

Mit der Kraft des Wassers

B [bauforum.at/schwimmbad-therme/mit-der-kraft-des-wassers-67425](https://www.bauforum.at/schwimmbad-therme/mit-der-kraft-des-wassers-67425)

Eine Rehabilitation oder Kur nach einer schweren Krankheit oder einem Unfall ist für die Betroffenen ein entscheidend wichtiger Schritt zurück in ein normales Leben. Aber auch zur Vorbeugung oder im Rahmen des Wellnesstourismus stehen Therapien und Bewegung mit und im Wasser immer mehr im Mittelpunkt – sowohl als Reisemotiv für qualitäts- und gesundheitsbewusste Gäste als auch als unverzichtbarer Geschäftsbereich für Thermen-, Schwimmbad- und Hotelbetreiber. „Der Übergang zwischen Therapie und dem privaten Bereich ist fließend. Eine Vielzahl der medizinisch-therapeutischen Anwendungen im Wasser tut auch gesunden Menschen gut. Sie wirken vorbeugend und aktivierend“, erklärt Sportwissenschaftler, Therapeut und Schwimmtrainer Gerald Riedmüller.



Schwerelos trainieren

Welcher Zweck auch immer verfolgt wird – sich im Wasser zu bewegen, hat einen entscheidenden Vorteil: Durch den Auftrieb verliert der Körper gut zwei Drittel seines Gewichts, er wird fast schwerelos. Jeder Muskel braucht nur einen Bruchteil an Arbeit zu leisten, gezielte Gymnastik kann mit geringem Kraftaufwand durchgeführt werden. So unterstützen die physikalischen Eigenschaften des Wassers – Wärme, Auftrieb und Widerstand – die Rehabilitation bei einer Vielzahl von Krankheitsbildern und bieten gute Möglichkeiten in Sachen Vorbeugung. Beim Bewegen im Wasser kommt es zu einer Verbesserung der Koordinationsfähigkeit, zur Entspannung der Muskulatur, einer Entlastung der Gelenke, Schmerzen werden reduziert. Durch die Stabilisierung einzelner Teilleistungsfähigkeiten wird die gesamte Leistungsfähigkeit eines Menschen gesteigert.

Vielfältige Anwendung

Grundsätzlich wird zwischen Hydrotherapie und Balneotherapie unterschieden. Ersteres meint die reine Therapie im Wasser und um das Wasser herum. Dazu gehören Schwimmen, Unterwasser(heil)gymnastik und Unterwasserdruckstrahlmassagen, Bewegungsbäder, Abreibungen, Waschungen, Wickel und Kneipp-Güsse. Es wird auch mit unterschiedlichen Temperaturen und Aggregatzuständen gearbeitet. So zählen zum Beispiel eine Dampfsauna oder ein Kältebad ebenso zu den Mitteln der Hydrotherapie. Die Balneotherapie wiederum vereint Anwendungen von Bädern mit Wirkstoffen oder Trink- und Inhalationskuren. Dass Thermal- und Heilwässer ihr Übriges zum gesundheitswirksamen Erfolg beitragen und das Wohlbefinden der Badenden steigern,

ist eine seit Jahrhunderten bekannte Tatsache. Die Wässer werden je nach Salz- bzw. Mineralgehalt für innerliche (sprich Trinkkuren) oder äußerliche Anwendungen genützt. Die Wärme wirkt zusätzlich schmerzlindernd und entspannend.

Gesund und ganzheitlich

Ob man nun zu therapeutischen Zwecken, zur Gesundheitsförderung oder einfach nur aus Spaß „ins Wasser“ geht, fit hält es auf jeden Fall: „Schwimmen ist eine der gesündesten und eine sehr ganzheitlich wirkende Sportart“, erklärt Experte Gerald Riedmüller. „Für die Wirkung entscheidend ist aber die richtige Belastung. Hält der Schwimmer z. B. beim Brustschwimmen den Kopf zu hoch, wird die Wirbelsäule mehr be- als entlastet. Daher ist eine Anleitung wichtig“, ergänzt der ehemalige Leistungsschwimmer.

