswegen eine positive Wirkung für weitgehend ausgeschlossen. Sie meinen, dass sehr viele Menschen täglich duschen, aber noch nie eine Wirkung festgestellt haben, wie sie bei der Dauerbrause vorliegen soll. Diese Ansicht ist durchaus richtig, steht jedoch nicht im Gegensatz zu der gegenteiligen Ansicht, dass die Dauerbrause eine sehr wirkungsvolle Hydrotherapie ist.

Die Dauerbrause als medizinische Methode wurde entwickelt von einem jungen Amerikaner namens Parasco, der mithilfe einer mehrstündigen Brause seinen Leistenbruch selbst ausheilen konnte. Auch seine Verwandten und Bekannten stellten ungewöhnliche Verbesserungen ihres Befindens nur durch mehrstündiges ununterbrochenes Duschen fest. Parasco teilte seine Entdeckung einem in New York lebenden deutschen Arzt, Dr. Lust, einem Schüler unseres „Wasserpfarrers“ Sebastian Kneipp mit. Dieser wurde nach anfänglicher Skepsis ein begeisterter Anhänger der neuen Hydrotherapie, die in ihrer Wirkung alle bisher angewandten Methoden deutlich übertraf. In Deutschland wurde dieses Verfahren erst durch die Familie Dorschner bekannt, die 1953 in Dallau im Odenwald wieder mit der Dauerbrause arbeitete, nachdem sie bereits vor dem 2. Weltkrieg im Sudetenland damit hervorragende Ergebnisse erreicht hatte. Das Geheimnis der Behandlungserfolge mit der Dauerbrause liegt sicherlich darin, dass in einer Kombination von warmen, leicht massierendem Wasser, einer dabei mit negativen Ionen angefüllten Luft, einem Wechsel von sanfter Überwärmung und leichter Abkühlung eine Vielzahl von positiven Reizen auf Haut und Nervensystem gesetzt werden. Die Massagewirkung ähnelt einer Lymphdrainage, allerdings täglich eine Stunde lang. Überwärmung und Abkühlung in überaus sanfter Form sind ein intensives Kreislauftraining, allerdings viel schonender als z.B. in der Sauna (die ja auch sehr wertvoll ist). Über die Haut wird durch das lange Brausebad eine tiefgreifende Reinigung ausgelöst, die wahrscheinlich auch die inneren Organe betrifft. Darüber hinaus ist die Dauerbrause sehr angenehm, von fast jedem Patienten in jedem Alter durchführbar und führt bei konsequenter Anwendung im allgemeinen auch zu einem erwünschten Therapieerfolg. Sie wirkt hauptsächlich entschlackend, reinigt damit anscheinend das Bindegewebe und ermöglicht auf diese Weise den inneren Organen Erholung und Verbesserung ihrer Funktion. Denn über das Bindegewebe wird der gesamte Körper ernährt. Blut und Lymphe sind für den Transport der Nährstoffe und den Abtransport des Abfalls zuständig. Das Bindegewebe aber ist der Schlüssel für Gesundheit und Krankheit.

Wahrscheinlich konnte sich die Dauerbrause als bekannte Hydrotherapie wegen ihrer hohen Kosten nicht durchsetzen. Eine einstündige Anwendung verbraucht ca. 750 Liter warmes Wasser. Da nur selten Thermalquellen vorliegen, ist diese Therapie aufgrund der Heiz- und Wasserkosten relativ teuer. Dazu kommen Raum-, Einrichtungs- und Personalkosten.

Die Wirksamkeit der Dauerbrause ist auch schwierig mit wissenschaftlichen Zahlen zu untermauern. So sind es im wesentlichen Erfahrungsberichte, auf die sich Ärzte bisher stützen können. Für Studien fehlt Geld und außerdem werden Patienten auch mit anderen Methoden behandelt, damit sie möglichst bald gesünder werden und ihre Kur ein Erfolg wird. Für Studien wird aber eine weitgehend standardisierte Therapie gefordert, die nicht besonders auf die individuellen Besonderheiten eingeht. Studien könnten Universitätskliniken durchführen. Denn sie hätten das Geld, die Zeit und auch die Pflicht, ernsthaft naturheilkundliche Methoden zu prüfen. Aber dort gibt es kein Interesse und keine Sponsoren aus der

Wirtschaft für solche kostensparenden Ideen. So fristen viele interessante Verfahren ein Mauerblümchendasein, unter anderem auch die Dauerbrause.

Im Jahre 1918 wurde zum ersten Mal durch einen Zufall festgestellt, wie wohltuend und heilend ein Dauerbrausebad sein kann. Damals praktizierte Dr. Lust, ein New Yorker Naturheilarzt und Schüler von Kneipp, die Dauerbrause in 4-8 stündigen Anwendungen. Es wurden erstaunliche Erfolge bei Patienten erzielt. Heutzutage wird die Dauerbrause auf einen Zeitraum von ca. einer Stunde täglich pro Anwendung beschränkt, um den Körper des Patienten nicht zu überfordern.

