

Wärme oder Kälte: Bei welchen Schmerzen hilft was?



Letzte Änderung: 09.12.2019

Verfasst von [Lydia Klöckner](#) • Medizinredakteurin

Dieser Artikel wurde nach höchsten wissenschaftlichen Standards verfasst.

Körnerkissen oder kalte Wickel? Sauna oder Eisbad? Nicht bei jeder Art von Schmerz ist immer gleich klar, ob die betroffene Stelle nun zu kühlen oder zu wärmen ist. Wir erklären, wovon das abhängt.



Ist man hingefallen und hat einen blauen Fleck, lindert ein Kühlkissen den Schmerz. Bei Bauchweh ist eine Wärmflasche wohltuend – klar. Doch was hilft bei Muskelkater, Gelenkschmerzen oder einer Sehnenscheidenentzündung? Wann sollte man kühlen, wann wärmen?

Wärme und Kälte entfalten im Gewebe **gegensätzliche Wirkungen**: Bei Wärme weiten sich die Blutgefäße, laufen Stoffwechselfvorgänge wie der Nährstofftransport und Abwehrprozesse schneller ab und entspannen sich die Muskeln. Kälte hingegen bewirkt, dass sich die Blutgefäße verengen und Stoffwechselprozesse verlangsamen.

Wann kann Wärme helfen?

Dank der entspannenden Wirkung hilft **Wärme** vor allem bei Schmerzen, die entstehen oder stärker werden, wenn sich **Muskeln anspannen oder verkrampfen** – etwa Rücken- und Nackenverspannungen, Muskelkater, Muskelkrämpfen, aber auch Bauch- und Unterleibskrämpfen bei Magen-Darm-Beschwerden oder während der Menstruation.

Wichtig: Die Wärmflasche, das Körnerkissen oder das Badewasser sollten dabei **nicht heiß** sein, sondern **angenehm warm**.

Wann lieber kühlen?

Bei Entzündungen wird das geschädigte Gewebe stärker durchblutet, damit die Abwehrzellen schnell und in möglichst großer Zahl dorthin gelangen können. Wärmeanwendungen sind in diesem Fall nicht empfehlenswert, weil sie die Durchblutung zusätzlich fördern und die Abwehrprozesse beschleunigen.

Durch **Kühlen** hingegen sorgt man dafür, dass die betroffene Körperstelle vorübergehend schwächer durchblutet wird und **Entzündung gebremst** wird. Zugleich hemmt Kälte die Schmerzrezeptoren, wirkt also betäubend.

Kühlen ist somit meist **sinnvoll** bei

- akuten Verletzungen, Blutergüssen, Operationswunden,
- Muskelverletzungen (z.B. Muskelzerrung, Muskelfaserriss) und
- Brustentzündungen (Mastitis).

Frische Wunden müssen zunächst versorgt und abgedeckt werden. Das **Kühlpack** oder die kalte Kompresse sollte also **nicht auf die offene Wunde** gelegt werden, weil diese sonst mit Keime verunreinigt wird und sich entzünden kann.

Wichtig: Länger als 10 bis 20 Minuten sollte man die betroffene Körperstelle nicht kühlen, weil ansonsten die Durchblutung zu stark gebremst wird. Das Kühlpack sollte nicht eiskalt sein, sondern kühl. Daher gehört es nicht ins Eisfach, sondern in den Kühlschrank.

Bei Kopfschmerzen und Gelenkschmerzen kommt es darauf an, ...

... wie die Schmerzen entstanden sind:

- Bei **Gelenkverschleiß** (Arthrose) kann **Wärme** helfen, weil sie bewirkt, dass sich die versteiften Muskeln, die das Gelenk umgeben, lockern. Sind Gelenke **akut entzündet** (z.B. bei rheumatoider Arthritis), ist **Kühlen** besser.
- Kopfschmerzen durch eine **verspannte Nackenmuskulatur** lassen sich durch ein **warmes Körnerkissen** auf den Schultern lindern. Tut der Kopf weh, weil man ihn sich **gestoßen** oder einen Schlag abbekommen hat, hilft **Kühlen**.

Quellen

Heat and cold treatment: Which is best? Online-Informationen von Medical News Today (Stand: 25.7.2017)

Physikalische Therapie. Online-Informationen von AMBOSS: www.amboss.com (Stand: 3.3.2017)

Niethard, F. U., Pfeil, J.: Duale Reihe Orthopädie und Unfallchirurgie. Thieme, Stuttgart 2017

Letzte inhaltliche Prüfung: 09.12.2019

Letzte Änderung: 09.12.2019