



Der Mensch fühlt sich im Wasser sichtlich wohl. Damit es einen positiven Effekt auf den Körper hat, sollte man 20 bis 30 Minuten in warmen Wasser verbringen.

Keystone

WASSERTHERAPIE

Planschen tut dem Körper gut

Wer Körper und Seele etwas Gutes tun will, geht in die Badi planschen, erholt sich im Thermalbad oder im Meer. Wir erklären, wie und warum Wasserbäder auf Knochen, Kreislauf und Psyche wirken.

Bei diesen Temperaturen Sport treiben? Im Moment ist das keine gute Idee – die Hitze setzt dem Körper zu sehr zu. Wer sich trotzdem etwas Gutes tun will, hat eine angenehme, weniger schweisstreibende Alternative: im Wasser liegen.

Dolcefamiente heisst hier die magische Formel. Wie im Schlaffenland im Wasser planschen, einen Drink schlürfen, Eis essen, ein Buch lesen oder gar nichts tun, das ist gesund. Ob im Meer, in der Badi, im See oder im Thermalbad: Sich im Wasser treiben zu lassen, hat positive Effekte auf den menschlichen Körper. Warum das so ist, beantworten wir anhand von neun Beispielen.

1. Inwiefern trägt Wasser zur Entspannung bei?

Ob über-, normal- oder untergewichtig: Im Wasser kann sich jeder schön treiben lassen. Der Körper fühlt sich 90 Prozent leichter an, das heisst, man wiegt im Wasser lediglich 10 Prozent des eigenen Gewichts. Dies wirkt sich stark auf die Gelenke aus: Im Wasser ist man mobiler, damit wird auch die Beweglichkeit verbessert. Die Stütz- und Haltemuskulatur wird entlastet, und es kommt zu einer allgemeinen Entspannung des Körpers. Vor allem warmes Wasser trägt erheblich zur Entspannung bei. Auch wer viel Stress im Alltag hat, kann von einem Bad nach

der Arbeit profitieren. Die Ausschüttung von Stresshormonen, wie zum Beispiel Cortisol, geht im Wasser zurück. Dies kann sogar einen positiven Einfluss auf psychosomatische Krankheiten haben.

2. Beim blossen Rumliegen im Wasser wird der Kreislauf stimuliert. Wieso?

Beim Eintauchen des ganzen Körpers erfährt dieser einen verstärkten Druck von aussen. Das Blut wird dabei vermehrt von den Armen und Beinen in den Brustraum verlagert. Das hat zum Beispiel einen positiven Einfluss auf den Blutkreislauf. Der Blutdruck nimmt in wärmerem Wasser ab. Das Herzinfarkt- und Hirschlagrisiko ist bei tiefem Blutdruck geringer.

3. Der «Pipi-Effekt»: Wasser ist harntreibend.

Dies hat einerseits mit der Nierenfunktion, andererseits mit der Ausschüttung von Hormonen zu tun. Da im Wasser mehr Blut in den Brustraum fliesst, wird die Nierendynamik verstärkt. Die Ausschüttung des Hormons ADH nimmt ab, was dazu führt, dass man häufiger auf die Toilette muss. Gerade ältere Leute klagen oft über schwere Beine und geschwollene Füsse. Falls sich zu viel Wasser im Körper angesammelt hat, ist vermehrtes Harnlassen gesund (Wasser in den Lungen und Bei-

nen kann sich auch ansammeln, wenn die Pumpfunktion des Herzens verringert ist). Falls der Körper durch zu starkes Schwitzen austrocknet, ist zu viel Wasserlösen nicht gesund. In diesem Fall ist es sinnvoller, Wasser zu trinken, als darin zu Planschen. Es kommt also auf die entsprechende Situation an – wie so oft im Leben.

4. Stärkt Baden sogar die Knochen?

Mit der Wasseraufnahme und -abgabe durch die Haut in mineralisierten Thermalbädern werden Ionen ausgetauscht. Dies erleichtert unter anderem die Aufnahme von Kalzium, Magnesium und Eisen. Kalzium ist sehr wichtig für den Knochenaufbau, und Magnesium stabilisiert die Muskel- und Nervenzellen. Es wirkt beispielsweise bei Muskelkrämpfen, zur Vorbeugung von Herzinfarkten, gegen Kopfschmerzen und zur Stabilisierung einer Schwangerschaft. Eisen wiederum ist wichtig für die Blutbildung. Ein Eisenverlust (zum Beispiel bei der Menstruation) führt zu Blutarmut.

5. Ist Wasser schmerzlindernd?

Definitiv. Wer nach einem anstrengenden Marsch schmerzenden Beinen etwas Gutes tun will, sollte sich auf direktem Wege in ein Thermalbad begeben. Dort herrschen warme Temperaturen. Diese führen zu einer

Muskelentspannung und Gelenksentlastung, was wiederum schmerzlindernd wirkt. Bei akuten Verstauchungen hingegen ist Wärme nicht das richtige Rezept. Viel besser ist da ein kühles Bad, da kaltes Wasser oder gar Eis die gewünschte Linderung erzielen kann.

