



Aquafitness

Erfrischend gutes Training

Schwimmen, Aquagymnastik und generell Bewegung im Wasser trainieren Herz, Kreislauf und Immunsystem, bauen Muskeln und Kondition auf und sorgen für ganzkörperliche Fitness. Wie Sie mit Hilfe des nassen Elements schonend, genussvoll und dennoch hocheffizient Ihren Organismus gesund erhalten können.

■ TEXT: ILSE KÖNIGSTETTER

Unser Leben beginnt im Wasser. Trotzdem können wir nicht automatisch schwimmen, wenn wir das Licht der Welt erblicken. Vielleicht ist es das sanfte Wiegen im Mutterleib, das dazu beiträgt, dass Wasser für die meisten von uns nie seine Faszination verliert und wir uns gerne in ihm fortbewegen.

Bereits von den alten Ägyptern ist überliefert, dass Schwimmen dort zum guten Ton gehörte. Adelige und Kinder der Könige hatten ihren persönlichen Schwimmmeister. Altägyptische Hieroglyphen zeigen den Schwimmer im Wechselbeinschlag und lassen vermuten, dass Kraulen auch bei den Ägyptern bereits bekannt war. Bei den Griechen galt man gar als ungebildet, wenn man weder lesen noch schwimmen konnte. Von den Germanen ist bekannt, dass sie besonders gute Schwimmer

waren und ihre Schwimmkunst erfolgreich im Kampf gegen die Römer nutzten. Unter dem Einfluss der prüden mittelalterlichen Philosophie geriet Schwimmen in Verruf, weil es mit der Entblößung des Körpers verbunden war. Erst die Aufklärung führte im 17. und 18. Jhd. allmählich wieder zum Umdenken.

Philosophen wie der Engländer John Locke oder der Franzose Jean Jacques Rousseau legten den Grundstein dafür, dass Schwimmen als Körperertüchtigung wieder salonfähig wurde.

DER RICHTIGE SCHWIMMSTIL

Heute ist Schwimmen zum festen Bestandteil unserer Bewegungskultur geworden. Kein Wunder, denn der Aufenthalt im nassen Element sorgt nicht nur für Wohlbefinden. Schwimmen ist

– richtig betrieben – ein probates Ganzkörpertraining, das sowohl Kondition und Muskulatur aufbaut als auch das Herz-Kreislauf- und Immunsystem stärkt. Dass sich regelmäßiges Schwimmen sehr gut begleitend zur Vorbeugung von Zivilisationserkrankungen eignet, davon ist Primaria Dr. Ingrid Heiller, Fachärztin für Physikalische Medizin & Rehabilitation am Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Wien und am Orthopädischen Spital Speising, überzeugt. „Wichtig ist das Erlernen eines richtigen Schwimmstils“, erörtert die Fachärztin, „vor allem beim Kraulen oder Brustschwimmen sieht man häufig Fehlhaltungen.“

■ Oft wird der Kopf mit starr überstrecktem Nacken aus dem Wasser gehalten, meist um Gesicht und Haare nicht nass zu machen. Der Effekt können Muskel-

verspannungen im oberen Rücken- und im hinteren Halsbereich sein.

- Häufig ist auch die Wasserlage zu steil, der Körper taucht tief ins Wasser sein. Dadurch verstärkt sich der Druck auf Gefäße und Körper, was sich auf Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen sehr ungünstig auswirken kann.
- Und schließlich kann eine schlechte Schwimmhaltung eine flache Atmung verursachen. Es kommt zu keiner Tiefenatmung und damit zu wenig Luftaustausch in den Lungen.

