

Heilkur mit Hertz: Hilfe aus der Steckdose

Die **Elektrotherapie** hilft gegen eine Reihe von Krankheiten, kann Muskeln stärken und Schmerzen lindern. ➔ VON CLAUDIA RICHTER

Im Prinzip eine gefährliche Kombination: Strom und Wasser. Doch unter fachmännischer Aufsicht wird dieser Mix zur Therapie: Zum Beispiel beim Stangerbad, einem hydroelektrischen Bad in einer speziellen Wanne, fließt Gleichstrom durch den Körper, sorgt für Muskelentspannung und stimuliert Muskel- und Nerventätigkeit, Schmerzen werden gedämpft, die Durchblutung gefördert.

„Strom ist in der Medizin ein weites Feld. Die sehr komplexe Elektrotherapie kann für vielerlei Beschwerden eingesetzt werden. Elektrischer Strom wird über Elektroden ins Gewebe geleitet und regt dort viele heilende Prozesse an. Die Wirkung hängt von der Art und Stärke des Stroms ab“, sagt Sascha Sajer, Facharzt für physikalische Medizin und Rehabilitation. Im Rahmen elektrotherapeutischer Behandlungen kommt nieder-, mittel- oder hochfrequenter Strom zum Einsatz. Mit niederfrequentem Strom werden Nerven stimuliert, die dann auch zu einer Muskelkontraktion führen können, sogar bei bereits gelähmter Muskulatur. Mit mittelfrequentem Strom wird der Muskel direkt angeregt.

Die heilsamen Hertz helfen unter anderem bei chronischen Schmerzen und Muskelverspannungen, bei Rheuma, bei Störungen des vegetativen Nervensystems sowie bei Durchblutungs-

störungen und Entzündungen. Auch bei Tinnitus wurden mittels Kissen-elektroden schon einige Erfolge gezeitigt. Bessere wissenschaftliche Daten liegen vor, was die Wiederherstellung gestörter Muskelfunktion sowie die Vorbeugung von Muskelschwund betrifft. Auch die Knochenbruchheilung kann beschleunigt werden.

Heilsamer Strom für daheim. Heilsamen Strom gibt's auch für zu Hause. Da sei die TENS Reizstromtherapie erwähnt: Für die Transkutane Elektrische Nervenstimulation gibt es kleine, handliche und einfach zu bedienende Geräte, die mit schwachem Wechselstrom mit niedriger Frequenz Schmerzen zu Leibe rücken und Muskeln kräftigen. Auch Nervenbahnen sollen so beeinflusst werden, dass Schmerzen nur mehr in geringem Maße oder gar nicht ans Gehirn weitergeleitet werden. „Damit kann man helfen, das Schmerzgedächtnis auszulöschen.“

Eine ganz spezielle Form der Elektrotherapie ist noch die Iontophorese, bei der Arzneimittel mit Hilfe von galvanischem Strom durch die unverletzte Haut in den Körper gebracht werden.

Mögliche Kontraindikationen für eine Stromtherapie sind Herzschrittmacher und andere Metallimplantate, Epilepsie, Schwangerschaft, schwere unbehandelte Herz-Kreislaufleiden. ///