

Wasser als Medizin – so macht es eine Klinik

Patienten mit Wasser behandeln? Warum nicht? Immer mehr Kliniken und Spitäler lassen sich auf diese Therapieform ein. Zum Beispiel die Clinica Curativa in Scuol.

Von **Lotty Wohltwend**



Dr. Melitta Breznik ist leitende Ärztin der Abteilung für Integrative & Komplementäre Medizin und Rehabilitation. Sie bestätigt: Ja, bei uns spielt das Wasser tägliche eine wichtige therapeutische Rolle.

Wasser ist in Ihrer Klinik nicht nur zum Waschen und Trinken da?

Genau. Wasser ist ein wunderbares Mittel, das wir täglich im therapeutischen Alltag mit unseren Patienten einsetzen.

Was für Patienten behandeln Sie?

Wir bieten Plätze für integrative onkologische, medizinische und psychosomatische Rehabilitation an.

Was heisst integrativ?

Nebst medizinischem Fachwissen spielt die Komplementärmedizin und die naturbasierte Therapie eine sehr wichtige Rolle.

Spannend, keiner hat dasselbe ...

Genau, das macht unsere Arbeit vielseitig. Zugleich befruchten sich die Patienten mit ihren verschiedenen Lebensläufen und Diagnosen. Sie motivieren sich gegenseitig und leisten so einen wichtigen Beitrag zu einer positiven, entspannten Stimmung. Das Behandlungsteam sorgt mit einem breiten Spektrum an Therapien, dass sowohl der Körper,

die im geologisch so bezeichneten «Unterengadiner Fenster» entspringen. Der Weg zur Quelle wird zum Erlebnis mit Blick auf etwas ganz Besonderes.

«Taidla, dortast las funtanas tanter crap e fluors dalömtschi»

«Horst du nicht die Quellen gehen zwischen Stein und Blumen weif?»

Josef von Eichendorff



zugehen, zu trinken, Kraft zu schöpfen und zu verwenden. Andere meditieren und kommen so zur Ruhe.

Das Wasser in der Klimik ...?

...spielt therapeutisch ebenfalls eine wichtige Rolle. Heilpflanzentees, Wickel und Bäder sind tägliche Anwendungen, bei denen das Wasser eine wichtige Transportfunktion übernimmt. Fussbäder kommen in der Clinica Curativa zu unterschiedlichen Tageszeiten zum Einsatz. Dafür verwenden wir diverse Substanzen, wie z.B. Lavendel zur Beruhigung, Rosmarin zur Anregung, Senffussbäder bei Kopfschmerzen. Unsere Patienten werden von der Pflege angeleitet, diese Bäder selbst zu lernen und täglich durchzuführen, damit sie sie zu Hause selbstständig fortsetzen können.

Eine weitere Hydrotherapeutische Massnahme ist das Öldispensionsbad nach Junge. Tröpfchenweise wird durch einen Dispenser anreichertes Öl ins Badwasser abgegeben, lauter kleine Moleküle, die sich auf der Haut absetzen und so absorbiert werden. Die Wahl der Ölzusätze hängt von den Symptomen des Patienten ab: Rosmarin ist kreislaufanregend, Rose hilft ein, Prunus spinosa, auch Schlehdorn genannt, dient zur Stärkung und Regeneration und Johanniskraut hilft die Stimmung auf.

Direkt aus dem Bad werden die Patienten zur Nachruhe in ein vorgewärmtes Tuch eingehüllt und es kommt zu einer tiefen Entspannung. Körper und Seele regenerieren.

die Berge, der klaren sonnendurchtränkten Luft, dem Gezwitscher der Vögel, den Pflanzen am Wegrand.

Kleine Exkursionen mit grosser Wirkung?

So ist es. Unsere Therapeuten sind oft im Wald, bieten das «Waldbaden» an, Übungen zwischen den Bäumen. Wir arbeiten bewusst mit der Natur und dem Wasser. Wir haben Quellen auf Fussstanz und animieren die Patienten zu regelmässigem Trinken. Die Lischana-Quelle beispielsweise ist reich an Magnesium, die Sotass-Quelle an Kalzium. Wir bringen den Patienten das

genügt es, einfach dorthin

per, die Seele und der Geist ins Gleichgewicht kommen und sich die Menschen in sich selbst wieder wohl und zu Hause fühlen können.

Zum Beispiel?

Lässt es das Wetter zu, bieten wir Therapien draussen unter freiem Himmel an, insbesondere der Saison angepasste Gruppenaktivitäten. Was im Sommer der Morgenspaziergang, ist im Winter das Barfusslaufen im Schnee oder Schneemannbau.

Jeden Morgen gehen die Patienten zur Sotass Quelle. Eine von über 20 Quellen,

zum Zug kommt, haben wir auch einen psychotherapeutischen Schwerpunkt, um die Menschen auch in ihrer psychischen Bedrängnis zu unterstützen, die jede schwere Krankheit mit sich bringt.

