



## *Auf ins kühle Nass*

### WASSERSPORT NACH BRUSTKREBS

Heiße Sommertage wecken den Wunsch, sich vollständig im kühlen Nass eines Schwimmbads, Baggersees oder am Besten im Meer zu entspannen. Doch bietet Wasser auch darüber hinaus vielfältige Möglichkeiten sich etwas Gutes zu tun, beispielsweise durch Aqua Fitness, einer Sportart, deren abwechslungsreichen Varianten nicht nur an warmen Tagen voll im Trend liegen. Längst sind die früher schlicht unter dem Begriff Wassergymnastik zusammengefassten Sportarten aus dem Schatten des funktionell therapeutischen Trainings – insbesondere für „ältere Damen mit modisch ausgeführter Badekappe“ – herausgekommen. Aqua Power, Aqua Fun, Aqua Fit, Aqua Jogging, Aqua Cycling, Aqua Boxing, Aqua Pilates oder Aqua Bauch,

Beine, Po – heute bieten verschiedenste Bewegungsarten passende Lösungen für unterschiedlichste Anforderungen – von einfach bis leistungsorientiert, allein oder in der Gruppe.

Dabei erfreut sich der Wassersport nicht ohne Grund einer wachsenden Beliebtheit. Wasser ist ein Element, das bei vielen Menschen angenehme Assoziationen und Erinnerungen hervorruft. Sei es, durch positive Erfahrungen beim Schwimmen und Spielen im Wasser, oder durch die oft nur unbewusst wahrgenommene Tatsache, dass Wasser den Körper leicht macht und trägt und dass warmes Wasser sehr entspannend wirkt. Tatsächlich ist die Bewegung im zwischen 28 bis

30 Grad warmen Wasser gesund und angenehm. Das Wasser erzeugt einen Auftrieb, welcher den Körper entlastet; gleichzeitig verhindert der Wasserwiderstand ruckartige Bewegungen, was das Verletzungsrisiko minimiert. Dabei kann der Körper mit oder ohne den Einsatz spezieller Geräte sehr gezielt trainiert werden. Die Bewegung verbessert die Durchblutung des Körpers, das Immunsystem wird gestärkt, der hydrostatische Druck wirkt der Bildung von Lymphödemen entgegen.

Aqua Fitness ist also nicht umsonst ein erfolgreicher Bestandteil der Bewegungstherapie und kommt dort zur Vorbeugung wie zur Rehabilitation gleichermaßen zum Einsatz. Ein großes



Plus: Die Übungen im Wasser sind nicht nur sehr effektiv, sondern machen meist auch sehr viel Spaß! *Mamma Mia!* sprach mit der Diplom-Sportwissenschaftlerin Dr. Brita Karnahl, die im Vorstand des Aqua-Fitness-Verband Deutschland, Berlin, und als Geschäftsführerin der AquaMedical Akademie, Berlin, tätig ist.

**Mamma Mia!:** Frau Dr. Karnahl, Bewegung im Wasser bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten. Was sind die am häufigsten praktizierten Sportarten?

**Frau Dr. Karnahl:** Nun, der am häufigsten im Wasser ausgeführte Sport ist natürlich das Schwimmen, dicht gefolgt von der Aqua Fitness im Freizeit- und Breitensportbereich. Das Wasser bietet zahlreiche Vorteile: Die Verletzungsgefahr ist sehr gering, außerdem verringert sich die Reizempfindlichkeit und das Schmerzempfinden im Wasser. Gleichzeitig wirkt der Wasserdruck anregend auf das Lymphsystem, was

einen besseren Stoffwechsel zur Folge hat. Die Berührung des Wassers aktiviert über das Wellenspiel in der Achselhöhle die Lymphknoten, das Wechselspiel aus Muskelspannung und Entspannung fördert den Lymphfluss. Dies hilft Lymphstauungen und damit Lymphödemen vorzubeugen, was gerade nach einer Brustkrebsoperation und entfernten Lymphknoten sehr wichtig ist.

