

7. Juli 2026

Neue integrativmedizinische Studie des Universitätsklinikums Freiburg Wie Überwärmungsbäder bei Depressionen helfen könnten

Zentrale Zitate

„Bei mittel- bis schwergradigen Depressionen haben wir Bedarf an integrativmedizinischen Interventionen, die rasch und in der Breite wirksam sind. Überwärmungsbäder könnten eine Brücke sein.“

Prof. Dr. Roman Huber, Gastroenterologe und Leiter des Uni-Zentrums Naturheilkunde der Klinik für Innere Medizin II am Universitätsklinikum Freiburg

„In zwei kleineren Studien besserte sich die depressive Symptomatik mit zwei Überwärmungsbädern pro Woche schon nach zwei Wochen deutlich – und das jeweils im Vergleich zu einer aktiven Kontrollgruppe, eine davon mit Bewegungstherapie. Daraus schließen wir, dass dieser integrativmedizinische Ansatz schnell wirken könnte.“

Prof. Dr. Roman Huber, Gastroenterologe und Leiter des Uni-Zentrums Naturheilkunde der Klinik für Innere Medizin II am Universitätsklinikum Freiburg

„Die Patienten erleben Selbstwirksamkeit, was zur Gesundung beitragen kann.“

Prof. Dr. Roman Huber, Gastroenterologe und Leiter des Uni-Zentrums Naturheilkunde der Klinik für Innere Medizin II am Universitätsklinikum Freiburg

Depressionen sind eine Volkskrankheit. Allein in Deutschland leiden fast 9,5 Millionen Menschen daran, die Zahlen sind so hoch wie nie.¹ Als Behandlungsansätze haben sich Psychotherapie und chemisch-synthetische oder phytopharmazeutische Arzneimittel etabliert, wobei diese jedoch nicht sofort wirken. Auch stehen Therapieplätze meist erst nach Monaten zur Verfügung. Um diese Lücke zu schließen, könnte sich ein niederschwelliges, komplementärmedizinisches Verfahren anbieten, das Prof. Dr. Roman Huber erforscht. In einer vor kurzem gestarteten Studie will der Leiter des Uni-Zentrums Naturheilkunde am Universitätsklinikum Freiburg abschließend klären, ob Hyperthermie oder „künstliches Fieber“ dazu tatsächlich in der Lage ist.²

Hyperthermie durch „Überwärmungsbäder“ sind ein therapeutisches Verfahren, das zur Hydro- oder Wassertherapie nach Kneipp gehört. Zur Behandlung von Long und Post Covid wird es schon ergänzend zur konventionellen Therapie eingesetzt. Demnächst vielleicht auch bei Depressionen? „Gerade bei mittelgradigen bis schweren Depressionen sind wir auf Interventionen angewiesen, die rasch und in der Breite wirksam sind“, betont Prof. Roman

Huber, „da Psychotherapie und auch Medikamente im Schnitt erst nach vier bis acht Wochen wirken.“ Überwärmungsbäder könnten da eine Brücke sein. In zwei kleineren Studien hätten seine Kollegen und er beobachtet, „dass sich die depressive Symptomatik mit zwei Überwärmungsbädern pro Woche schon nach zwei Wochen deutlich bessert – und das jeweils im Vergleich zu einer aktiven Kontrollgruppe, eine davon mit Bewegungstherapie.³ Daraus schließen wir, dass dieser integrativmedizinische Ansatz schnell wirken könnte.“ Klar sei aber: „Wir wollen die etablierten Therapien nicht ersetzen, sondern mit diesem Zusatzangebot sinnvoll ergänzen.“

Niederschwellige Therapie mit geringem Aufwand

Ein weiterer Vorteil: Haben die Studienteilnehmer den Ablauf eines Überwärmungsbades unter ärztlicher Aufsicht mehrfach absolviert, können sie dies ohne großen Aufwand oder hohe Kosten leicht in der Wanne zu Hause selbst umsetzen sowie in Thermalbädern in der Nähe des Wohnortes: Für maximal 20 Minuten liegen die Patienten in 40 Grad heißem Wasser, nur der Kopf ist nicht vom Wasser bedeckt. „Zunächst empfinden das die meisten als angenehm“, sagt Prof. Roman Huber, „aber nach ein paar Minuten beginnt es, anstrengender zu werden, denn die Körpertemperatur steigt an, meist auf mehr als 39 Grad.“ Diese Erwärmung soll im Anschluss noch bewahrt werden, sodass die Studienteilnehmer unter warmen Decken nachruhen.