Sie behandeln vorwiegend ältere Patienten?

Nein, gar nicht, das Spektrum bewegt sich zwischen 20 und 80. Junge Frauen nach einer Operation oder einer Geburt sind ebenso da wie Manager, die nach einem Burnout wieder auf die Beine kommen wollen.

Das heisst? Im Zentrum unseres medizinischen und therapeutischen Handelns stehen nicht nur die Krankheit und deren Symptomatik, sondern der gesamte Mensch. Wir gehen von einem ganzheitlichen Menschenbild aus.

Die Patienten treten mit verschiedenen psychischen oder somatischen Beschwerden ein, das reicht von einer Erschöpfungsdepression bis zu nervösen Herzrhythmusstörungen. Wir behandeln auch Schmerzpatienten sowie Menschen, die an Krebs erkrankt sind und im Rahmen der Therapie operiert, bestrahlt oder chemotherapiert worden sind und dadurch in ihren Lebenskräften geschwächt wurden.

Klingt interessant.

Die integrative Pflege kombiniert schulmedizinische Anwendungen mit komplementärmedizinischer wie Wickle, Fussbäder, Achtsamkeitsübungen, aber auch Aromatherapie. Neben der intermistischen Behandlung, die bei schweren Grunderkrankungen



© Ockayneth, Stock Photo



Wasser als Medizin

*Erst wenn der Brunnen trocken ist,
schätzt man das Wasser.*

Altes Sprichwort



© Boris Trost, Pixabay

Wasser ist vielleicht unser wertvollstes Lebenselement.

Heilbäder sind gut für Haut und Knochen.

Kaltes Wasser und kalte Bäder fördern die Durchblutung.

Viele Organe und Funktionen unseres Körpers benötigen Wasser, um nicht zu versagen. Trink 1 ½ Liter pro Tag reines, frisches Wasser.

Wasser ist das älteste und billigste Heilmittel. Ob zum Trinken, Auflegen oder Baden – Wasser wirkt wahre Wunder.

Wasserdampf ist gut gegen Asthma, Erkältungen, Hautausschläge und verstopfte Poren.

Regelmässige Kaltwasseranwendungen steigern nachweislich das Immunsystem.

Kennen Sie auch Kaltwasseranwendungen nach Kneipp?

Selbstverständlich. In der Nähe des Ospidal Scuol beispielsweise, in dem sich die Räumlichkeiten der Clinica Curativa befinden, rauscht ein kräftiger Gebirgsbach zu Tale, an dessen Ufern die Patienten am Morgen die eiskalte Kühle mit einem Fuss- oder Armbad geniessen können, um nachher erfrischt in den Tag zu gehen.

Viele Institutionen scheuen sich aus zeitlichen Gründen, solche Komplementärmedizinischen Methoden in den Alltag einzubauen.

Bei uns gehört es einfach dazu. Ein wichtiges therapeutisches Element neben der allgemein medizinischen Therapie ist, dass wir die Patienten in ihrer Selbstständigkeit fördern und fördern. Sie sollen nicht abhängig sein und sich als Opfer ihrer Erkrankung fühlen, sondern ins Tun kommen.

Zum Beispiel?

Sie sollen ihren Wohnort wieder neu wahrnehmen und für sich Kraftorte entdecken; das kann ein kleiner Bach sein, eine Bank am Waldrand. Es gibt sie immer und überall, diese Orte der Entspannung und Musse. Viele müssen jedoch zuerst wieder lernen, die Natur für sich zu nutzen.

Wissen täte man es ja ...

Stimmt, aber im Alltag umsetzen ist immer etwas anderes.

Nehmen wir das Beispiel Teetrinken – ebenfalls ein Element des Wassers –, das viele Leute neben dem Kaffee wieder lernen müssen einzusetzen und zu geniessen. Tees sind wichtige Anwendungen, die wir den Patienten bei verschiedensten Beschwerden zur Verfügung stellen. An der Tee-Bar gibt es zudem jeden Morgen und Abend einen Tee angeboten. Diese Teekultur in unserem Haus eignen sich die Leute

sehr gerne an. Sie lernen wieder, weicher Tee wann mundet und gut tut.

Unsere Philosophie ist, dass der Mensch auch im medizinischen Bereich lernt, weniger zu konsumieren und zu erwarten, sondern vielmehr aktiv mitzuwirken, ins Tun zu kommen und so die Selbstwirksamkeit zu steigern. Ich bin überzeugt, dass man so den Krankheitsverlauf nachhaltig positiv beeinflussen kann, selbst in den verfahrensten Situationen.

Dieses Interview entstand während des Corona-Shutdown. Die Clinica Curativa musste um Bettenkapazitäten zur Verfügung zu stellen, ihre Tore vorübergehend schliessen. Die Wiedereröffnung erfolgte Anfang Mai.