Die Anwendung der Dauerbrause: Der Patient liegt entspannt auf einer bequemen Matratze. Das Wasser fällt aus etwa zwei Meter Höhe herab und trifft eine kreisförmige Fläche von ca. 30 cm Durchmesser. Der verschiebbare Brausekopf kann vom Patienten mühelos bewegt werden, so dass jeder Körperteil bebraust wird. Die Temperatur des herabfallenden Wassers beträgt beim Auftreten auf den Körper 37-38°C. Die Therapie beginnt an den Knien, Unterschenkeln und Füßen des Patienten. Anschließend werden Bauch, Brust, Kopf und – nach Umwenden in die Bauchlage - Nacken, Rücken, Kreuz und Rückseite der Beine bebraust. Jede einzelne Körperstelle sollte mindestens 10 Minuten bebraust werden, damit eine Wirkung des Brausestrahls eintreten kann.

Die Dauerbrause hat verschiedene Wirkungen auf den Patienten. Zum einen wird er durch den Wasserstrahl zart massiert, so dass oft erhebliche Myogelosen (Muskelverhärtungen) nach kurzer Zeit verschwinden. Weiterhin bewirkt der Strahl, dass sich durch die Wärme die Blutgefäße erweitern und somit mehr Sauerstoff transportiert und Gewebsschlacken abgeführt werden können. Die inneren Organe werden von der Dauerbrause über die Reflexzonen der Haut angeregt und stärker durchblutet. Die Haut des Patienten wird gründlich gereinigt und in ihrer Funktion als Ausscheidungsorgan zu vermehrter Tätigkeit angeregt. Haut, Nieren, Darm und Lungen arbeiten während der Dauerbrause auf Hochtouren, der Körper wird entschlackt.

Die Dauerbrause kann bei allen inneren Erkrankungen, wie z.B. Erkältungsneigung, Infektionen, allergischen Prozessen, Stoffwechselstörungen, Gicht, Fettsucht, Diabetes, Gallen-, Leber-, Mager-, Darm- und Nierenleiden und besonders bei Rheuma in jeglicher Form angewendet werden. Weiterhin wird sie auch bei Hautkrankheiten, arteriosklerotischen und anderen Durchblutungsstörungen, hohem Blutdruck, allen Herzleiden, Sehstörungen, funktionellen Hörstörungen, Schwindel, Migräne und allen schwer zu beeinflussenden Krankheiten angewendet, aber auch zur Nachbehandlung von Operationen oder Unfallfolgen.

Die Dauerbrause – Modernste Wassertherapie.

Das Behandlungsprinzip: Einwirkungen von Wasser in feiner Strahlform, auf 37°C – 38°C erwärmt, auf den Körper auftreffend, ein angenehmes Gefühl auslösend.

Wirkung der Dauerbrause: Im Zustand der vollständigen Entkleidung, entsprechend einem Ganzkörper-Luftbad, wird der gesamte Körper nacheinander von dem auftreffenden Wasser zart und gleichmäßig massiert. Gleichzeitig bewirkt diese Einflussnahme durch die Dauerbrause eine lokale Erwärmung durch bessere Durchblutung mit Aktivierung des Sauerstoffwechsels. Mit nachfolgender Abkühlung durch Engerstellung der Gefäße entsteht ein Trainingseffekt im schonenden natürlichen Sinne.

Die im Hautorgan liegenden Nervenendigungen reagieren ebenso auf die thermische und mechanische Reizwirkung des Wassers und aktivieren nachfolgend die ihnen zugeordneten Organe.

Besonders wirksam bei der Dauerbrause ist der direkte Einfluss des Wassers auf die Haut des Patienten. Mit der gründlichen Reinigung und Massage werden ihre Funktionen angeregt. Die Atmung wird freier und intensiver. Über die mit all den Funktionssteigerungen einhergehende Verbesserung kommt es zu einer wohltuenden Harmonisierung des Organismus. Diese reinigende und vitalisierende besondere Form der Wasseranwendung hat einen besonderen Stellenwert erlangt.

Dauerbrause ist eine medizinische Anwendung der Naturheilkunde zur Förderung der Ausscheidung über die Haut. Sie wird mit etwa körperwarmem Wasser über einen längeren Zeitraum (bis zu einer Stunde, nach ärztlicher Verordnung auch länger) angewendet.

Es gibt zwei Anwendungsformen:

1. unter einem beweglichen Duschkopf, der sich vom liegenden Patienten über seinem Körper zwischen Hals und Füßen hin- und herbewegen lässt oder
2. innerhalb einer Haube, die den liegenden Körper ganz umhüllt und mit mehreren fest stehenden Wasserstrahl-Düsen bestückt ist.

Dauerbrause wird von dafür eingerichteten Kurhäusern angeboten.

Die Dauerbrause, oft auch „Vichy-Dusche“ genannt, ist eine Form der Wassertherapie, welche in naturheilkundigen Zentren seit Jahrzehnten durchgeführt wurde. Es handelt sich um eine geschlossene Dusch-Vorrichtung, in welcher der liegende Patient von oben mit mehreren Dusch-Brause-Köpfen während 15 bis 30 Minuten intensiv besprüht wird. Während dieser Zeit bewegen sich die Duschköpfe und verändern Intensität, Wasserwärme und auch Brausecharakter. Der recht intensive Dusch-Strahl hat eine sehr starke Belebung der Hautzirkulation zur Folge. Zudem wird über feine Hautreflexe auch das vegetative Nervensystem angeregt, was eine tief greifende innere Wirkung haben kann. Die Dauerbrause hat einen zuerst entspannenden Effekt, längerfristig aber eine anregende Wirkung. Die Therapie-Anwendung der Dauerbrause wird im Allgemeinen als sehr wohltuend empfunden. Die Dauerbrause kann mehrmals pro Woche angewendet werden.

