



Wasser als **segensreiches Medium** von Gesundheit und Wellness

Ein freundliches Element

Zwei Drittel der Erdoberfläche sind von Wasser bedeckt, der menschliche Körper besteht zu 70 Prozent daraus, dem Wasser entstammt das Leben und dessen biologische Vielfalt. Ohne Wasser können keine Pflanzen gedeihen – Wasser ist Leben. Eine Kulturgeschichte des Wassers und der Wassernutzung würde Bände füllen. So benutzen wir Wasser beispielsweise als Verkehrs- und unverzichtbaren Handelsweg; ebenso als Mittel der Medizin und der Hygiene. Bereits in den frühen Hochkulturen erkannte man den Wert des Wassers. Die Alten Ägypter und Römer nutzten das Bad als Medium dessen, was man heute Wellness- oder SPA-Kultur nennt: als Quelle der Belebung und Gesundheitsförderung, aber auch als Teil der Alltagskultur und Lebensqualität – nicht nur, indem das Wasser bereits mit sinnlich duftenden Essenzen angereichert wurde, sondern auch, weil das Bad als Treffpunkt und Möglichkeit der »Freizeitgestaltung« genutzt wurde.

Unter dem etwas schwammigen Begriff »SPA« hat sich heute eine vielfältige Anwendungspalette entwickelt, wobei sich der Begriff vom gleichnamigen belgischen Kurort ableitet und nicht, wie gelegentlich kolportiert, eine Abkürzung des lateinischen »Sanitas Per Aquam« (Gesundheit durch Wasser) ist. Obwohl letzteres

passen würde, denn alle Formen der Anwendung, die man mit »SPA« assoziiert – ob Sauna, Whirlpool, Thermal-, Sole-, Wannenbad oder die diversen Formen der Aquafitness –, machen sich die gesundheitsfördernden physikalischen Eigenschaften des feuchten Elements zunutze: Wasser dient als optimales Medium der Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit, seine Dichte sorgt für einen höheren Widerstand, der die Muskelarbeit verstärkt und die Körperstabilität bzw. Bewegungsausführungen fördert. Der Auftrieb im Wasser erzeugt Schwerelosigkeit, durch die Wirbelsäule, Gelenke, Bänder und Sehnen entlastet werden. Bewegung im Wasser schont die Gelenke, regt den Kreislauf an und stärkt das Immunsystem. Blutdruck, Herzfrequenz und Cholesterinwerte werden gesenkt, die Sauerstoffaufnahme wird verbessert. Deshalb sind Bewegungsabläufe im Wasser effektiver und schonender als »an Land«, was Übungen im Wasser unter anderem bei bestimmten Krankheiten und Beschwerden (etwa des Rückens), in der Reha oder bei Übergewicht empfehlenswert macht.

Die Bedingungen der Schwerelosigkeit erleben wir aber auch als ganz andere Möglichkeit der Körpererfahrung, weshalb sich der Aufenthalt im Wasser nicht nur als gezielte Gesundheitsmaßnahme, sondern eben auch als Wohlfühl-Faktor anbietet: ein Gefühl der Freiheit, Behaglichkeit und Geborgenheit, die Möglichkeit, vom Alltag Abstand zu nehmen, neue Lebensenergien zu tanken, wieder zu sich selbst und zur Ruhe zu kommen – und vielleicht ist es ja auch eine unbewusste Erinnerung an unsere Herkunft ...





Holger Meier: Jahara

»Die Bedeutung des Wasser aus der Sicht meiner Klienten: Ein- und Auftauchen in eine andere Welt, gehalten und geborgen sein in Schwerelosigkeit. Die ersten Worte direkt nach der Therapie: Das Gefühl kenne ich irgendwoher ... muss aber schon sehr sehr lange her sein. Ich bin überrascht, was für Bewegungen möglich sind, die sonst nicht funktionieren.

