



Foto: Kujawa / Klemens

Aqua-Wellness im Winter

«Wellnessferien sind Zeitinseln im rauen Meer des Alltags», lautet ein Werbeslogan. Solche Zeitinseln können wir uns aber auch tage- oder stundenweise gönnen. Zum Beispiel in einem Hallenbad in der Nähe.

Im Wasser fühlt sich der Mensch getragen.

D

Die einheimischen Hallenbäder haben einiges zu bieten. Wellness im Wasser beinhaltet heute wesentlich mehr als etwa nur Schwimmen oder Planschen in einem ordinären Pool. Aqua-Wellness ist viel weiter gefasst und reicht je nach Angebot vom prasselnden Wasserfall über die Vital-Schnecke mit Sprühnebel bis zur Wassermassage sowie dem Tropen- oder gar Gewitterregen. Zur Entspannung genügt aber schon das Verweilen in einem Solbad. In angenehm temperiertem Wasser fühlt sich der Mensch getragen. Das kommt nicht von ungefähr.

Gelenke schonen

Die ersten Monate seines Lebens bringt der Mensch in diesem Element. Im Wasser der mütterlichen Fruchtblase macht der Säugling seine ersten Bewegungen. Diese Erfahrungen werden in unseren Zellen gespeichert als ein Symbol für Wohlbefinden und Geborgenheit. Im nassen Element kehren wir zu dieser Schwerelosigkeit zurück. Verspannte Muskeln lockern sich und mit den richtigen Bewegungen kommen wir auch in Form. Das wollte ich testen und mischte mich unter die rund zwanzig Frauen und Männer im hüfttiefen Kinderbecken des Bieler Hallenbades. Zu fetziger Musik erteilte die Bademeisterin und Kursleiterin für Wassergymnastik und Aqua-Fit ihre knappen Befehle.

Wir laufen und hüpfen im Takt der Musik. Nach ein paar Runden erhalten alle Teilnehmenden zwei Plastikgewichte. Wir sollen die Arme damit hin- und herbewegen, natürlich im Wasser. Das hört sich leicht an, ist es aber nicht. Die Auf- und Abbewegungen mit den federleichten Dingen sind viel anstrengender, als es scheint. Und damit die Muskeln noch etwas mehr gefordert werden, dürfen wir jetzt damit im Kreis herumlaufen und die Gewichte dabei weiter auf und ab bewegen. Ich schiele auf die grosse Uhr – erst Halbzeit. Was zuvor beim Zuschauen so einfach ausgesehen hat, fordert ganzen Einsatz.

Deep Water Running

Noch mehr geschont werden die Gelenke beim Aqua-Fit, ein aus verschiedenen Komponenten zusammengestelltes Bewegungsprogramm im Wasser. Dabei wird Wassergymnastik mit einem in-

tegrierten Lauftraining, dem sogenannten Deep Water Running, verbunden. Mit Aqua-Fit können Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer trainiert werden. Die fortwährende Überwindung

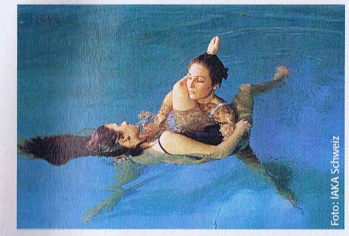


Foto: IMKA Schweiz

Bei der Aquatischen Körperarbeit werden alle Muskeln mobilisiert.

des Wasserwiderstandes kräftigt die Muskulatur, die Atmung wird vertieft und das Herz-Kreislaufsystem aktiviert. Die Wirbelsäule wird im Wasser entlastet. Mit ein Grund, warum man sich nach einer Aqua-Fit-Stunde locker und leicht fühlt. Wichtig ist allerdings, diese Trainingsart unter kundiger Leitung kennenzulernen. Mithalten können auch Schwimmkundige. Der Kopf bleibt durch eine Wet Vest mit Auftriebskörpern immer über Wasser. Entwi-



Durch die fließenden Bewegungen kann sich der Körper vollständig entspannen.

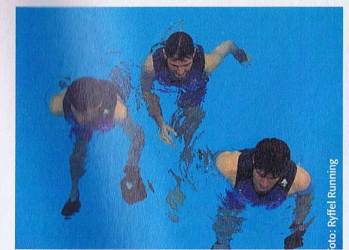


Foto: Ryffel Running

Beim Laufen im nassen Element werden die Muskeln gekräftigt.

ckelt worden ist diese spezielle Weste vom Amerikaner Glen Mc Water. Er ist im Vietnamkrieg mit dem Helikopter abgestürzt und hat während seiner eigenen Rehabilitation nach einer Möglichkeit gesucht, im

Wasser trainieren zu können. Später ist die Methode des Deep Water Running von SpitzensportlerInnen übernommen worden. Besonderes Interesse daran zeigten die LangstreckenläuferInnen.

In die Schweiz gebracht hat die Vet West vor bald fünfzehn Jahren Markus Ryffel. Er hatte selber die Erfahrung gemacht, dass das Lauftraining im Wasser mehr ist als eine blossе Ausdauerübung. Obwohl der Bewegungsablauf identisch ist mit dem Laufen an Land, arbeite der Körper fast mit allen Muskeln. Das sei deutlich spürbar.

Die Seele baumeln lassen

Gisela Bucher geht in den Herbst- und Wintermonaten jede Woche ins Solbad.