Indikationen der Dauerbrause

- Anregung des vegetativen Nervensystems, insbesondere Vagus
- Schlafstörungen
- Leber- und Darmstörungen
- Blutdruckleiden und leichte Herzstörungen
- Vegetative Dystonie / Schnelle Erschöpfbarkeit
- Kopfschmerzen, Migräne
- Rücken- und Weichteilprobleme
- Hautleiden – nach Absprache mit Arzt
- Entgiftung der Haut bei Schwermetall- und anderen toxischen Belastungen

Wann ist die Dauerbrause „verboten“ / kontra-indiziert?

- Herzschwäche
- Hypertonien über 200mmHg systolisch, oder 120 diastolisch
- Zustand nach Hirnschlägen
- Psychosen
- Alter über 75 Jahre

Nach der Dauerbrause sollten Sie ca. 30 – 60 Minuten ruhen. Der Körper kann in dieser Zeit wunderbar entspannen. Trinken Sie nach dieser Therapie stilles Wasser.

Seit Jahren wird die Dauerbrause mit beachtlichem Erfolg als therapeutische Wasseranwendung genutzt. Der Patient liegt in der Dauerbrause, das eine Kombination aus Badewanne und Massageleie darstellt. Der Kopf des Patienten befindet sich im Freien. Während der Behandlungszeit von etwa 30 Minuten bebrausen verschiedene Düsen und Wirbler den Körper, welcher in Bauch- oder Rückenlage auf einer

bequemen Matte liegt. Die angenehm warmen Strahlen von etwa 37 bis 38 Grad wandern von den Füßen angefangen nacheinander über alle Körperteile.

Abkühlungsintervalle bewirken neben einer Ganzkörpermassage eine erhöhte Durchblutung und Entschlackung der Haut und der inneren Organe. Die Gefäße weiten sich, Sauerstoff gelangt in die Zellen und Giftstoffe werden abgeführt. Zudem fördert die Dauerbrause kreislaufschonend den Stoffwechsel und aktiviert das Immunsystem. Durch das ständige Bewegen des Brausekopfes, entspricht die Anwendung auch einer Lymphdrainage und Massage mit all ihren positiven Wirkungen. Auch für die Entspannung und den Stressabbau kann die Dauerbrause angewandt werden.

Die Dauerbrause als Wassermassage bietet einigen Nutzen:

- entspannende Ganzkörpermassage
- Tiefenreinigung der Haut
- Verbesserung der Ausscheidungsfunktion der Haut
- Verbesserte Durchblutung und Straffung der Haut
- Kreislaufanregung
- Unterstützung bei Verspannungen, Rückenschmerzen
- Rheuma aller Art, Migräne und Hautkrankheiten

Das System der automatischen Dauerbrause

Der Körper liegt unbekleidet auf einer hygienischen bequemen Auflage. Das System ist nach außen hin wasserdicht geschlossen. Der Kopf befindet sich außerhalb des geschlossenen Systems. Die Dauerbrause funktioniert nur bei geschlossener Haube, die aber leicht selbst geöffnet werden kann, wobei sich das Gerät automatisch abschaltet und somit dem Anwender die nötige Sicherheit gibt.

Dauerbrause: Anwendung und Wirkung der Hydrotherapie

Wasser als Element zur Erhaltung, Förderung und Wiederherstellung der Gesundheit ist heute wieder gefragter denn je. Wer kennt nicht Sebastian Kneipp als Namensgeber der Kneipp-Behandlungen. Viele seiner Therapieansätze werden heute noch praktiziert und kontinuierlich weiterentwickelt.

Allgemeines zur Dauerbrause

Eine Form der Therapie, in der Wasser eine bedeutende Rolle spielt, ist die Dauerbrause. Damit ist nicht das morgendliche Duschen gemeint, auch nicht das längere Stehen unter einer herkömmlichen Dusche. Die Dauerbrause zählt zu den Wassererlebnissen der besonderen Art. Sie wird zunehmend in Wellnesshotels, Wellnesseinrichtungen, aber auch in Praxen für Physiotherapie eingesetzt.

Die Dauerbrause ist vergleichbar mit einem Wasserfall. Populär wurde sie durch Dr. Benedict Lust, einem Schüler Sebastian Kneipps. Seine Erfahrungen mit der Dauerbrause hielt er in einem Buch fest, dass in der deutschen Übersetzung von Walter Sommer unter dem Titel „Die Jungmühle. Das Bad der Blutwäsche“ erhältlich ist.