Prim. Dr. Heiller: „Herz-Kreislauf-Patienten, die Schwimmen als Fitnessstraining betreiben wollen, sollten das vorher auf jeden Fall mit ihrem Internisten abklären“. Bei technisch richtigem und genau dosiertem Schwimmen können auch Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen von den gesundheitlichen Vorteilen profitieren. Für diese Personengruppe rät der österreichische Herzverband eher zu Rückenschwimmen und Kraulen. Brustschwimmen ist hier deshalb weniger geeignet, weil es schwierig und anstrengend ist, und weil dabei kräftige, explosionsartige Streckbewegungen ausgeführt werden, die für einen Herzpatienten wenig empfehlenswert sind.

MACHT FIT UND SCHLAU

Für den gesunden Menschen ist Schwimmen eine ideale Ausdauersportart zur Kräftigung des Herzens. Im Wasser pumpt das Herz mehr Blut in den Kreislauf als bei anderen Sportarten. Dadurch werden nicht nur die Herzmuskeln und Blutgefäße gestärkt, der gesamte Organismus wird besser mit Sauerstoff versorgt. Durch die Beschaffenheit des Wassers steigt der Puls beim Schwimmen langsamer – das schon das Herz. Besonders trainiert werden darüber hinaus die Rückenmuskulatur, die Schultern, der Brustbereich und die Beine.

Durch den Auftrieb des Wassers wird das Körpergewicht auf rund ein Zehntel reduziert. Deshalb sind Bewegungen im Wasser besonders gelenkschonend, wovon besonders Menschen mit Problemen des Haltungs- und Bewegungsapparates und/oder Übergewicht profitieren. Regelmäßiges Schwimmtraining lässt auch die Kalorien purzeln. In einer Stunde Brustschwimmen werden rund 530 kcal verbrannt, beim Kraulen sogar rund 900

kcal. Ein zusätzlicher Gewinn ist das Entwickeln einer gesunden Atemtechnik. Beim Schwimmen werden übrigens vermehrt die Hormone Endorphin und Serotonin ausgeschüttet. Das hilft dem Körper beim Stressabbau. Dass Schwimmen auch „schlau“ macht, konnte in einer australischen Studie, in der Kinder, die Schwimmunterricht nahmen, mit nichtschwimmenden Gleichaltrigen verglichen wurden, nachgewiesen werden. Die Schwimmer schnitten nicht nur im Sprachenlernen besser ab, sie hatten auch kontrolliertere motorische Fähigkeiten und ein größeres Selbstvertrauen.

Um von den positiven Effekten des Schwimmens zu profitieren, braucht man kein Leistungsschwimmer sein. Wer zweimal die Woche zwischen 500 und 1000 Metern zügig schwimmt, kann damit schon gute Ergebnisse erzielen. Wem Schwimmen zu langweilig ist, sollte es mit Wassergymnastik versuchen.

WASSER ALS TRAININGSGERÄT

Wassergymnastik oder Aquafitness erfreut sich großer Beliebtheit, ist vielfältig einsetzbar und eignet sich prinzipiell für jeden. Wie für alle Sportarten gilt: Wenn jemand ein gesundheitliches Problem hat, sollte er sich vorher mit seinem Arzt beraten. „Aquafitness und Aquajogging, wie ich es in meinen Kursen anbiete, ist präventiv und eignet sich für alle Hobbygesundheitsportler – von der werdenden Mutter bis zum jung gebliebenen Senior“, charakterisiert Aquafitness-Trainerin Dagmar Popperritsch aus der Steiermark ihre heterogene Zielgruppe. Aber auch für übergewichtige Menschen ist die Bewegung im Wasser ideal, weil sie die Gelenke praktisch nicht belastet. Gewichtsverlust versprechen will die Trainerin nicht, aber der Körper formt sich neu, weil er bei regelmäßigem Training Muskelmasse aufbaut.

