



Dr. Johannes Naumann
Leiter des Instituts für
Physikalische Therapie und
Balneologie in Freiburg

Michelle Friedrich
Physiotherapeutin und
Medizinpädagogin in
Regensburg

Der Körper im Wasser, der Blick in den Himmel:
Schwimmen entspannt Körper und Geist

142

Liter Mineral- und Heilwasser
pro Person wurden 2019
in Deutschland getrunken.
2010 waren es nur 131 Liter

Quelle: Verband Deutscher
Mineralbrunnen, 2020

Eintauchen!

Es hält uns fit, wirkt entspannend, macht uns aus: Wasser ist mehr als ein Element.

Es ist ein Lebenselixier, das beim Gesundwerden hilft und Kraft spendet.

Hier schwärmen Leserinnen und Experten vom ältesten Heilmittel der Welt

ist mittlerweile Weltrekord-Halterin ihrer Altersklasse über fünfzig Meter Brust. Ihre Motivation, regelmäßig mehrere Bahnen zu ziehen? „Nachher fühle ich mich immer besser, eigentlich fantastisch“, sagt Monika Senftleben. Wenn sie schwimmt, stärkt sie ihr Herz-Kreislauf-System und ihre Muskeln, schont die Gelenke und fördert die Durchblutung. „Joggen ist in meinem Alter nicht mehr so gut, da kann ich mir vieles kaputt machen“, meint sie. „Aber Bewegung im Wasser, möglichst an der frischen Luft – das ist meine Zauberformel für ein gesundes Leben.“

Die positiven Auswirkungen von Wasser auf Körper und Geist bestätigt auch die Regensburger Physiotherapeutin und Medizinpädagogin Michelle Friedrich. „Dabei ist es egal, ob wir darin entspannen oder uns bewegen“, sagt sie. „Wer eintaucht, schaltet ab.“

Im Wasser leicht und frei

Michelle Friedrich hat wie Monika Senftleben viel Zeit ihres Lebens im Wasser verbracht. Mit drei Wochen nahm ihr Vater, ein Schwimmtrainer, sie erstmals mit ins Becken. Bis ins junge Erwachsenenalter war sie Leistungsschwimmerin. Heute betreibt sie eine Schwimmschule in Regensburg, bietet Kurse

Das zahlt die Kasse
 Nach der Heilmittel-Richtlinie sind die folgenden drei Bäder Kassenleistung: Unterwasser-Druckstrahlmassage, Kohlensäurebäder und Pelloid-Bäder. Auch die Kosten einer Photo-Sole-Therapie erstatten die Kassen. Als Vorsorge-Maßnahme bezahlen einige Kassen außerdem Kneipp-Anwendungen wie Wasserretreten, Güsse oder Fußbäder. In der Reha werden auch Kosten für Aquafitness-Kurse übernommen.

an, von Babyschwimmen bis Aquafitness. „Wasser schafft Leichtigkeit“, sagt sie. Für Ältere sei Bewegung im Wasser sogar die beste Therapie: Menschen mit Rückenproblemen können schonend ihre Muskulatur stabilisieren, Arthrose-, Adipositas- oder Rheuma-Patienten fühlen sich im Wasser wieder leicht und frei.

Auch Elfriede Straubinger liebt das Wasser. Die 68-Jährige plagt regelmäßig arthritische Schmerzen im Knie. „Trockensport tut mir weh“, sagt die Oberpfälzerin. Nach einem Bandscheibenvorfall vor 15 Jahren besuchte sie zum ersten Mal einen Aquafitness-Kurs. Seither schwört sie darauf. „Da fühle ich mich leicht, da schaffe ich Bewegungen, die an Land nicht möglich sind.“ Ihre Trainerin ist die Medizinpädagogin Michelle

Friedrich, die selbst an einer rheumatoiden Arthritis erkrankt ist. „Bei chronischen Schmerzen erleichtert Wasser das Leben deutlich“, bestätigt die Expertin.

Mittel der Naturheilkunde

Bewegungen gegen den Wasserwiderstand trainieren die Muskeln und massieren das Gewebe, es kommt zu einer besseren Durchblutung. So lösen sich Verspannungen, und Schmerzen verringern sich. Aquafitness, wie sie Michelle Friedrich unterrichtet und Elfriede Straubinger praktiziert, gilt sogar als bis zu fünfmal effektiver als entsprechende Übungen an Land.

Auch die Wärmeleitfähigkeit von Wasser ist einzigartig. Sie führt dazu, dass wir Temperaturen intensiver spüren als an der Luft: Warm wirkt wärmer, kalt kommt kälter daher. „Dies macht das Element zu einem wichtigen Medium der Naturheilkunde, deren Grundprinzip das Zusammenspiel von Reiz und Reaktion ist“, erklärt der Mediziner Dr. Johannes Naumann, Leiter des Instituts für Physikalische Therapie und Balneologie in Freiburg.