Anwendung der Dauerbrause

Während des Bades unter der Dauerbrause liegt der Patient unbekleidet auf einer bequemen Liege. Aus einer Höhe von etwa zwei Metern treffen nun feinste Wasserstrahlen auf den Körper, die einen massierenden Effekt haben. Wer die Dauerbrause zum ersten Mal benutzt, wird vorher eingewiesen, so dass jeder, der unter der Dauerbrause liegt, den verstellbaren Brausekopf je nach Wunsch selbst

verschieben kann. Alternativ übernehmen dies natürlich die spezialisierten Therapeuten oder es erfolgt als automatischer Prozess, so dass sich jeder Patient ganz dem Wohlgenuss einer Dauerbrause hingeben kann. Während der Dauerbrause wird der ganze Körper mit dem angenehm warmen Wasser bebraust. Da der Brausekopf verschoben werden kann, erreichen die massierenden Wasserstrahlen alle Körperteile. Beginnend mit den Füßen sollte für die Bebrausung mindestens eine Stunde eingeplant werden. Für eine optimale Wirkung ist es empfehlenswert, die Dauerbrause über einen längeren Zeitraum (2-4 Wochen) täglich je eine Stunde zu genießen. Dies kann zu Hause im Rahmen einer regelmäßigen Dauerbrause in einer Praxis für Physiotherapie geschehen, oder auch im Rahmen einer Wellnesskur oder eines Wellnessurlaubs.

Während der Patient unter der Dauerbrause liegt, schaut selbstverständlich der Kopf heraus. Seit einigen Jahren sind spezielle Systeme auf dem Markt, bei denen der Patient 15 Minuten auf dem Rücken und 15 Minuten auf dem Bauch die Dauerbrause erleben kann. Auf diese Weise wird die Haut gereinigt und durch die massierenden Wasserstrahlen stimuliert. Die Blutgefäße erweitern sich durch das warme Wasser, das auf den Körper einströmt, so dass eine bessere Durchblutung und ein höherer Sauerstoffgehalt des Blutes erreicht wird. Die inneren Organe werden angeregt und der Körper entschlackt. Empfehlenswert ist es, sich nach der Dauerbrause ein wenig Ruhe zu gönnen. Damit sich der Kreislauf erholen kann, wird in der Regel eine 30-minütige Ruhezeit empfohlen, während dieser der Patient warm eingepackt bequem auf einer Liege entspannen kann.

Wirkung der Dauerbrause

Eine Dauerbrause kann mit vielfältigen positiven Wirkungen aufwarten. Durch die sanften warmen Wasserstrahlen kommt es zu einer leichten Massage. Muskelverspannungen können sich lösen und es tritt eine tiefe Entspannung ein. Die Gefäße werden geweitet, Sauerstoff wird in die Zellen geleitet und Schlacken und Giftstoffe werden ausgeschieden.

Zudem kommt der Kreislauf in Schwung und wird gleichzeitig trainiert. Da nacheinander einzelne Körperpartien bebraust werden, entstehen durch den Wechsel kalt/warm kreislauftrainierende Reize, die vergleichbar mit dem Kreislauftraining in der Sauna sind. Allerdings ist die Dauerbrause im Gegensatz zur Sauna hinsichtlich des Kreislaufs schonender.

Allerdings ist es empfehlenswert, vor der Behandlung mit einer Dauerbrause ärztlichen Rat einzuholen. So positiv die Wirkungen der Dauerbrause auch sind, die individuellen Bedürfnisse des Patienten sollten immer berücksichtigt werden. Wer also einmal eine Dauerbrause ausprobieren und sich von ihrer Wirkungsweise überzeugen möchte, sollte sich vorab bei seinem behandelnden Arzt informieren.

Einsatzgebiete der Dauerbrause

- Verspannungserscheinungen
- Lymphstauungen
- Stressabbau
- Fastenkuren
- Migräne
- Rheuma
- Stoffwechselstörungen
- Anregung der Entgiftung über die Haut, Entschlackung
- Hautkrankheiten
- Allergien
- Cellulitis
- Bindegewebsschwäche
- Durchblutungsstörungen
- Gelenkschmerzen
- Immunstärkung

- Regeneration
- Muskelverspannungen
- Rückenschmerzen

Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen

In der Regel ist eine Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen nicht möglich. Privat versicherte Patienten sollten sich vorab mit ihrer Versicherung in Verbindung setzen, um die Kostenübernahme der Dauerbrause abzuklären.

Hydro Star Dauerbrause

Sie wird seit rund 20 Jahren als Wasseranwendung genutzt. Der Patient liegt während der Behandlungszeit auf einer bequemen Matratze, während die feinen Wasserstrahlen die einzelnen Körperpartien bebrausen. Der Patient kann während der Dauerbrause in Bauch- oder Rückenlage liegen bzw. seine Lage wechseln. Der Kopf bleibt frei.

Die Wassertemperatur ist individuell einstellbar, wobei auch Abkühlungsintervalle programmiert werden können. Auch der zusätzliche Einsatz von Sauerstoff ist bei der Hydro Star Dauerbrause möglich. Die Wanne wird für jede Behandlung mit frischem Wasser gefüllt, das sich dann über die Wasserdüsen über den Körper verteilt. Zudem ist es beim Hydro Star möglich, ätherische Öle oder andere Essenzen im Rahmen einer Aromatherapie beizugeben. Vielseitige Einsatzmöglichkeiten, die eine Hydro Star Dauerbrause bietet.

