

## **Dauerbrause Therapie** (Vichy-Dusche)

Die Dauerbrause, oft auch „Vichy-Dusche“ genannt, ist eine Form der Wassertherapie, welche in naturheilkundigen Zentren seit Jahrzehnten durchgeführt wurde. Es handelt sich um eine geschlossene Dusch-Vorrichtung, in welcher der liegende Patient von oben mit mehreren Dusch-Brause-Köpfen während 15 bis 30 Minuten intensiv besprüht wird. Während dieser Zeit bewegen sich die Duschköpfe und verändern Intensität, Wasserwärme und auch Brausecharakter. Der recht intensive Dusch-Strahl hat eine sehr starke Belebung der Hautzirkulation zur Folge. Zudem wird über feine Hautreflexe auch das vegetative Nervensystem angeregt, was eine tief greifende innere Wirkung haben kann. Die Dauerbrause hat einen zuerst entspannenden Effekt, längerfristig aber eine anregende Wirkung. Die Therapie-Anwendung der Dauerbrause wird im Allgemeinen als sehr wohltuend empfunden. Die Dauerbrause kann mehrmals pro Woche angewendet werden.

### **Indikationen der Dauerbrause**

- Anregung des vegetativen Nervensystems, insbesondere Vagus
- Schlafstörungen
- Leber- und Darmstörungen
- Blutdruckleiden und leichte Herzstörungen
- Vegetative Dystonie / Schnelle Erschöpfbarkeit
- Kopfschmerzen, Migräne
- Rücken- und Weichteilprobleme
- Hautleiden – nach Absprache mit Arzt
- Entgiftung der Haut bei Schwermetall- und anderen toxischen Belastungen

### **Wann ist die Dauerbrause „verboten“ / kontra-indiziert?**

- Herzschwäche
- Hypertonien über 200mmHg systolisch, oder 120 diastolisch
- Zustand nach Hirnschlägen
- Psychosen
- Alter über 75 Jahre

Nach der Dauerbrause sollten Sie ca. 30 - 60 Minuten ruhen. Der Körper kann in dieser Zeit wunderbar entspannen. Trinken Sie nach dieser Therapie stilles Wasser.

Dr. Petra Wiechel und das Team Paracelsus Clinica al Ronc