



Tiefe Entspannung: Von Luftkissen getragen sanft schaukeln

Vielleicht brauchen schlechte Schwimmer ein bisschen Mut, um im Wasser den Kopf auf ein Nackenkissen zu legen, sich eine Poolnudel unter die Knie zu schieben oder sich anderen Schwimmhilfen anzuvertrauen. Diese halten den Körper jedoch sicher an der Oberfläche. „Wer so ausgestattet ist, muss nicht schwimmen können, um das Gefühl des schwerelosen Schwebens zu erleben“, sagt Karla Caspers, Fachärztin für Allgemeinmedizin am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke. Das herrliche Gefühl, leicht wie eine Feder zu sein, kann jeder genießen.

Den therapeutischen Einsatz von Wasser verbinden wir vor allem mit dem Namen Sebastian Kneipp (1821 bis 1897). Waschungen, Güsse, Wickel und Bäder, die den Körper abhärten und die Gefäße trainieren, machten den Pfarrer aus dem bayerischen

Bad Wörishofen berühmt. Eine andere Art von Wasseranwendungen entstand vor etwa 30 Jahren und brachte insbesondere im Wellnessbereich zahlreiche neue Varianten mit oft blumigen Bezeichnungen hervor: Aqua-Healing, aquatische Körperarbeit, Aqua-Relax, Healing-Dance und andere (Übersicht siehe Seite 50).

Dehnen und drehen

Alle diese Bewegungsverfahren gründen auf dem Wasser-Shiatsu, das der Amerikaner Harold Dull in den 1980er-Jahren entwickelte. Damals übertrug der Shiatsu-Lehrer in Kalifornien die japanische Heilmethode in das körperwarme Wasser. Wörtlich übersetzt bedeutet Shiatsu „Fingerdruck“. Aber nicht nur mit Druck, auch mit Dehnungen und Drehungen versuchen Therapeuten, die Lebensenergie Qi auszugleichen und dadurch Beschwerden zu mildern. Das geschieht entlang der Meridiane, jener zwölf Leitbahnen, die nach fernöstlichem Medizinverständnis unseren Körper durchziehen und in denen das Qi fließt. Für die Anwendung im Wasser entwickelte ►



Bewegungstherapie Schwerelos durch das warme Wasser gleiten tut Körper und Seele gut. Aqua-Therapeuten nutzen diese Wirkung für lindernde Griffe und Massagen

Im Wa



Volles
Vertrauen: Die
Therapeutin
gibt Sicherheit

Fotos: Jump/Kristiane Vey, IAKA/D

Wasser schweben

Die einfache Lösung für eine starke Abwehr



Actavis Vitalstoffkomplex 15g

- ✓ einfache Handhabung
- ✓ fruchtiger Geschmack
- ✓ attraktiver Preis

Die komfortable Lösung zur gezielten Nahrungsergänzung:

Actavis Vitalstoffkomplex liefert alle lebensnotwendigen Vitamine, wichtige Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe zur **Stärkung der Abwehrkräfte** sowie bei erhöhtem Mineralstoffbedarf (z.B. Sport).

Exklusiv in Ihrer Apotheke



Actavis Deutschland GmbH & Co. KG
www.actavis.de

Elisabeth-Selbert-Str. 1
40764 Langenfeld

Natur

Dull spezielle Hebe- und Haltetechniken. Auftriebshilfen waren dadurch nicht mehr nötig. Dank der „Schwereelosigkeit“, die Patienten im Wasser erleben, lassen sich Gelenke entlasten und manchmal schmerzfreier bewegen.

Den Bewegungsspielraum erweitern

So kann der Therapeut die vom Körpergewicht befreite Wirbelsäule unter Wasser leichter lockern, dehnen und strecken. „Insgesamt erweitert sich der Bewegungsspielraum“, erklärt Helen Schulz, Leiterin des Instituts für Aquatische Körperarbeit in Freiburg. Bewegungen laufen im Schwimmbecken anders ab und fühlen sich anders an als auf festem Boden: Sie fließen, sind bogen-, spiral-, kreis- und wellenförmig. Unbewusst angenommene Schonhaltungen können dadurch eher aufgegeben werden. Und das wiederum kann Rücken- und Kopfschmerzen lindern sowie Nackenverspannungen lösen, die fast jeder ab und zu hat. Die Wärme des Wassers – 34 bis 36 Grad – tut ein Übriges, zum Beispiel bei Rheuma.