«Da kann ich meine Seele so richtig baumeln lassen.» Sanftes Drehen und Wenden ist auch beim Wassershiatsu (Watsu), Wassertanzen (Wata) und der aus beidem kombinierten Aquatischen Körperarbeit angesagt. Beim Watsu wird in etwa 35° warmem Wasser an der Wasseroberfläche gearbeitet. Durch die leichten Massagegriffe, Dehnungen, die Mobilisation aller Gelenke und die fließende Abfolge der Bewegungen kann sich der Körper vollkommen entspannen. Im Wasser kann zudem die Wirbelsäule in einer Weise bewegt werden, wie es an Land nie möglich ist. Die Atmung wird vertieft und Stress, Ängste oder Blockaden können abgebaut werden. Die Lebensenergie beginnt wieder freier zu fließen. Watsu be-

Fortsetzung auf S. 9 →

rührt den Menschen auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene. Verbunden mit den Trainingseinheiten ist deshalb oft auch ein Bewusstseinsprozess, der durch spezifische Übungen gefördert werden kann.

Beim Wata oder Wassertanzen steht das Element Spiel und Freiheit im Vordergrund. Der Körper wird dabei oft in eine wellenförmige Bewegung gebracht und Über- und Unterwassersequenzen lösen sich rhythmisch ab. Fehlhaltungs- und Fehlbewegungsmuster können sich so allmählich auflösen. «Sanft wiegen mich die Arme meines Partners. Seidenen Tüchern gleich berühren die warmen Wasser meine Haut, hüllen mich ein und geleiten mich langsam und behutsam in eine andere Welt», schreibt Arjana C. Brunschwiler, die Begründerin des Wassertanzens. Dem kann ich nur beipflichten. Ich fühlte mich nach einer Stunde im Wasser weicher, beweglicher – und die Verspannungen bin ich los. Durchs Wasser ziehen lassen kann man sich auch von einem vertrauten Partner/einer Partnerin. Der Hinterkopf darf dabei bis über beide Ohren im Wasser liegen. Die Bewegungen sollten langsam und fließend sein.

Gesundheit und Wohlbefinden

- Durch den Wasserdruck wird das Ausatmen vertieft und das Einatmen erschwert. Das kräftigt die Atemmuskulatur.
- Der Wasserdruck verbessert die Durchblutung, fördert den venösen Rückfluss zum Herzen und den Stoffaustausch im Gewebe. Der hydrostatische Druck verschiebt das Blut zur Körpermitte und lässt das Herz somit kraftvoller, langsamer und damit ökonomischer schlagen.
- Durch den Druck und den Widerstand wird die Haut massiert und besser durchblutet.
- Das Wasser ermöglicht neue Bewegungserlebnisse, weil es gegen Stürze sichert und hastige Bewegungen verhindert oder abfedert.
- Die Reizempfindlichkeit des vegetativen Nervensystems ist im Wasser herabgesetzt, was zu einer allgemeinen muskulären und psychischen Entspannung beiträgt.
- Die Gymnastik im Wasser wirkt schon bei geringen Wiederholungszahlen sehr effektiv.



Foto: René Amstutz

Im Wasser wird die Atmung vertieft.

Wellness im Wasser

Wasser- oder Aqua-Gym, das Körpertraining mit oder ohne Handgeräte, wird in Hallenbädern angeboten und eignet sich für alle, die Spass an der Bewegung haben.

Nach ein paar Lektionen lässt sich diese Disziplin auch im Familien- oder Freundeskreis ausführen. Nötig ist dazu lediglich etwas Phantasie. Ideal ist, wenn nach den Übungen ein paar Stretch- und Dehnübungen folgen. Sie können zum Abschluss auch ein paar Runden schwimmen.

Beim Aqua-Jogging ist das Tempo höher, bei Aquanetics geht es um ein straffendes und schlank machendes Tiefenmuskulaturtraining, beim Aqua-Power werden die wichtigsten Muskelgruppen gekräftigt und gedehnt und beim Aquarobic erfolgt das Körpertraining mit Schritt- und Armkombinationen.

Aqua-Fit sollte unter kundiger Anleitung erlernt werden. Westen werden zur Verfügung gestellt und sind im Kurspreis inbegriffen. Angeboten wird Aqua-Fit in über 200 Schweizer Hallenbädern.

Einige Krankenkassen bezahlen einen Beitrag an die Kurskosten (Fr. 180.– bis 200.–). Für Rheumakranke mit Gelenkproblemen gibt es Extralektionen.

Auskünfte über die verschiedenen Angebote sind direkt bei den Badeanstalten vor Ort zu erfragen. Über

Ausbildungsmöglichkeiten erteilt der Schweizerische Schwimmverband, Tiergartenstrasse 3, Postfach, 3401 Burgdorf, Telefon 034 420 04 20, Fax 034 420 04 21 oder E-Mail: admin@fsn.ch Auskunft.

Informationen über Watsu, Wata und Aquatische Körperarbeit sind beim Institut für Aquatische Körperarbeit Schweiz (IACA), Glärnischstrasse 139, 8708 Männedorf, Telefon 01 920 77 11, Fax 01 920 77 22 oder E-Mail: info@iaca.ch. In speziellen Einführungswochenenden können auch Laien diese Wasserarbeit zur Förderung des Wohlbefindens kennenlernen und im Familien- oder Freundeskreis anwenden.

Lektüre zum Thema

- ▼ Adam Cornelia/Keller Jutta: Urkraft Wasser. Mythen, Magie, Wissenschaft, Ernährung, Rezepte. Mosaik Verlag.
- ▼ Honauer Urs: Wasser, die geheimnisvolle Energie für Gesundheit und Wohlbefinden. Heinrich Hugendubel Verlag, Edition Irisiana.
- ▼ Olschewski Adalbert: Wassertherapie, Entspannung, Bewegung, Heilung. Kösel Verlag.
- ▼ Wiedmer-Zingg Lys: Heilende Wasser. Die Badekurorte der Schweiz. AT Verlag