Heiß und kalt

Befindet sich ein Körper im Wasser, muss das Herz gegen den Druck von außen „anpumpen“. Bloß im Wasser zu sein genügt also, um die Herzfrequenz um zehn Schläge pro Minute zu erhöhen, was einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System bedeutet. Will man bestimmte Auswirkungen verstärken, kommt die Wassertemperatur ins Spiel: Bewegung im Kaltwasser regt generell Kreislauf und Atmung an. Eine zusätzliche Folge ist die abwechselnde Gefäßverengung bzw. Gefäßerweiterung – im Fachjargon Vasokonstriktion und Vasodilatation genannt –, die zum Beispiel gut bei akuten Entzündungen wirkt. Und noch ein Grundsatz: Die Energiebilanz geht in kühlerem Wasser schneller nach oben, weil der Körper den Wärmehaushalt aufrechterhalten will. Bei Bewegung im warmen Wasser (ab ca. 30 Grad) kommt es zu einer Dilatation und dadurch zu einer verstärkten Durchblutung. So angenehm es auch sein mag, bei zu viel Bewegung in der Wärme ist Vorsicht geboten: Es besteht die Gefahr der Überhitzung. Für den ehemaligen Leistungsschwimmer Riedmüller liegt daher „die optimale Temperatur zum sportlichen Schwimmen bei 27 Grad“. Der Leiter der Therapieabteilung der Parktherme Bad Radkersburg, Rudolf Weber, ergänzt: „Bei uns findet Gymnastik im Thermalwasser bei maximal 33 Grad statt. Darüber ist die Herz-Kreislauf-Belastung zu hoch.“

Vom Land ins Wasser

„Bewegungsformen, die an Land schon lange beliebt sind, werden zunehmend ins Wasser übertragen“, beschreibt Gerald Riedmüller einen Trend, der aktuell stark zu beobachten ist. Beim Aquacycling beispielsweise radelt man im Wasser und nützt den zusätzlichen Widerstand aus. Ebenso beliebt ist Aquarunning am Unterwasserlaufband. „Dadurch, dass im Wasser nur ein Drittel des Körpergewichts wirkt, kann man nach Verletzungen schon frühzeitig Bewegungen machen, die am Land noch nicht möglich wären. In Verbindung mit einem Gegenstrom werden der Widerstand und damit die Wirkung noch erhöht“, sagt der Therapeut. Von diesen Effekten profitierte auch Skirennfahrer Klaus Kröll. Um nach seinem schweren Sturz während des Super-Gs in Lenzerheide (Schweiz) im März 2013 die Beweglichkeit wiederherzustellen, trainierte dieser im Medizinischen Zentrum Alserstraße (MZA) am Unterwasserlaufband mit Gegenstromanlage. Die anfängliche Skepsis wurde bald schon von Begeisterung

abgelöst, bereits nach zwei Wochen war die Bewegungsfähigkeit des Sportlers stark verbessert, heißt es vonseiten des MZA. Solche Beispiele zeigen auf, was – auch für „normale“ Patienten – mit Konsequenz und Wasserkraft erreichbar ist.

Joggen und Entspannen

Ein weiterer Trend, der ursprünglich auch aus dem Spitzensport kommt, nennt sich Aquajogging. Die Methode hat erfolgreich Einzug im Breitensport und in der Reha gehalten. Auch für Schwangere ist sie eine gute Möglichkeit zum Fithalten. Die Läufer werden dabei von einem speziellen Schwimmgürtel gehalten und absolvieren ihr Lauftraining schwebend und gelenkschonend im tiefen Wasser (26–28 Grad). In Sachen Entspannung erfreuen sich Watsu – kurz für Wasser-Shiatsu – und Floating steigender Beliebtheit. Beide Ansätze dienen der Dehnung bzw. der Muskellockerung und führen zu einer physischen und psychischen Tiefenentspannung. Ebenso gut nachgefragt sind Salzwasserbäder, wegen des Relaxfaktors und der positiven Wirkung für die Haut. Dieser Trend lässt sich gut an der steigenden Zahl von Salzwasserpools oder Solebecken in Bädern und Hotels ablesen.

Under pressure

Als Teilbereich der Unterwasserheiltherapie stehen Unterwasserdruckstrahlmassagen hoch im Kurs. Bei den innovativen Geräten wird der Patient nicht einmal mehr nass, dafür sorgt eine Neoprenschicht unter der Liege. Der körperwarme Wasserstrahl wird individuell eingestellt und trifft unter der Schutzschicht auf den Körper. „Diese schonende Massage wirkt zum Beispiel sehr gut gegen chronische Verspannungen und wird auch nach Verletzungen der Wirbelsäule und nach Frakturen angewendet“, erklärt Therapeut Gerald Riedmüller.