Schwangere erleben das Gefühl, wie sich ihr Kind wohl fühlen mag. Aus meiner Erfahrung: Im Wasser sind mit Rheuma-, Schlaganfall- oder Unfallklienten Bewegungen in Schwerelosigkeit möglich, die an Land nicht möglich wären. Es kann an alte, abgespeicherte neuronale Verbindungen angeknüpft werden. Bewegungen, die vor langer Zeit möglich waren, werden neu erlernt und in kleinen Schritten in den Alltag eingebaut. Für Schwangere eine gute, tolle Erfahrung und Vorbereitung. Bei Stress eine wunderbare Möglichkeit, zu entspannen und zu entschleunigen.«

Mehr über Jahara-Wassertherapie mit vielen Bildern unter: www.Shiatsu-comes2you.com oder www.jahara.de.

Holger Meier betreibt eine Naturheilpraxis und bietet im Bade-paradies Shiatsu und Jahara-Wassertherapie an.

www.Shiatsu-comes2you.com
Tel. 0551 - 30560652



Franziska Grossklaus: Aquafitness

»Aquafitness, Aquapower, Aquafun – viele modern klingende Begriffe für ein und dieselbe Sache. Vor einiger Zeit hat man mit dem Begriff noch die klassische Wassergymnastik für die »ältere Dame« gemeint. Heute allerdings gibt es eine Vielzahl verschiedener Kurse für alle Altersgruppen, Mann oder Frau jeden Fitnessniveaus, von Freizeit- bis Leistungssport. Aquafitness findet im tiefen oder flachen Wasser statt, mit und ohne Gerät, in der Regel mit Einsatz von Musik.

Aquafitness ist für jeden geeignet, macht Spaß, hält fit und gesund. Das Aquatraining ist gelenkschonend, belastet nicht den Rücken und verbrennt dreimal soviel Kalorien wie das Training an Land. Je nach Ausprägung werden die wichtigsten Komponenten der allgemeinen Fitness trainiert. Zum Beispiel wird die Ausdauer verbessert, die Muskeln werden gekräftigt und das Bindegewebe wird gestrafft. Ebenso kann die Beweglichkeit oder die Koordination geschult werden.«

Franziska Grossklaus betreibt eine eigene Physiotherapiepraxis und bietet im Bade-paradies Aquafitness-kurse an.

**www.villa-vita-
goettingen.de**
Tel. 0551 – 9959688



Thomas Leppert: Der Saunaaufguss – ein heißes Erlebnis

»Der Ursprung liegt im Finnischen: Löyly = Gluthauch. Bei einem Aufguss – dem Höhepunkt des Saunierens – wird Wasser auf den heißen Steinen des Saunaofens verteilt. Die Luftfeuchtigkeit erhöht sich schlagartig und setzt einen zusätzlichen Hitzereiz auf der Haut. Die Schweißbildung wird dabei nicht verstärkt, lediglich das Empfinden, zu schwitzen wird verstärkt und der Niederschlag der Luftfeuchtigkeit auf der Haut als heiß empfunden. Eine Verstärkung entsteht auch durch das Wegreißen der auf der Haut ruhenden Isolations-schicht aufgrund des Wedelns oder Schlagens mit einem Tuch. Die Beigabe natürlicher ätherischer Öle und der unterschiedlichsten Wedeltechniken lassen jeden Aufguss zu einem Erlebnis werden. Des weiteren gibt es auch Varianten, bei denen z.B. ein Salzpeeling, frisches Obst oder eine Honigpflege gereicht wird u.v.m.«

Thomas Leppert ist Saunameister im Bade-paradies.

Trinkwasser ist das Lebensmittel Nr. 1

Die deutsche Trinkwasserverordnung ist die strengste ihrer Art weltweit. Deshalb ist Trinkwasser hierzulande auch das Lebensmittel Nr. 1. Das Göttinger Trinkwasser der Stadtwerke ist in einer Kundenumfrage mit der Note »sehr gut« beurteilt worden. Das hat seinen guten Grund: Bergwasser aus dem Harz wird mit mineralreichem Göttinger Grundwasser gemischt. Heraus kommt ein Trinkwasser-Cocktail, dessen Bestandteile weit unter den ohnehin schon scharfen Grenzwerten der Trinkwasserverordnung liegen. Dies unterstreicht die vom Hygiene-Institut der Universität alljährlich aufgestellte Trinkwasseranalyse. Die ausführliche Analyse ist unter www.stadtwerke-goettingen.de als Download erhältlich.