Das Wasser tut aber noch mehr. Es entlastet den Stütz- und Bewegungsapparat, also die Muskeln und die Gelenke, die Wirbelsäule und die Bandscheibe, da die Auftriebswirkung des Wassers das Eigengewicht des eingetauchten Körpers verringert. In schultertiefem Wasser lastet beispielsweise nur noch ein Achtel des Körpergewichts auf unserem Körper. Dabei massieren der in unterschiedlicher Tiefe wechselnde Wasserdruck und der allgegenwärtige Wasserwiderstand die Haut. Als Folge öffnen und schließen sich die Hautgefäße, die Durchblutung und die Elastizität der Haut wird verbessert.

Es kann davon ausgegangen werden, dass der Energieverbrauch im Wasser höher ist als bei vergleichbarer Belastung an Land. Jedes Training im Wasser ist nämlich immer auch ein Kraft-/Ausdauer- und Ganzkörpertraining, da alle Bewegungen gegen den Wasserwiderstand ausgeführt werden müssen. Zudem leitet das Wasser die Wärme sehr viel besser als Luft. Die meist unter der Körpertemperatur liegende Wassertemperatur kurbelt deshalb quasi von allein die Fettverbrennung weiter an, da der Körper gegen die Abkühlung zusätzlich arbeiten muss. Untersuchungen haben außerdem gezeigt, dass die Wirkung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin beim Aufenthalt des Menschen im Wasser zurück gehen, was ein Entspannungsgefühl zur Folge hat. Auch der Blutdruck und die Herzfrequenz scheinen im Wasser nicht so hoch anzusteigen wie bei einer vergleichbaren Belastung an Land.

#### POSITIVE ASPEKTE DER AQUA FITNESS

- Rehabilitation nach Verletzungen oder Krankheiten
- Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion
- Verbesserung der Atemfunktion, der Blutzirkulation und der Herzleistung
- Verbesserung der Muskelkraft und Ausdauer
- Höhere Flexibilität, das heißt bessere Beweglichkeit, Koordination und Balance
- Muskelstärkung des Halteapparates
- Schmerzreduktion
- Gewichtsreduktion und Figurtraining

**Mamma Mia!** Allein oder in der Gruppe trainieren. Was ist ihre Empfehlung?

**Frau Dr. Karnahl:** Es ist eine große Stärke der Aqua Fitness, dass sie sowohl alleine als auch in der Gruppe ausgeführt werden kann. Dies schafft eine große Flexibilität. Badesachen packen und los: Alleine trainieren hilft der Besinnung auf sich selbst, während das gemeinsame Erleben in der Gruppe die Selbstsicherheit und das Selbstbewusstsein stärkt. Hier stehen neben den Übungen der Spaß und die Geselligkeit im Fokus. Als zusätzliches Plus gibt die Eintauchtiefe eine gewisse Anonymität, da der Körper unsichtbar im Wasser bleibt. Übergewichtige fühlen sich schwerelos, Behinderte und Verletzte können ohne Krücken stehen und sich bewegen, Narben sind unsichtbar. Die Bewegung im Wasser gibt ein tolles Körpergefühl, da die Schwere des eigenen Körpers kaum spürbar ist, er fühlt sich leicht und beweglich an.

Dabei müssen TeilnehmerInnen an Aqua Fitness-Kursen keinesfalls immer gute Schwimmer sein. Viele Übungen finden im flachen Becken statt, in Bewegungs-

bädern oder Lehrschwimmbecken mit veränderbarem Boden, in denen sich die Tiefe regulieren lässt. Gerade in einem flachen Becken können Schwimmer wie Nichtschwimmer gleichermaßen an den Übungen teilnehmen. In tiefe Wasser sollten sich allerdings nur sichere Schwimmer wagen! Zu beachten ist die Wassertemperatur: sie sollte nicht zu warm sein (34°C und mehr), ideal sind 28 bis 30 °C. Eine spezielle Ausstattung ist nicht erforderlich.