„Aquafitness kann die Gewichtsabnahme unterstützen, wenn eine Bewusstseinsänderung beim Ernährungsverhalten dazukommt“, sagt Popperritsch. Je nachdem, wie die Geschwindigkeit gewählt wird, kann man Muskeln und Gelenke mehr oder weniger beanspruchen, aber auch Kondition aufbauen. Denn der Kraftaufwand, den etwa Aquajogging erfordert, wird gerne unterschätzt. Dagmar Popperritsch: „Das kann ein wirklich anstrengendes Training sein, das sich selbst für

Leistungssportler als Ausgleich zu ihrem sonstigen Programm eignet.“ Vorwiegend arbeitet die Steirerin mit Menschen, die gesund bleiben, etwas für ihre Fitness tun und dabei Spaß haben wollen. Das Haupttrainingsgerät dabei ist das Wasser und sein Widerstand. Wassergymnastik unter fachkundiger Anleitung kann vielen Problemen mit dem Kreuz und den Gelenken vorbeugen. Denn gut trainierte Muskeln unterstützen die Funktionen der Wirbelsäule und entlasten Wirbel, Bandscheiben und Bänder. „Mit gezielten Übungsprogrammen für den Rücken, den Bauch, die Arme und Beine sowie das Gesäß sorgen wir für Entlastung des gesamten Stütz- und Bewegungsapparates“, sagt die Trainerin. Gerne setzt sie dabei zusätzliche Hilfsmittel und Trainingsgeräte ein, wie etwa die Poolnudel. Abgeschnitten wird sie zum Aquastick, der im tiefen Wasser als Auftriebsmittel oder zur Vergrößerung des Widerstands verwendet werden kann. Mit Schwimmnudeln kann man sich gegenseitig durchs Wasser ziehen – was nicht so leicht ist wie es aussieht. Oder es wird auf den Nudeln →

„Wassergymnastik kann Problemen mit dem Kreuz und den Gelenken vorbeugen. Zudem werden mit gezielten Übungsprogrammen und speziellen Hilfsmitteln die Muskeln gestärkt.“



FOTO: © ISTOCK - FRANCISCA

**PRODUKT
TIPP****smoveyAQUA**

€ 119,90

Die speziellen Aqua-smoveys finden im Wasser als Trainingsgerät ihren idealen Platz. smoveyAQUA ist extrem gelenkschonend und dennoch sehr intensiv und hocheffizient. Einfach mal probieren!

Erhältlich bei der Service Kneippbund GmbH,
Tel.: 03842/2171822, E-Mail: service@kneippbund.at

unter Wasser balanciert. „Manchmal arbeite ich mit Schwimmscheiben, die in der Mitte ein Loch haben und über den Oberarm gestülpt werden“, berichtet Poppernitsch. Mit diesen Scheiben kann der Wasserwiderstand und damit der Trainingseffekt zusätzlich erhöht werden. Neben dem Aufbau von Kondition und Koordinationsfähigkeiten ist Aquafitness durch die durchblutungsfördernde Wirkung ein gutes Anti-Zellulite-Training.

„FLOATFIT“ NEUE TRENDSPORTART MIT SPASSFAKTOR

Ganz schön anstrengend, aber lustig ist „FloatFit“, eine neue Form der Aquafitness, die nicht im, sondern auf dem Wasser stattfindet. Dabei werden auf speziellen Platten – stabile Luftmatratzen oder „Surfbretter“ – Kräftigungs- und Koordinationsübungen durchgeführt. Gleichzeitig balanciert man durchgehend auf der Platte, was die ein oder andere ungeplante Schwimmeinheit wohl unvermeidbar macht und so den Fun-Faktor in die Höhe treibt.

■ **Mehrfachwirkung.** „Man schlägt gewissermaßen zwei Fliegen mit einer Klappe“, so Bernd Haas, Sportwissenschaftler und Gesundheitstrainer in der Heiltherme Bad Waltersdorf, wo der neue Fitnesstrend bereits angeboten wird. „Bei den Übungen selbst trainiert man die Oberflächmuskulatur, das Balancieren stimuliert zusätzlich die Tiefenmuskulatur.“

■ **Individuell variabel.** FloatFit, das übrigens aus England kommt, ist ein hoch-intensives Intervalltraining (HIIT), kombiniert mit Low-

Außerdem gibt es praktisch kaum Muskelkater. Dagmar Poppernitsch will auch Nichtschwimmer und Menschen, die Angst vorm Wasser haben, zur Wassergymnastik motivieren: „Es lässt sich auch im seichteren Wasser gut und wirkungsvoll trainieren“. Und neben dem Zuwachs an Kraft und Ausdauer, spielen auch das Miteinander, die Musik und die Entspannung eine wichtige Rolle.