Der Experte arbeitet rund 300 Kilometer westlich von Bad Wörishofen, wo der „Wasserpfarrer“ Sebastian Kneipp (1821 – 1897) gewirkt hat. Als junger Mann heilte Kneipp seine schwere Lungenentzündung durch tägliches Baden in der eiskalten Donau. Heute ist seine Lehre als Hydrotherapie weltbekannt. Sie setzt mit kaltem oder warmem Wasser gezielt Reize, auf die der Körper reagiert und lernt, sich selbst zu regulieren. Das aktiviert die

körpereigenen Selbstheilungskräfte. Dr. Johannes Naumann ist überzeugt: „Wer flexibel auf äußere Reize reagieren kann, stärkt das Körpersystem und damit seine Gesundheit.“

Warmes Wasser entspannt und regt die Durchblutung an, kaltes Wasser hingegen wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend, die Gefäße ziehen sich zusammen. Am besten wirken Anwendungen, bei denen sich Wärme- und Kältereize abwechseln, wie beispielsweise die morgendliche Wechseldusche (siehe dazu Infokasten rechts).

Der Balneologe Dr. Johannes Naumann kneippt selbst gern im Freien. Im Frühling bei der Schneeschmelze hüpft er in den eiskalten Bach, im Sommer kühlt er sich beim Baden im See ab, denn: „Draußen in der Natur entfaltet das Wasser seine Heilkraft am besten.“

Kerstin Walter kann das bestätigen. Die 55-jährige Kriminalbeamtin aus Brandenburg hat in den 80er-Jahren mit dem Angeln begonnen. Ihre Kinder krabbelten im Laufstall am Ufer, sie und ihr Mann saßen entspannt daneben, die Angelrute in der Hand. Bis heute geht es ihr weniger um den Fisch, der anbeißt („Ich töte ihn nie selbst!“), sondern um die Nähe zum Fluss. „Das Wasser ist mein Psychologe“, sagt sie. Während andere beim Reden auf der Couch ihren Kopf freikriegen, schließt sie Frieden mit sich und der Welt beim Schweißen am Fluss. →



Es ist mal aufgewühlt, mal ruhig, mal türkisblau oder dunkelgrün. Doch immer erfrischend, lebendig, kraftspendend: „Kein anderes Mittel ist mannigfaltiger in seiner Wirkung als Wasser“, stellte schon der „Wasserpfarrer“ Sebastian Kneipp vor rund 150 Jahren fest. Zwei Drittel der Erde sind damit bedeckt, wir selbst bestehen zu etwa 70 Prozent aus Wasser.

Für Monika Senftleben aus Berlin gehört Wasser zum Wichtigsten in ihrem Leben. Sie ist damit, oder besser gesagt darin, aufgewachsen. Die 77-Jährige schwimmt seit ihrem vierten Lebensjahr fast täglich. Sie



„Nach dem Schwimm-Training fühle ich mich fantastisch“

Monika Senftleben (77) zieht seit ihrem vierten Lebensjahr regelmäßig Bahnen

Tipps fürs Baden und Duschen



Wechselduschen stärken das Immunsystem

Wechselduschen

Temperatur-Reize stärken die Abwehrkräfte, kurbeln den Kreislauf an und helfen bei schweren Beinen. Und so geht's: Duschen Sie zunächst warm. Stellen Sie dann auf kalt und richten den Wasserstrahl außen auf den rechten Fuß – der am weitest entfernten Körperstelle vom Herzen. Führen Sie den Strahl das Bein entlang, bis zur Hüfte und auf der Innenseite zurück zum Fuß. Machen Sie dasselbe beim linken Bein. Atmen Sie ruhig und tief. Nun kommt der Strahl auf die rechte Hand, hinauf zur Schulter und innen zurück. Seite wechseln. Danach Brust und Rücken abbrausen. Nun wieder warm duschen und zum Abschluss nochmals kalt.



Warme Bäder entspannen Körper und Geist

Überwärmungsbad

Sie fühlen sich matt und der Hals kratzt? Dann rät der Mediziner Dr. Naumann, den Körper zu überwärmen: „Lassen Sie ein heißes Bad ein, etwa 40 Grad, und entspannen Sie darin rund 20 Minuten. Anschließend legen Sie sich mit einer Wärmflasche ins Bett. Die Hitze täuscht dem Körper Fieber vor und hilft so, die Erreger im Körper zu bekämpfen – noch bevor die Krankheit wirklich ausbrechen kann.“ Heiße Bäder, sagt Naumann, helfen auch bei depressiven Verstimmungen. Als Gründe vermuten Wissenschaftler den positiven Stress, den der Wasserreiz bewirkt.