**Mamma Mia!** Was sollten an Krebs erkrankte Menschen berücksichtigen? Gibt es Besonderheiten, beziehungsweise besonders „gute“ Wassersportarten?

**Frau Dr. Karnahl:** Generell kann Aqua Fitness von allen ausgeübt werden. Ist die Haut allerdings aufgrund von Bestrahlungen oder durch Operationsnarben beeinträchtigt, sollten die betroffenen Stellen vor dem Kontakt mit dem Wasser gut eingecremt werden. Um das Verletzungsrisiko so gering wie möglich zu halten ist es hilfreich, möglichst tief ins Wasser einzutauchen, um den Auftrieb besser auszunutzen.

Gerade deshalb sind Schwimmen oder Aqua Fitness sehr gute Sportarten, um nach einer Brustkrebserkrankung die Bewegung zu stärken.

Grundsätzlich sollte natürlich jede Betroffene eigenverantwortlich mit der Belastung umgehen, also vorsichtig testen, ob es und was ihr gut tut. Die Belastung kann bei der Aqua Fitness immer individuell dosiert werden. Bei Schmerzen sollte allerdings zunächst eine Pause eingelegt werden. Wenig empfehlenswert sind außerdem Geräte, die mit den Armen gehalten werden müssen, da diese die Belastung punktuell zusätzlich erhöhen.

Die Bewegung kann, nach Rücksprache mit dem behandelten Arzt, beginnen, sobald die Wundheilung abgeschlossen ist. Dabei ist es sinnvoll, als AnfängerIn zunächst mit einem qualifizierten Trainer zu starten. Dieser sollte eine berufliche Qualifikation im medizinischen oder sportwissenschaftlichen Bereich, mit zusätzlicher Ausbildung von mindestens 32 Unterrichtseinheiten im Aqua Fitness vorweisen können.

Aqua Cycling in der Gruppe:  
macht Spaß und fördert die Geselligkeit.



Eine Auswahl an Sportgeräten für die Wassergymnastik – die Trainingsmöglichkeiten sind vielfältig.

Sport



**Mamma Mia!** Frau Dr. Karnahl, gibt es etwas, was Sie an Brustkrebs betroffenen Frauen besonders raten wollen?

**Frau Dr. Karnahl:** Ja, auf jeden Fall. Sportliche Bewegung jeder Art hat einen positiven Einfluss auf die psychische Situation: Sport schützt

vor Depressionen. Zudem kann ein angepasstes Bewegungstraining Erschöpfungszustände verbessern. Und nach neuesten wissenschaftlichen Untersuchungen kann regelmäßiger Sport nicht nur vor den Ausbruch von Krebserkrankungen schützen, sondern er erhöht auch die Wahrscheinlichkeit, dass man sie überlebt. ♀

AUTORIN



**Dr. Brita Karnahl**

AquaMedical-Akademie

Sigismundkorso 3

13465 Berlin

Tel.: 030 40108132

[www.aquamedical.de](http://www.aquamedical.de)

[welcome@aquamedical.de](mailto:welcome@aquamedical.de)

...modisch durch besondere Zeiten

–Anzeige–



## Comfort Mützen

**für Frauen die aus medizinischen Gründen die Haare verloren haben**

- große Auswahl an Modellen und Farben
- atmungsaktive und bequeme Stoffe
- Modelle, bei denen man im Nackenbereich ein Haarteil anbringen kann und täglich nach Wunsch Outfit wandelbar sind
- durchdachte Silhouetten, die die natürliche Kopfform positiv unterstreichen
- der gesamte Kopf- und Nackenbereich ist abgedeckt
- kontrollierte deutsche Qualität

Besuchen Sie unseren Online Shop oder kommen Sie bei uns vorbei.

Wir beraten Sie gerne persönlich in entspannter Atmosphäre.

**Janette Merkle**

Kapellenstraße 3

76698 Ubstadt-Weiher

Tel. 07253/5177

[www.janette-merkle.com](http://www.janette-merkle.com)

**JM**<sup>®</sup>  
Janette Merkle