Die Dauerbrause wird in verschiedenen Wellnesshotels angeboten, beispielsweise hier:

<http://www.energie->

[kurhotel.de/index.php?module=services&index\[services\]\[action\]=overview&index\[services\]\[category\]=3.](http://www.kurhotel.de/index.php?module=services&index[services][action]=overview&index[services][category]=3)

Hinweis: Diese Informationen sind ausschließlich für Interessierte gedacht. Keinesfalls sind die vorliegenden Informationen als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Sie ersetzen weder eine ärztliche Diagnose, noch eine Konsultation beim behandelnden Arzt oder Heilpraktiker. Es wird keine Haftung für Schäden irgendeiner Art übernommen, die direkt oder indirekt aus der Verwendung dieser Informationen entstehen.

Infos und Tipps zur Anwendung Dauerbrause

Inhalt

- 1 Wie wird die Dauerbrause angewandt?
- 2 Wie wirkt die Dauerbrause?
- 3 Wo wird die Dauerbrause angeboten?

Die wichtigsten Infos und Tipps zur Anwendung „Dauerbrause“

Bei der sogenannten Dauerbrause handelt es sich um eine physiotherapeutische Maßnahme, die verschiedene positive Auswirkungen der Massage und der Badetherapie miteinander kombiniert.

Die Anwendung, die in einer Spezialwanne stattfindet und aus einer Ganzkörpermassage mit gezieltem Wasserdruck besteht, ist ein Paradebeispiel dafür, wie effektiv und wohltuend traditionelle Heilmethoden bei der Behandlung von chronischen Schmerzzuständen und vielen anderen Beschwerden sein können.

Wie die Dauerbrause nun aber konkret abläuft, wie sie wirkt und wo sie angeboten wird, erklärt die folgende Übersicht mit den wichtigsten Infos und Tipps zur Anwendung "Dauerbrause":

Wie ist die Anwendung entstanden?

Den Grundstein für die Dauerbrause legte strenggenommen Pfarrer Sebastian Kneipp. Er beschäftigte sich im Rahmen der Hydrotherapie mit den Auswirkungen von Wasser auf das Wohlbefinden und den Gesundheitszustand des menschlichen Körpers und erfand in diesem Zuge unter anderem Anwendungen wie das Wassertreten oder die Kneipp'schen Güsse.

Im Laufe der Zeit verbreiteten sich seine Erkenntnisse über die Wassertherapie und erreichten allmählich Kliniken und Kurhäuser, aber Pfarrer Kneipp bildete auch selbst Therapeuten aus, die seine Nachfolge antreten und seine Arbeit weiterführen sollten. Einer von seinen Schülern war Benedict Lust, der in die USA ging und dort als Arzt und Naturheilkundler praktizierte. Er entwickelte die Kneipp'schen Wasseranwendungen weiter und entdeckte dabei die Dauerbrause.

Zunächst nutzte der Arzt seine Entdeckung für Selbstanwendungen und der Legende nach sollen die Anwendungen auch tatsächlich mehrere Stunden lang gedauert haben. Seine Dokumentationen über die überaus positiven Auswirkungen der Dauerbrause weckten bald Interesse und es dauerte nicht lange, bis seine Erfindung bei vielen Vertretern der Naturheilkunde Zuspruch fand.

Heute ist die Dauerbrause, wenn auch in modifizierter Form, ein wichtiger Bestandteil der Physiotherapie und der Rehabilitationsmedizin, gewinnt aber auch im Wellnessbereich zunehmend an Bedeutung.

Wie wird die Dauerbrause angewandt?

Die Anwendung findet in einer speziellen Wanne statt, die mit einer Liege ausgestattet ist. Der Behandelte liegt entkleidet bequem auf der Liege, sein Kopf befindet sich dabei außerhalb der Wanne. Je nach vorhandener Ausstattung gibt es nun zwei mögliche Varianten. Bei der ersten Variante erfolgt die Massage durch einen Brausekopf, der den Körper mit feinen Wasserstrahlen, die von oben auf den Körper treffen, massiert.

Die Massage beginnt an den Füßen, allmählich wandern die 37-38° C warmen Wasserstrahlen dann über alle Körperteile hinweg bis zum Hals. Der Behandelte kann den Duschkopf dabei selbst verstellen und verschieben. Bei der zweiten Variante ist die Wanne mit einer Abdeckung ausgestattet. Durch das Schließen der Abdeckung befindet sich der Körper in einer Art kleinen Kabine und wird von den feststehenden Wasserstrahlköpfen in der Abdeckung mit gezieltem Wasserdruck in unterschiedlichen Intensitäten massiert.

Neben der Massage mit nur angenehm warmem Wasser ist die Dauerbrause auch als Wechselmassage mit körperwarmem und kühlerem Wasser möglich. Eine Anwendung dauert üblicherweise zwischen einer halben und einer ganzen Stunde, nach ärztlicher Verordnung sind aber auch längere Anwendungen denkbar. Damit sich eine optimale Wirkung einstellt, sollte die Anwendung mehrere Male innerhalb eines bestimmten Zeitraums wiederholt werden.

