



Die aktuelle Info-Reihe aus der Schlosspark-Klinik

## Die Dauerbrause

Von Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen, Gersfeld

**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 unserer Patienten 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 Mithilfe 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 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. 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. Eine Stunde bei uns kostet z.Zt. 22 Euro? (Stand März 2007). In Bezug auf Wirksamkeit und Preis ist diese Therapie bisher unschlagbar. Viele unserer Patienten kommen wieder, weil sie „süchtig“ nach der Dauerbrause sind.





Weitere Informationen erhalten Sie gerne bei:

Schlosspark-Klinik Gersfeld  
Fachklinik für naturgemäße Ganzheitsmedizin

Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen

Fritz-Stamer-Str. 11  
36129 Gersfeld

Tel. 06654/160  
Fax 06654/16 63

Internet: [www.schloss-klinik.de](http://www.schloss-klinik.de)  
E-mail: [info@schloss-klinik.de](mailto:info@schloss-klinik.de)



Für Ihre Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---