6. Welche Rolle spielt die Wassertemperatur?

Eine grosse. Ob Eis, Wasserdampf oder Wasser in verschiedenen Temperaturen: Sie alle können therapeutisch genutzt werden. Eis beispielsweise wirkt schmerzlindernd bei akuten Verletzungen. Natürlich sollte der Körper solch kalten Temperaturen nur wenige Sekunden lang ausgesetzt sein, sonst könnte es zu partiellen Erfrierungen kommen. Bei Fieber stehen oft kalte Bäder auf dem Plan. Kaltwasseranwendungen führen aber auch zu einer hormonellen Reaktion, die verantwortlich dafür ist, dass der Kreislauf angeregt wird. Grundsätzlich sollten nur warme Körperpartien Kälteanwendungen ausgesetzt werden. Wer bereits unter kalten Füßen oder Händen leidet, tut besser daran, diesen Partien weitere Kälte zu ersparen. Bei der Rekonvaleszenz, Herz-Kreislauf-Störungen und bei Magen-Darm-Störungen werden in der Medizin auch kalte-warme Wechselbäder eingesetzt. Auch bei Menschen, die mit starken körperlichen Reaktionen wie Herzrasen oder Schwitzen auf psychische Belastungen reagieren, haben sie sich als hilfreich erwiesen. Bei einer leichten Erkältung ist ein heisses Bad oft die beste Medizin.

7. Vor allem Frauen leiden oft unter kalten Füßen und Händen. Stimmt es, dass heisse Bäder helfen, dem entgegenzuwirken?

Ja. Heisse Bäder sollten jedoch «ansteigend» gemacht werden. Das heisst: Ab circa 30 Grad muss die Temperatur alle zwei Minuten um 2 Grad ansteigen, bis sie ungefähr 40 Grad erreicht. Kalten Füßen und Händen wird so der Kampf angesagt.

8. Warum fühlt sich der Mensch so wohl im Wasser?

Es beeinflusst unser vegetatives Nervensystem positiv. Dieses kann kaum willentlich gesteuert werden und läuft sozusagen automatisch ab. Über das vegetative Nervensystem werden lebenswichtige Funktionen wie der Blutdruck, der Puls, die Atmung, die Verdauung und der Stoffwechsel gesteuert. Auch die Sexualorgane und die Schweißdrüsen werden über das vegetative Nervensystem geregelt.

9. Wie lange muss man im Wasser sein, damit es sich auf die Gesundheit auswirkt?

Um einen gesundheitsfördernden Effekt zu erzielen, muss man 20 bis 30 Minuten im warmen Wasser planschen. Gerade im Meer ist das – mit dem richtigen Sonnenschutz – das pure Vergnügen. Kaltwasseranwendung darf man dagegen nur ganz kurz durchführen – einige Sekunden genügen bereits voll-

VERA HÄCHLER

Bei der Beantwortung der Fragen stand Dr. med. Louis Largo, Leitender Arzt Rehaklinik Leukerbad, beratend zur Seite.

Check-up

STUDIE

Hitze-Opfer

Viele freuen sich darüber, die anderen aber leiden unter der starken Hitze, die derzeit herrscht. Die gross angelegte Studie «EuroHeat» ergab jetzt, dass Hitzewellen zahlreiche Opfer fordern. Besonders betroffen sind Senioren, Frauen sowie Patienten mit Herz-Kreislauf-Krankheiten. Doch variiert das Ausmass der Sterbefälle regional stark. Untersucht wurden die Folgen der Hitzewellen zwischen 2000 und 2004 in den Städten Athen, Barcelona, Budapest, London, Mailand, München, Paris, Rom und Valencia. Gab es in München hitzebedingt 7,6 Prozent mehr Todesfälle, starben in Mailand 33,6 Prozent mehr Menschen. Auch fielen in mediterranen Metropolen interessanterweise mehr Senioren den hohen Temperaturen zum Opfer als in den nördlichen Städten. Die Ausnahme: der Rekordsommer 2003. Damals hatte auch der Norden mehr Todesfälle zu verzeichnen. Die beteiligten Forscher vermuten, dass etwa die Bewohner von Paris nicht an derartige Wetterextreme gewöhnt und entsprechend nicht gewappnet gewesen seien. pd

«MEDICAL TALK»

Magenkrebs

In der Schweiz erkranken jährlich rund 810 Menschen an Magenkrebs, das sind rund 2 Prozent aller Krebserkrankungen. Betroffenen Patienten kann oft mit einer Magenentfernung geholfen werden, denn selbst ohne Magen lässt es sich noch einigermassen gut leben. pd

«Medical Talk»: Die heutige Sendung ist eine Wiederholung vom 8. März 2010. 17.30 Uhr und 18.30 Uhr auf TeleBärn. Tägliche Wiederholungen. Infos: www.telebaern.ch.

GRATIS-RATGEBER

Für Eltern

Wie schläft das Kleine besser durch, und wie lassen sich nervige Eifersüchteleien unter Geschwistern beilegen? Antworten auf diese und viele andere drängende Fragen rund um Kinder, Geburt und Schwangerschaft bietet jetzt die neue Ausgabe des kostenlosen Ratgebers «Baby&Kleinkind». Interessierte Eltern können die an Informationen reichen 68 Seiten kostenlos über den Bestellervice «Baby&Kleinkind», Postfach 57, 9401 Rohrschach, beziehen. Lediglich ein frankiertes Rückantwortcouvert ist nötig. Infos: www.baby-und-kleinkind.ch. pd

HÖRBUCH

Werner Kieser

«Eisen macht leicht». In seinem neuen gleichnamigen und von ihm selbst gelesenen Hörbuch erklärt der berühmte Krafttrainer Werner Kieser, was es mit diesem Satz auf sich hat. Eine ganze Menge. Zum einen verändern die speziellen Kraftübungen die physikalischen Daseinsbedingungen des Trainierenden. Zum anderen machen sie «leicht» im Kopf. So hatte Kieser, der im Hörbuch viel von seinen persönlichen Erfahrungen preisgibt, stets nach dem Training die besten Ideen. Höchst hörenswert sind auch seine Ausführungen zu neuen Trends in Sportmedizin und -psychologie sowie zur Geschichte des Krafttrainings. «Eisen macht leicht», Werner Kieser, Patmos, Fr. 30.90. pd