„Das Wasser lindert meine chronischen Schmerzen“

Elfriede Straubinger (68) hat Aquafitness-Kurse für sich entdeckt

Fotos: Getty Images/Halfpoint Images (2)/STOCK4B Creative, Plainpicture/Odilon Dimier, Mauritius Images/Justin Pumfrey, Jump Fotoagentur/Christian Per, Shutterstock.com, privat (4)

Katharina von Kodolitsch bestätigt diese These: Die 50-jährige Hamburgerin hält sich am liebsten auf dem Wasser auf, und zwar beim Rudern. Mit 14 Jahren begann sie ihre Sportkarriere in einem Kleinstadtverein. Mittlerweile ist sie Vorsitzende bei der Rudergesellschaft Hansa Hamburg und oft schon mit den ersten Sonnenstrahlen auf der Außenalster unterwegs. Katharina von Kodolitsch nahm in ihrer sportlichen Laufbahn an vielen Regatten teil, gewann nationale wie internationale Medaillen. Doch beim Rudern, sagt sie, geht es weder um Siege noch um Bestzeiten – es geht um den Einklang mit dem Lebenselement, um das Gleiten mit dem Boot über das Wasser.

Der kalifornische Meeresbiologe Wallace J. Nichols hat es in seinem Buch „Blue Mind“ vor einigen Jahren sehr gut auf den Punkt gebracht: „Wir spüren instinktiv, dass uns die Nähe zum Wasser gesünder und glücklicher macht, Stress reduziert und innere Ruhe bringt. Es versetzt uns in einen meditativen Zustand.“

Gemeinsam mit Neurowissenschaftlern, Psychologen, Ärzten und Sportlern untersuchte er die Frage: Was passiert, wenn unser komplexestes Organ, das Gehirn, auf das größte Wesensmerkmal unseres Planeten, das Wasser, trifft? Seine Antwort: „Blue Mind“. Wir erreichen einen Zustand der Glückseligkeit. ☺

Susanne Schophoff

→ Was die Anglerin beschreibt, bezeichnen Wissenschaftler wie der Balneologe Dr. Johannes Naumann als „Biophilia-Effekt“: das heilende Band zwischen Mensch und Natur. Der amerikanische Biologe Edward O. Wilson formulierte bereits 1984 die Biophilia-Hypothese: Demnach ist die Liebe zur

Natur, die Sehnsucht, im Wald zu spazieren oder in einem Fluss zu baden, angeboren.

Wasser reduziert Stress

Drei Millionen Jahre lang, vor 100 000 Generationen oder mehr, lebten unsere Vorfahren in der Wildnis. Bis heute sind wir, genetisch bedingt, physisch wie psychisch mit der Natur verbunden.

Gesund werden mit Wasser

Balneotherapie

[„Balneo“ heißt aus dem Griechischen übersetzt Bad]

Hier geht es um die gelösten Inhaltsstoffe des Wassers. Die Behandlung wirkt etwa durch das Baden in Thermalwasser, Inhalationen oder das Trinken von Heilwasser. Dazu gehört Floating: das Schweben auf warmem Salzwasser, abgeschottet von äußeren Reizen.

Hilft bei: Durchblutungsstörungen | Gelenksbeschwerden (Rheuma, Arthrose, Osteoporose) | Hautleiden (Neurodermitis, Ekzemen) | chronischen Magen-Darm-Entzündungen

Thalassotheapie

[altgriechisch „Thálassa“ für Meer]

Bei der Thalassotheapie sollen Faktoren der Küste bei verschiedenen Krankheiten helfen: etwa durch Meersalz, Sonne, frische Brise, Gischt und Schlick (Stichwort Reizklima).

Hilft bei: Problemen mit den Atemwegen (Bronchitis, Asthma) | Hautkrankheiten (Schuppenflechte, Neurodermitis) | Gelenksbeschwerden (Arthrose)

Hydrotherapie

[Das griechische Wort „Hydro“ bedeutet Wasser]

Die Therapeuten arbeiten mit den Eigenschaften des Wassers wie Druck, Widerstand und Temperatur. Die Grundprinzipien der Hydrotherapie basieren auf der Kneipp'schen Lehre.

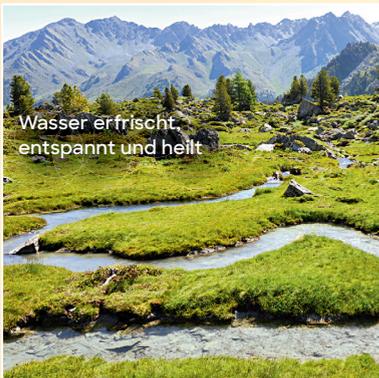
Hilft bei: Schmerzzuständen | Gelenksbeschwerden | Kreislaufschwäche | Durchblutungsstörungen | Schlafproblemen | Atemwegserkrankungen



Das Trinken von Heilwasser kann bei Magen-Darm-Leiden helfen



Ein Aufenthalt an der Küste ist gut für die Haut



Wasser erfrischt, entspannt und heilt

123

Liter Wasser verbraucht jeder in Deutschland im Schnitt pro Tag

Quelle: Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft, 2017