Wasser-Shiatsu: Tief entspannen und Bewegungsmuster ändern

Hinzu kommen die feinen Reize, die der Widerstand des Wassers ständig über die Haut in das Nervensystem überträgt. Karla Caspers spricht deshalb vom Wasser als wichtigem Co-Therapeuten. „Durch die fortlaufende sanfte Bewegung kann der Mensch sich neu erfahren“, meint sie. „Dieses Wiegen und Pen-

deln unterstützt der Therapeut zusätzlich, indem er den passiven Klienten in dessen Atemrhythmus leicht bewegt. Dadurch kann dieser noch tiefer entspannen. In diesem Zustand entstehen dann in seinem Körper selbst harmonisierende, ursprüngliche Eigenbewegungen, die der Therapeut wiederum aufgreift und verstärkt.“

Wassertherapien: Aqua-Relax · Wasser-Shiatsu

Aquatische Körperarbeit Dazu zählen Aqua-Relax, Wasser-Shiatsu, Wasser-Tanzen und Healing-Dance. Die Anwendungen finden in Thermen, Bädern, Kliniken und Reha-Zentren statt.

Aqua-Relax Dabei handelt es sich um eine Vorstufe des Was-

ser-Shiatsu. Der Klient liegt auf Auftriebshilfen. So wird anfangs größere Distanz zum Therapeuten gewahrt. Ist das Vertrauen aufgebaut, kann Wasser-Shiatsu ohne Schwimmhilfe folgen.

Wasser-Shiatsu Die japanische Heilkunst Shiatsu wurde ins Wasser



**Wasser-Tanzen:
Im Rhythmus
des Atmens
ab- und wieder
auftauchen**

Im Rahmen einer Studie arbeitet die Ärztin im Wasser mit 100 Patienten, die unter Spastiken und chronischen Schmerzen leiden. Noch stehen die Ergebnisse aus, eines zeigt sich jedoch bereits jetzt: „Bei Patienten, die sich nach vier Monaten aquatischer Körperarbeit weiterhin regelmäßig im Wasser bewegen und bewegen lassen, sehen wir in der Nachbeobachtungsphase sehr positive Tendenzen“, berichtet Caspers.

Weil das warme Nass entspannt und Menschen sich darin wohlfühlen, werden Wasser-Shiatsu und seine Variationen auch bei psychosomatischen Beschwerden eingesetzt, „etwa, wenn der Körper Probleme macht, weil die Seele sich nicht ausdrücken darf oder kann“, sagt Angelika Haldorn von der Hephata-Klinik in Schwalmstadt. Dort ist Aqua-Healing ein Baustein eines mehrstufigen Behandlungskonzepts. Die Physiotherapeutin erläutert: „Viele Menschen sind muskulär völlig verkrampft, nehmen das selbst aber nicht mehr wahr. Auch von ihren Gedanken, die ständig kreisen, kommen sie nicht los. Aqua-Healing kann diesen Zustand durchbrechen.“ Das Wasser hüllt den Patienten ein, trägt, stützt und schützt – verstärkt durch den Therapeuten und mitunter Auftriebshilfen.

Manchmal weckt das Geschaukelt- und Gehaltenwerden Erinnerungen an das Geborgenheitsgefühl früher Kindheitstage. Oder es werden plötzlich Sehnsüchte und Mängel bewusst. Solche bislang verborgenen Gefühle greift ein Psychotherapeut in der Klinik später im Einzelgespräch auf. Haldorn sagt: „In diesen Fällen kann Aqua-Healing nachträglich die Seele heilen. Der Klient findet in der Entspannung zu sich.“

Auszeit vom stressigen Alltag

Menschen mit Schlafstörungen können wieder gut ein- und durchschlafen. Dank eines therapeutischen Gesamtpakets erleben auch Patienten mit Depressionen, Erschöpfungszuständen oder Angststörungen eine Besserung. Für Menschen mit einer Psychose eignen sich die Anwendungen allerdings nicht.

Wer sich eine Auszeit vom stressigen Alltag gönnen will, sucht sich am besten einen erfahrenen Therapeuten (etwa im Internet unter www.aquanetz.de). Bei Hautkrankheiten und Herz-Kreislauf-Problemen sollte vorher ein Arzt zurate gezogen werden. Eine Stunde im Wasser kostet ab 50 Euro. *Christine Wolfrum*

Fotos: Getty Images/Cultura; Jump/Herbert Frei

Wasser-Tanzen • Healing-Dance • Aqua-Healing • Aqua-Wellness

übertragen. Mit speziellen Griffen führt und bewegt der Therapeut den Klienten wortlos durch das Becken.

Wasser-Tanzen Diese Methode ist etwas für Fortgeschrittene. Der Therapeut führt den Klienten – er trägt eine Nasenklemme – beim Ausatmen in Kreisen, Drehungen und

Schwingungen unter Wasser und holt ihn zum Einatmen wieder hoch.

Healing-Dance Diese Anwendung entwickelte ein Berufstänzer aus Wasser-Shiatsu und Wasser-Tanzen.

Aqua-Healing Bei dieser Variante des Wasser-Shiatsu, dem „heilenden Wasser“, sprechen Therapeut und

Klient miteinander. Während der Behandlung läuft leise Musik. Angebote gibt es manchmal auch unter dem Begriff Aqua-Balancing.

Aqua-Wellness Reine Wohlfühl-Methode, unter anderem für Schwangere. Auch dabei läuft Musik, und es wird miteinander geredet.