Wie wirkt die Dauerbrause?

Die Dauerbrause kennzeichnet sich durch eine ganze Reihe positiver Auswirkungen. So trägt die Massage mit gezielten Wasserstrahlen dazu bei, dass sich die Muskulatur lockert, sich Verspannungen und Verhärtungen lösen und die Durchblutung angekurbelt wird. Die Gefäße weiten sich, die Zellen werden mit Sauerstoff versorgt und der Abtransport von Schlacken und Giftstoffen kommt in Schwung. Durch den verbesserten Zellstoffwechsel wird die Haut gestrafft und geglättet, hinzu kommt die überaus entspannende und beruhigende Wirkung auf Geist und Seele.

Da sich während der Anwendung der Ionisationszustand der Luft verändert, wirkt sich die Dauerbrause auch positiv auf das Nervensystem aus, wovon unter anderem Migränepatienten profitieren können. Aufgrund der vielfältigen positiven Effekte gilt die Dauerbrause als sinnvolle Maßnahme, um chronische Schmerzen, rheumatische Beschwerden, Muskelverspannungen und Verletzungen unterstützend zu behandeln. Daneben spielt die Dauerbrause aber auch eine große Rolle, wenn es um Entgiftungen und Entschlackungen sowie im Allgemeinen um die Stärkung des Immunsystems geht.

Im Hinblick auf Wellness und Beauty liegen die Stärken der Anwendung in der Straffung der Haut, der Förderung der Zellerneuerung und der entspannenden Wirkung. Im Unterschied zu anderen hydrotherapeutischen Maßnahmen oder Anwendungen wie Sauna und Dampfbad ist die Dauerbrause übrigens sanft, sehr gut verträglich und damit auch für Menschen mit beispielsweise Herz-Kreislaufkrankungen geeignet.

Wo wird die Dauerbrause angeboten?

Die Anwendung wird in erster Linie in Praxen von Ärzten und Krankengymnasten angeboten. Daneben gehört die Dauerbrause in vielen Kurkliniken, Reha-Einrichtungen, Thermen und Thermalbädern sowie Wellnesshotels zum Programm. Im Normalfall erfolgt die Behandlung auf ärztliche Anordnung, entweder ambulant oder im Rahmen einer Kur.

Ist die Anwendung nicht medizinisch indiziert, kann die Dauerbrause aber natürlich auch auf eigene Kosten in Anspruch genommen werden. Vor allem in Thermen und Thermalbädern sowie in Wellness- und Beautyeinrichtungen ist die Dauerbrause häufig zudem ein Baustein von bestimmten Programmen wie beispielsweise einer Entschlackungskur oder einer Basentherapie.

Die Dauerbrause

Lernen Sie die Dauerbrause kennen, bei der Sie eine Stunde oder gern auch länger in einem angenehm warm temperierten Raum auf einer Liege zu Vitalität und Entspannung finden.

In dieser Zeit werden jeweils auf der Körpervorder – und Körperrückseite drei Regionen mit einem energetisierten Wasserstrahl bebraust. Dieser ist so sanft wie ein Landregen im Mai. Leise Musikklänge und ein wohltuender Tee in der Nachruzeit werden Sie verwöhnen.

So können Sie Kraft schöpfen und fühlen sich wie aus einem Jungbrunnen entstiegen.

Die Dauerbrause kann folgende Wirkungen für Ihr Wohlbefinden haben:

- Aktivierung der Regenerationskräfte des Körpers
- Reinigung und Straffung der Haut, des Binde- und des Fettgewebes
- Die Haut wird spürbar elastischer
- Lösung von Muskelverspannungen
- Ideal nach sportlichen Aktivitäten
- Anregung der Durchblutung
- Stimulierung innerer Organe über Reflexzonen, Trigger- und Akupunkturpunkten
- Anregung der Ausscheidungsorgane
- Verbesserung des Lymphflusses
- Erholung und Entspannung für den ganzen Körper

Was muss ich für die Dauerbrause mitbringen?

- Bademantel oder großes Handtuch
- 1 kleines Handtuch für die Haare
- 1 großes Handtuch zum Abtrocknen
- Badeschuhe
- Badehaube nur, wenn die Haare nicht nass werden sollen
- Bikini, Badehose (wer möchte), ansonsten erfolgt die Anwendung ohne Badebekleidung

Wie lange dauert eine Anwendung?

In der Regel wird mit einer Stunde begonnen, die Zeit kann bei guter Verträglichkeit und gutem Ansprechen auf 1,5-3 Stunden ausgedehnt werden.

Wie oft sollte die Dauerbrause angewendet werden?

Es wird empfohlen mindestens 10-12x zu brausen um Gesundheitseffekte zu erzielen, in Einzelfällen je nach Wirkung ggf. kürzer aber auch länger.

Die ersten 3-5 Brausestunden sollten innerhalb einer Woche erfolgen, können aber auch beliebig aufgeteilt werden, falls es zeitlich nicht anders möglich ist.

Jederzeit sind auch 1-2 Dauerbrauseeinheiten als reine Wohlfühlanwendung möglich.

Was ist nach der Dauerbrause zu beachten?