Alleskönner Wassergymnastik

„Die wichtigste Therapieform ist für mich die Wassergymnastik. Sie ist extrem vielfältig einsetzbar“, sagt Rudolf Weber. Der studierte Sportwissenschaftler und Gesundheitsmanager leitet die rund sechzig Mitarbeiter starke Therapieabteilung der 2013 runderneuten Therme in Bad Radkersburg. Die Abteilung ist in drei Kategorien – die stationäre Kur, die Ambulanz für physikalische Therapie und den Privattherapiebereich – gegliedert. Das bereits erwähnte Argument des im Wasser leichteren Körpers sei einfach unschlagbar, bei keiner anderen Therapieform werde die Beweglichkeit in kurzer Zeit derart stark gesteigert.

Weber unterscheidet die Arten dahingehend, ob und welche Hilfsmittel verwendet werden und in welchen Tiefen die Bewegung stattfindet. Ein 1,30 Meter tiefes Becken ermöglicht auch Nichtschwimmern gymnastische Übungen. Für Tiefwassergymnastik wie Aquajogging muss der Pool mindestens 1,80 Meter nach unten messen. „Bietet eine Einrichtung beides, kann man sowohl für die Kur, für die Rehabilitation und für den privaten Bereich ein vielfältiges Angebot offerieren.“

Mehr Erfolg mit Bällen, Ringen und Co

Schwimmen und Wassergymnastik zeigen auch ohne Trainingsgeräte eine gute, muskelkräftigende Wirkung. „Werden aber Hilfsmittel verwendet, wirken diese

verstärkend. Sie machen die Übungen anstrengender und effektiver“, weiß Rudolf Weber. Bretter, Hanteln, Bälle und Seile sind bewährte Geräte, relativ neu sind bunte Kunststoffringe, die sogenannten Smoveys. Seit Februar 2015 stehen auch Übungen mit Faszienrollen – sowohl zu Land als auch im Wasser - am Outdoor-Trainingsprogramm. Ein Exkurs dazu: Dem Bindegewebe, auch Faszien genannt, wird eine große Rolle bei der Entstehung von Verspannungen zugesprochen. Faszien umhüllen, stützen und schützen als Netzwerk alle Muskeln und Organe. Ist das Bindegewebe gesund und entspannt, hält es den Körper zusammen und überträgt die Kraft der Muskeln. Durch falsche Belastungen oder Bewegungsmangel können sich die Faszien verhärten und dadurch auch Nerven einengen, was besonders schmerzhaft ist. Zur Entspannung helfen gezielte Bewegungstherapien und Massagen, zum Beispiel mit den erwähnten Rollen. Weber unterscheidet bei den Geräten nicht, ob sie in der medizinischen Therapie oder für die private Ertüchtigung eingesetzt werden. „Alle diese Hilfsmittel sind auch Verkaufsprodukte, die die Gäste gerne mit nach Hause nehmen. Am Umsatz in unserem Thermenshop haben sie einen beträchtlichen Anteil.“

Ohne geht's nicht mehr

Abgesehen von all den positiven Gesundheitswirkungen macht Wassergymnastik auch einfach nur Spaß. „Freude als Erfolgsgarant“, lautet das Credo. Der Trainierende fühlt sich schnell beweglicher, Schwellenängste fallen weg, Kontakte werden schneller geknüpft. Und durch Vorbilder aus dem Spitzensport ist auch das Alte-Leute-Image schon lange passé. Wassergymnastik – speziell an und mit Geräten – wird als anstrengende Herausforderung angenommen. Dabei geht es nicht um Wiederherstellung, sondern um Sport im Wasser.

„Innerhalb unseres großen Aktivangebots sind alle Arten von Wassergymnastik am beliebtesten“, berichtet Rudolf Weber und schlussfolgert: „Wassergymnastik ist für einen Thermenbetrieb, aber auch für ein Wellnesshotel ein entscheidender Faktor in Sachen Gästebetreuung und Animation. Ohne geht es heute nicht mehr.“