

## Öldispersionsbäder nach Werner Junge

Die Öldispersionsbäder, wie sie in der Anthroposophischen Medizin eingesetzt werden, sind eine ganz besondere Therapieform, denn der Mensch wird quasi „eingehüllt“ in Wasser, Wärme und Öl. So kann eine heilsame Wärmehülle entstehen, die den Menschen im Heilungsprozess unterstützen und begleiten kann. Menschen, die erschöpft sind oder deren körpereigene Wärmeorganisation gestört ist, profitieren davon besonders.

Die Anregung zu den Öldispersionsbädern geht auf Rudolf Steiner zurück und wurde später von Werner Junge aufgegriffen, der sich intensiv mit der Frage auseinandersetzte, wie man Wasser und Öl vermischen kann. 1937 war es dann soweit: Werner Junge hatte einen Apparat entwickelt, der – an einem Wasserschlauch angeschlossen – Wasser und Öl so fein zerstäubt, dass sich das Öl danach als hauchdünner Film stabil um die feinen Wassertröpfchen legt.

### Wasser-Öl-Mischung

Mit diesem so genannten Jungebad-Apparat ist es erstmals gelungen, Öl stabil mit Wasser zu verbinden, ohne (synthetische) Emulgatoren einsetzen zu müssen. Da das Öl durch die Verwirbelung im zuströmenden Wasser eine bis zu 2.500-fach vergrößerte Oberfläche hat, können die winzigen Öl-Wasser-Tröpfchen die natürliche Schutzbarriere der Haut passieren, so dass sie sich in den tieferen Hautschichten ablagern und dadurch in die Blutbahn gelangen. Untersuchungen am Institut für medizinische Balneologie und Klimatologie der Universität München haben 1982 gezeigt, dass die Ölteilchen transkutan resorbiert und im Stoffwechsel weiterverarbeitet werden. Verstärkt wird der positive Effekt noch durch eine spezielle Unterwasser-Bürstenmassage, die auf der Rhythmischen Massage aufbaut und den Lymphfluss anregt.

### Effektiver Wärmespeicher

Da die Haut die Öltröpfchen transkutan aufnimmt, bleibt der wärmespeichernde Effekt des Öldispersionsbades noch Stunden nach dem Bad erhalten – im Gegensatz zu einem herkömmlichen Wannenbad, bei dem eine höhere Hauttemperatur nur kurzzeitig erreicht wird. Nur ein Öldispersionsbad schafft es, nicht nur die Hauttemperatur, sondern auch die Kerntemperatur des Badenden lang anhaltend zu erhöhen. So trägt das Öldispersionsbad schonend zu einer Normalisierung des Wärmehaushaltes bei und schafft damit eine der Grundvoraussetzungen für ein stabiles Immunsystem sowie für ein gesundes Lebensgefühl. Darüberhinaus können Öldispersionsbäder gerade bei kleinen Kindern oder älteren Menschen sinnvoll sein, da sie den Kreislauf und die Organe weniger stark als konventionelle Wärmetherapien belasten. Angewendet werden in der Öldispersionsbadetherapie in der Regel Kombinationen aus Olivenöl als Trägeröl und weiteren ätherischen Ölen wie beispielsweise Rosmarin, Lavendel, Calendula, Arnika, Kamille oder Eukalyptus.

### Vielfältige Anwendungsgebiete

Das Öldispersionsbad ist ein therapeutisches Instrument, das äußerst vielfältig eingesetzt werden kann. So zum Beispiel bei Neurodermitis oder Hautallergien, bei Stoffwechselerkrankungen, bei Entzündungen, bei Erkrankungen oder Beeinträchtigungen der Stützgewebe wie Arthrosen, Weichteilrheumatismus (Fibromyalgie-Syndrom), Minderungen der Beweglichkeit und der Mobilität wie

beispielsweise bei neurodegenerativen Erkrankungen und Versagen der Muskelaktivität (erhöhter Tonus und/oder Lähmungen), bei vegetativen Funktionsstörungen des Kreislaufs und der Atmung wie Asthma bronchiale oder Herzrhythmusstörungen, bei Schlafstörungen und Erschöpfungszuständen sowie bei psychiatrischen oder psychosomatischen Erkrankungen wie Depressionen, Unruhe- und Angstzuständen. Welches Öl genutzt wird, hängt vom Krankheitsbild und von den individuellen Bedürfnissen der Patientinnen und Patienten ab. So wirken zum Beispiel die intensiven Wärmekräfte des Thymianöls ausgleichend bei allen Formen von Unterkühlung und Erkältung, während die aktivierenden Kräfte des Rosmarins den Blutdruck und die allgemeine Vitalität spürbar anregen.

— Weitere Informationen zur Öldispersionsbadetherapie finden Sie auf der Website des Therapeutenverbandes für Öldispersionsbäder nach Werner Junge e.V. unter [www.oelundwasser.de](http://www.oelundwasser.de)