

Gäste-Information 3

Das Bewegungsbad

zur gezielten und dosierten Be- und Entlastung

Beim Bewegungsbad sind folgende zusammen wirkende Faktoren von besonderer Bedeutung: Wasserdruck (Hydrostase), damit „Auftrieb“ und Wasserdichte (Viskosität/ Kohärenz) sowie Wassertemperatur, die sich zusätzlich auf alle Körperfunktionssysteme auswirken und damit die Effekte modifizieren kann. Beim horizontalen Schwimmen wirkt der Wasserdruck sehr viel weniger als bei vertikaler Position wie beim Aquajogging oder Aquawalking.

Der venöse Rückfluss (die venöse Entlastung und die zentrale Herz-Lungen-Volumenbelastung) ist aber auch durch die Horizontallage erreicht. Die beinahe Schwerelosigkeit des Auftriebs in Süßwasser ermöglicht bei Erkrankungen der Nerven und des Muskel-Skelett-Systems (neurologische und rheumatische Erkrankungen) eine Übungs- oder Trainingstherapie, die an Land mit der Wirkung der Schwerkraft oft unmöglich bzw. nur mit großem technischen Aufwand oder Zeitaufwand (z. B. Schlingentisch oder „Patient’s Support System“) möglich ist.



Dies gilt vor allem für Erkrankungen der Beine und der Lendenwirbelsäule, bzw. des gesamten Rückens. Anders als in Sportbädern liegt die Wassertemperatur als wichtiger Wirkfaktor bei Thermal-Bewegungsbädern in der Regel nahe der „Thermoneutralität“ – beim Ruhenden 34,5°C, bei stärkster körperlicher Aktivität wie Schwimmen, Aquajogging, Aqual Trainingstherapie, Aqual Rehabilitation etc. führen Temperaturen von <32°C immer zu Auskühlungen. Aufgrund der hohen Wasserdichte ist die Belastung der Muskulatur beim Bewegungsbad einerseits sehr viel stärker, die Entlastung andererseits sehr viel deutlicher. Ein körperliches Training der Muskulatur, des Stoffwechsels, der Zirkulation einschl. des Herzens ist damit sehr viel intensiver und gezielter möglich als an Land.

Ein kaum bekannter Wirkfaktor ist der Anstieg des Kohlendioxids im Gewebe mit der positiven Wirkung der arteriellen, mikrozirkulatorischen und venösen Durchblutungsverbesserung und der davon unabhängigen verbesserten Sauerstoffversorgung der Gewebe.

Zusammengefasst bedeutet dies, dass sich im Bewegungsbad die körperliche Aktivität, die Wassertemperatur, der Wasserdruck einschließlich Auftrieb und die massive Wasserdichte als gemeinsam wirkende Faktoren für das Wohlbefinden positiv auswirken.

Verfasser: PD Dr. B. Hartmann, B. Drews,
Dr. M. Hartmann, Albert-Ludwigs-Universität
Freiburg, Balneologie, Institut für angewandte
Physiologie



Vinzenz von Paul
Kliniken gGmbH