WIRKSAME HYDROTHERAPIEN

Dass Aquagymnastik auch in der physikalischen Therapie einen großen Stellenwert einnimmt, bestätigt Prim. Dr. Heiller. Vor allem nach Hüft- und Knieoperationen profitieren die Patienten in der Reha von der Therapie im Wasser, die von dafür ausgebildeten Physiotherapeuten durchgeführt wird. Dr. Heiller: „Der Kraftaufbau erfolgt drei- bis viermal schneller als im Trockenen und ist bei den meisten Patienten sehr beliebt.“ Umgekehrt kann auch vor der Operation mit Wassergymnastik bereits Muskulatur aufgebaut werden, was den anschließenden Gene-

Impact-Training. Haas: „Das Training lässt sich individuell an das Leistungsniveau der jeweiligen Person bzw. der Gruppe anpassen. Egal ob man eher unsportlich ist oder Marathon läuft, es finden sich immer passende Übungen.“

■ **Fünf Übungen/Durchgang.** Pro Durchgang werden fünf verschiedene Übungen durchgeführt (z.B. im Vierfüßlerstand, auf dem Rücken oder stehend). Eine Einheit dauert zwar nur 30 Minuten, ist aber äußerst effektiv.



Bei Brustschwimmen hilft das Erlernen des richtigen Stils Verspannungen zu vermeiden.

sungsprozess deutlich beschleunigen kann. Manchmal können Patienten nach einem chirurgischen Eingriff beispielsweise ihre Schulter gar nicht bewegen, im Wasser gelingt das dann doch. So können sie langsam ihre Angst überwinden. Auch für Arthrosepatienten ist behutsame Bewegung im warmen Wasser meistens eine Wohltat und trägt zur Schmerzlinderung bei. „Warmes Wasser hat eine hohe Leitfähigkeit und sorgt für eine bessere Durchblutung in den Gelenken“, erörtert die Fachärztin. Wassergymnastik stärkt nicht nur den Muskelaufbau, sondern auch den Stoffwechsel. Deshalb wird sie auch zur Kräftigung des Immunsystems und in der Onkorehabilitation (nach bzw. während einer Krebserkrankung) eingesetzt.

WO VORSICHT GEBOTEN IST

Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen sollten die bereits beschriebenen Vorsichtsmaßnahmen beachten. Auch akute entzündliche Erkrankungen, wie z. B. eine Mittelohrentzündung sollten abgeklungen sein, bevor man sich ins Nass begibt. Entgegen gängiger Auffassung brauchen Psoriatiker und Neurodermitiker auf Schwimmen nicht zu verzichten. Nur von stark gechlortem Wasser sollten sie Abstand nehmen. Scheidenpilze und bakterielle Vaginosen bei Frauen können weitestgehend vermieden werden, wenn nach dem Schwimmen der nasse Badeanzug umgehend ausgezogen wird. Gegen Fußpilze kann das Tragen von Badeschuhen schützen.

Eine der größten Gefahren für Schwimmer sind Krämpfe. Sie entstehen häufig durch Überanstrengung oder falsche Schwimmbewegungen. Die richtige Reaktion: Nicht in Panik ausbrechen und am besten in Rückenlage an den Beckenrand oder ans Ufer schwimmen! Gut ist es auch, zu einer anderen Bewegungsfolge zu wechseln und wenn möglich die betroffenen Muskeln zu dehnen. ◆