Nach der Anwendung sollte auf Duschbäder, Cremes und Lotionen verzichtet werden, da die Hautporen geöffnet sind, dabei lernt die Haut sich rückzufetten.

Was geschieht nach der Dauerbrauseanwendung?

Sie können sich in aller Ruhe in der Umkleidekabine abtrocknen und Ihre Haare föhnen. Anschließend werden Sie nach einem wohltuenden Tee / Wasser in eine 20 minütige Trockenpackung gelegt und lauschen dabei sanften Musikklingen, so finden Sie wieder zu neuer Vitalität.

Dauerbrause

Die Dauerbrause ist eine wohltuende Ganzkörper-Wassermassage. Bis zu 50 Minuten lang liegt der Körper wohligh wie unter einem warmen Wasserfall. Über ein spezielles Pumpen-Kreislaufsystem und mehreren beweglichen Düsen und Wasserwirblern, welche das Wasser energetisch aufladen, werden ca. 10 Liter Wasser pro Sekunde herabgebraust. Der Patient liegt bequem in Rücken- oder Bauchlage auf einer Matte. Das herabprasselnde Wasser bewirkt dabei eine Mikromassage auf der Haut und im darunter liegenden Gewebe.

Mehrere kurze Abkühlungsintervalle und die Ganzkörper-Massage bewirken eine erhöhte Durchblutung, dadurch eine bessere Sauerstoffversorgung und Stoffwechsellanregung, sowie eine vermehrte Schlackenausscheidung und Entgiftung von Organen und Gewebe.

Indikationen sind Verspannungen, Muskelverhärtungen, Rückenschmerzen, Rheuma aller Art, Stoffwechsel- und Durchblutungsstörungen, Verschlackungen in Organen und Bindegewebe, Migräne und Kopfschmerzen. Die Dauerbrause unterstützt die Entgiftung über die Leber, Darm und Nieren und wird auch nach Cortison- und Chemotherapie eingesetzt. Sehr gute Resultate ergeben sich auch bei Menstruationsbeschwerden und Hauterkrankungen. Das Naturelement Wasser fördert die Entspannung und den Abbau von Stress- und Depressionserscheinungen.

Viele Benutzer schätzen diese spezielle Wassertherapie jedoch auch als vorbeugende Maßnahme zur Massage, Entschlackung und Entgiftung des Körpers. Die sehr gute Verträglichkeit gibt auch Personen mit Herz- und Kreislauf-Beschwerden die Möglichkeit zur unproblematischen Benutzung.

Krankheiten einfach herauswaschen – mit der Dauerbrause

Seit Frühling 1997 habe ich die Dauerbrause in Betrieb. In angenehmer Atmosphäre können Sie sich eine Massage mit Wasser gönnen, entspannen, entschlacken, für einige Zeit abschalten und den Alltag hinter sich lassen. Sie sind ganz für sich und geniessen die wohltuende Wirkung des Wassers auf Ihren Körper.

Die Dauerbrause ist ein richtiges Kombinationsbad: Luftbad, zarte Massage, Kreislauftraining, günstige Beeinflussung aller Akupunkturpunkte und Meridiane, starke Anregung der Ausscheidungsorgane, der Nieren, des Darmes, der Lunge und insbesondere der Haut. Da ein Körperteil nach dem anderen bebraust wird, folgt auf die Erwärmung ein zarter Kaltreiz, der durch die Verdunstung der in der Nachbarschaft versprühten Wassertröpfchen hervorgerufen wird. Alle Blutgefäße des Körpers werden einmal weit und dann wieder enger gestellt. Das bedeutet ein ausgezeichnetes Kreislauftraining, überlastet jedoch nicht den Körper, weil er nicht auf einmal einer Erwärmung bzw. Abkühlung ausgesetzt wird. Mit verschiedenen Essenzen lassen sich ausserdem weitere Effekte erzielen.

Ich nehme mir regelmässig die Zeit für eine Behandlung und kann darum aus Ueberzeugung sagen, dass diese „Wassertherapie“ etwas ganz Wunderbares ist. Nach jedem Bad fühlt man sich wie neugeboren!

Die Dauerbrause fördert an und für sich die Genesung eines jeden Menschen. Sie kann bei allen inneren Krankheiten angewendet werden, aber auch akute Erkrankungen werden sehr gut beeinflusst. Hervorragend wirkt sie auch bei Hautkrankheiten, hohem Blutdruck, Schwindel, Migräne, Angina pectoris und anderen Herzleiden.

Aber natürlich muss man nicht erst krank sein, um in den Genuss der Dauerbrause zu kommen. Als ein reinigendes und verjüngendes Bad ist es von unübertroffener Wirkung! Es gibt kein anderes Verfahren, durch das Stoffwechselrückstände so schnell und sicher aus dem Körper entfernt werden können.

Wie gut die Dauerbrause tatsächlich wirkt, muss man erleben, denn man kann es kaum beschreiben.