Hyperthermie hat bei Depressionen drei Wirkprinzipien

Ein solches künstliches Fieber hat in mehrfacher Hinsicht positive Effekte. „Erstens: Wir akzentuieren und vertiefen damit den sogenannten zirkadianen Rhythmus“, erklärt Prof. Roman Huber. „Dieser koordiniert im Körper das Schlafen und Wachen und schwingt bei Menschen mit Depressionen gewissermaßen zu flach“, fügt er hinzu. Die Überwärmung trage dazu bei, dass die Kurven wieder stärker ausfallen und der zirkadiane Rhythmus sich in den nächsten Tagen wieder auf ein normaleres Maß einschwinde. Als zweiten Grund nennt Prof. Roman Huber Sinnesorgane in der Haut, die per Reizweiterleitung über das Rückenmark dem Gehirn den Temperaturanstieg mitteilen, wo daraufhin Serotonin freigesetzt werde. „Dieser Botenstoff wird auch Glückshormon genannt“, so Prof. Roman Huber, „Menschen mit Depressionen steht davon nicht genügend zur Verfügung.“

Wahrscheinlich ähnlich positive Effekte wie durch Bewegung

Zudem könnten Überwärmungsbäder womöglich ähnlich wirken wie Bewegung: „Bewegung und Sport helfen nachweislich gegen Depressionen, dabei steigt die Körpertemperatur auch an, und der Stoffwechsel wird aktiviert“, erläutert Prof. Roman Huber. Vorteil der Überwärmungsbäder: Wer an einer mittelgradigen oder schweren Depression leide, könne sich meist nur schwer dazu aufraffen, rauszugehen und sich zu bewegen. „Die Hemmschwelle, sich ein Bad einzulassen, ist deutlich niedriger.“ Damit könnten Überwärmungsbäder auch ein erster Schritt sein hin zu mehr Aktivität. Zudem erlebten die Patienten mit der Hyperthermie Selbstwirksamkeit, was gerade in der Integrativen Medizin als ein wichtiger Aspekt auf dem Weg zur Gesundheit gilt.

Freiburg, Frankfurt und Lörrach: Studienteilnehmer gesucht

Für die neue Hyperthermie-Studie werden noch Teilnehmende im Alter zwischen 18 und 70 Jahren gesucht, die seit mindestens zwei Wochen an mittelgradigen oder schweren Depressionen leiden, aber nicht suizidal sind. Die Studie dauert für jeden Patienten vier Monate und wird in Freiburg, Frankfurt und Lörrach gemacht.⁴ „Ist auch diese Studie erfolgreich“, sagt Prof. Roman Huber, „erhoffen wir uns, langfristig in die Medizinischen Leitlinien zur Behandlung von Depressionen und in die Erstattungsleistungen der Krankenkassen aufgenommen zu werden.“

VITA Prof. Dr. Roman Huber

Prof. Dr. Roman Huber leitet seit 1998 das Uni-Zentrum Naturheilkunde der Klinik für Innere Medizin II am Universitätsklinikum Freiburg. Dort ist er für Patientenversorgung, Forschung und Lehre in der Naturheilkunde zuständig. Der Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie hat Zusatzausbildungen in Naturheilverfahren, Akupunktur, Anthroposophischer Medizin und Physikalischer Medizin.

Über „Gesunde Vielfalt“

Die Initiative „Gesunde Vielfalt“ ist ein unabhängiger Zusammenschluss von Experten und Expertinnen unterschiedlicher Therapieformen. Unser Ziel ist, das Zusammenwirken von konventionellen und komplementären Therapien – sprich: die Integrative Medizin – stärker in den Vordergrund der Diskussion zu rücken, um notwendige Verbesserungen des Gesundheitssystems anzustoßen. Wir stehen dabei für den gegenseitigen Respekt der Therapieformen und Heilberufe. Es geht nicht um ein Entweder-oder, sondern ein Sowohl-als-auch. Wir setzen uns für einen Paradigmenwechsel ein: Der Patient, die Patientin muss zum gleichberechtigten Akteur neben dem Arzt, der Ärztin werden, um das Gesundheitswesen nachhaltig zu reformieren. Der Schwerpunkt unserer Arbeit liegt auf der Information und Aufklärung der Öffentlichkeit, der Nähe zur Praxis und Vernetzung von Ärztinnen, Ärzten, Apothekerinnen und Apothekern und Heilberufen im Sinne der Patientinnen, der Patienten. Wir verstehen uns als Plattform und Impulsgeber für einen ideologiefreien, offenen Diskurs um die Verbesserung des Gesundheitswesens in Deutschland.

- Folgen Sie uns auf **X** <https://x.com/GesundeVielfalt> und **LinkedIn** <http://www.linkedin.com/company/gesundevielfalt>

Ihr Kontakt: presse@gesundevielfalt.org



Quellen:

¹ <https://www.aok.de/pp/gg/update/wido-erweitert-gesundheitsatlas>

² <https://www.uniklinik-freiburg.de/naturheilkunde/uni-zentrum-naturheilkunde.html>

³ Naumann J, Grebe J, Kaifel S, Weinert T, Sadaghiani C, Huber R. Effects of hyperthermic baths on depression, sleep and heart rate variability in patients with depressive disorder: a randomized clinical pilot trial. BMC Complement Altern Med. 2017 Mar 28;17(1):172. doi: 10.1186/s12906-017-1676-5. PMID: 28351399; PMCID: PMC5371197 / Naumann J, Kruza I, Denkel L, Kienle G, Huber R. Effects and feasibility of hyperthermic baths in comparison to exercise as add-on treatment to usual care in depression: a randomised, controlled pilot study. BMC Psychiatry. 2020 Nov 11;20(1):536. doi: 10.1186/s12888-020-02941-1. PMID: 33176757; PMCID: PMC7661265

⁴ https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/06_presse/bilder-pdfs-pressemitteilungen/2025/2.Quartal/UKF_HTB-D_Baederstudie_4S_Flyer_2024_2_END_1.pdf