Gerne zeige ich Ihnen die Einrichtung, beantworte Ihre Fragen und freue mich, Ihnen die Möglichkeit zu bieten, sich selbst zu überzeugen, wie toll die Dauerbrause wirkt.

massiert - belebt - entschlackt

Die Anwendung der Dauerbrause

Die Bedienung und Anwendung ist sehr einfach und praktisch. Nach dem automatischen Füllvorgang mit genau temperiertem Wasser legt sich die unbedeckte Person in Bauch- oder Rückenlage auf die bequeme, hygienische Matratze. Dabei befindet sich der Kopf ausserhalb des Systems.

Sinnvoll angebrachte Düsen besprühen die Körperpartien mit Ausnahme des Kopfes. Der Brausevorgang wird durch eine Umwälzpumpe mit einer beachtlichen Stundenleistung von 36'000 Liter/Stunde betrieben. Ein programmierbarer Abkühlungs-Intervall bewirkt eine kurze, angenehme Abkühlung des oberen Körperteils.

Durch die Bebrausung werden nebst einer Ganzkörpermassage auch die inneren Organe angeregt. Der Kreislauf verbessert sich und eine erhöhte Sauerstoffversorgung der Zellen wird erreicht.

Mit verschiedenen Essenzen (Badezusätzen) lassen sich zudem weitere Effekte erzielen.

Nach Beendigung der Behandlung wird das Wasser in der Wanne abgelassen. Matratze, Kissen, Liege, Wanne und Brausesiebe werden gereinigt und desinfiziert.

Die Behandlungsdauer variiert zwischen 30-60 Minuten und ist für jedermann gut verträglich.

Indikationen

Die Dauerbrause fördert die Gesundheit eines jeden Menschen. Regelmässige Anwendungen stärken das Immunsystem und helfen bei folgenden Beschwerden:

- Erkältungserscheinungen
- Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Rheuma und Gicht
- Rückenbeschwerden
- Stress
- Muskelverhärtungen
- Migräne

Mit der Aqua-Lymphdrainage (Dauerbrause) erleben Sie eine hochwirksame Massage- und Therapie-Methode auf Wasserbasis. Ihre Durchblutung und Ihr Stoffwechsel werden intensiv aktiviert, der ganze Körper wird über sein grösstes Organ, die Haut, entgiftet und entschlackt. Sie fühlen sich entspannt und vitalisiert, Ihre Energien können wieder fliessen. Ihre ureigenen Abwehr und Selbstheilungskräfte werden mobilisiert.

Dauerbrause (Blutreinigungs- und Massagebad)

Die Wirkung des Wassers als Heilmittel ist bekannt und steht auch in der modernen Medizin kaum zur Diskussion. Der Dauerbrause, die wir in dieser Form entwickelt haben, kommt nachweisbar eine reinigende und regenerierende Wirkung zu.

Anwendung

Bei der Dauerbrause liegt der unbedeckte Badegast in einem gut temperierten Raum bequem auf einer wasserfesten Matratze. Die Kabine ist geschlossen, und die Bewegungsfreiheit ist gewährleistet. Das Wasser fällt mit einer Temperatur von ca. 37-38° C aus verschiedenen rotierenden Brauseköpfen auf den Körper, sodass beim ruhig liegenden Körper alle Partien behandelt werden.

Wirkungsweise

Durch das mit sanftem Druck auf die Hautoberfläche auftreffende Wasser entsteht eine zarte, über den ganzen Körper verteilte Massage, wie sie manuell nie erreicht werden könnte. Durch diese Druck- und Wärmeeinwirkung erweitern sich die betroffenen Blutgefäße, und das Blut dringt an die Oberfläche. Die Blutzirkulation wird dadurch verbessert, was zu einer höheren Sauerstoffzufuhr und zu einer umfassenden Entschlackung der Gewebe führt und dadurch auch das Körpergewicht reguliert, sowie Essstörungen harmonisiert. Jeder Badende kann seine Ausscheidung sichtbar verfolgen.

Gesundheit

Die Dauerbrause fördert in den meisten Fällen die Gesundheit des Menschen. Sie kann bei allen inneren Erkrankungen angewendet werden, zum Beispiel bei Erkältungsneigung und anderen Infektionen, bei allergischen Prozessen, bei Stoffwechselstörungen, Gicht, Fettsucht, Diabetes, Gallen-, Leber-, Magen-, Darm- und Nierenleiden, besonders bei Rheuma aller Formen, Arthritis, Arthrose, Ischias, Bandscheibenschäden. Hervorragend wirkt sie auch bei Hautkrankheiten, arteriosklerotischen und anderen Durchblutungsstörungen, bei Sehstörungen, funktionellen Hörstörungen, Schwindel, Migräne, Nasennebenhöhlenerkrankungen und ähnlichen, schwer zu beeinflussenden Krankheiten bringt sie gute Erfolge, insbesondere die vegetative Dystonie mit all ihren Erscheinungsformen kann positiv beeinflusst werden, dann auch akute Erkrankungen, wie Gallensteine, akute Polyarthritiden und Ähnliches.

Dauer einer Kur

Bei einer Erstkur ist eine dreiwöchige Behandlung empfehlenswert. Bei einer zweiten oder dritten Kur sind auch zehn bis vierzehn Tage erfolgsversprechend. Normaldauer der Behandlung ist eine Stunde pro Tag. Vor oder nach einer Operation wird die Heilwirkung durch die Dauerbrause nachweisbar gefördert.