

Warum Training im Wasser auch den Jungen guttut

Aqua-Fitness wird von vielen als besseres Altersturnen belächelt. Dabei schwören auch Spitzenathleten darauf.

Von Katja Schönherr

«Meine Medaille habe ich nicht zuletzt dem Training im Wasser zu verdanken», sagt Markus Ryffel. 1984 gewann er an den Olympischen Sommerspielen in Los Angeles Silber im 5000-Meter-Lauf. Seither ist es keinem Schweizer gelungen, Ryffels Bestzeit von 13:07,54 Minuten zu unterbieten. Zur Olympia-Vorbereitung hatte der gebürtige Zürcher damals ein Aqua-Fit-Programm in sein Training integriert. Und er schwört bis heute aufs Bewegen im Wasser. «Ich kenne viele Leistungssportler, die das ebenso tun», sagt er und nennt den Halbmarathon-Europameister Tadesse Abraham als Beispiel.

Trotzdem hat Aqua-Fitness, ähnlich wie Nordic Walking, einen seniorigen Ruf. Die von Krankenkassen gepriesenen Kurse werden fast ausschliesslich von älteren Frauen besucht. Diese schätzen zum einen das soziale Miteinander, zum anderen die gelenkschonenden Bewegungen wie auch die Tatsache, dass man im Wasser nicht stolpern oder stürzen kann und viele Kalorien verbrennt. «Aber es ist schade, die Sportart derart zu reduzieren. Denn beinahe alle können von ihr profitieren: Alte wie Junge, Wenig- wie Vieltrainierte, Wasser-Ungeübte wie Wasserratten», sagt Ryffel. Der grösste Vorteil: Man beuge gleichzeitig Herz-Kreislauf- und Rückenproblemen vor, also den häufigsten Gesundheitsbeschwerden in unserer dauerstehenden Gesellschaft.

Effektives Ganzkörpertraining

Unter dem Begriff Aqua-Fitness sind verschiedene Wasser-Bewegungsprogramme zusammengefasst: Ob Joggen, Aerobic oder Gymnastik - bei allen macht man sich die spezifischen Eigenschaften des Wassers zunutze. Verbessert werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Muskelkater entsteht nicht. Es ist ein Ganzkörpertraining, bei dem Geräte wie Schwimmmudeln und -bretter, Bälle, Hanteln, Handschuhe, Gürtel oder Discs zum Einsatz kommen können.

Markus Ryffel etwa setzt aufs Tragen einer sogenannten Wet Vest, die mit Auftriebskörpern versehen ist. «Für eine korrekte Haltung», wie er erklärt. Seine Methode, die er unterrichtet und für die er Trainer ausbildet, heisst Aqua-Fit. Eine Einheit besteht aus zwanzig Minuten Gymnastik, dreissig Minuten Laufen (Deep Water Running) und abschliessenden Dehnungsübungen.

Inspiziert ist dieses Programm von einem Amerikaner, der passenderweise J. Glenn McWaters hiess. Der Pilot und ambitionierte Läufer wurde im Vietnamkrieg schwer verwundet. Die Ärzte machten ihm wenig Hoffnung, jemals wieder laufen zu können. McWaters aber entwickelte für sich ein Reha-



Training im Wasser ist sehr anstrengend, und doch bleibt der Muskelkater aus: eine Gruppe beim Aqua-Aerobic.

bilitations-Programm im Wasser. Es zeigte beachtliche Erfolge, sogar US-Top-Athleten wie die Marathon-Olympiasiegerin Joan Benoit bauten es in ihr Training ein. Dadurch wurde auch Markus Ryffel darauf aufmerksam. «Professionelle Langstreckenläufer laufen etwa zweihundert Kilometer pro Woche. Da ist es gut, einen Teil des Trainings ins Wasser zu verlegen, um Muskeln, Bänder und Sehnen zu schonen. Denn das Herz kann beim Ausdauertraining nicht unterscheiden, ob es an Land arbeitet oder im Wasser.»

Maximal 28 Grad

Margot Zeitvogel-Schönthier bestätigt, dass viele Spitzensportler vom Aqua-Training überzeugt sind, es also mitnichten gerechtfertigt ist, das Ganze als «Planscherei im Lauwarmen» abzutun. Maximal 28 Grad darf das Wasser bei ihr haben: «Da fängt das Bewegen an.» Zeitvogel-Schönthier gehört zu denjenigen, die Aqua-Fitness in den 1980er Jahren bekannt gemacht haben. Wobei sie das Wort Aqua-Fitness gar nicht mag; zu sehr nach Lifestyle töne es, zu wenig nach der harten Arbeit, die es sei. Lieber spricht sie vom Aqua-Training. Ihre Methode, die sie in ihrer

Sport- und Gesundheitspraxis im bayrischen Bad Reichenhall anwendet, hat sie sich unter der Bezeichnung Z-Aquatraining schützen lassen, und sie hat mehrere Bücher zum Thema geschrieben. Mitglieder des Deutschen Ski-Verbands kommen zu Zeitvogel-Schönthier, «aber auch ganz normale Leute, die fit bleiben möchten».

Allen, die sich ins Wasser wagen wollen, rät sie, darauf zu achten, dass es sich beim Kursleiter um einen ausgebildeten Trainer handelt, der am Rand steht. «Er muss die Bewegungen demonstrieren und sehen können, ob sie richtig ausgeführt werden. Ein Kursleiter, der mit ins Wasser geht, ist nur an seiner eigenen Fitness interessiert», meint Zeitvogel-Schönthier. Zudem hält sie nichts von begleitender Musik, vielmehr müsse man sich auf die Geräusche des Wassers besinnen. Und: Es sollten nicht mehr als zwölf Teilnehmer im Becken sein. Besonders gern mag Zeitvogel-Schönthier altersdurchmischte Gruppen, weil die Jüngeren die Älteren motivierten. «Und umgekehrt können sich viele der wellnessverwöhnten Jungen von der Disziplin der Senioren eine dicke Scheibe abschneiden.»



Sportberatung

Natina Schregenberger

Typisch für Fussballer: Gelenk übertreten

Das Vertreten des oberen Sprunggelenkes ist eine der häufigsten Sportverletzungen, insbesondere bei Sportarten mit Gegnerkontakt wie zum Beispiel Fussball. Von leichten Verstauchungen bis hin zu Bandverletzungen und Knochenbrüchen ist dabei alles möglich. Was tun? Gleich zum Arzt gehen? Zuwarten? Bandagieren? Und wann darf man zurück zum Sport?

Schwillt das Gelenk rasch stark an oder geht Auftreten gar nicht mehr, empfiehlt es sich, das Gelenk zu entlasten und innerhalb der nächsten Stunden notfallmässig zu röntgen. Sind die Symptome nicht ganz so ausgeprägt, sollte man das Gelenk hochlagern, kühlen, allenfalls leicht einbandagieren und beobachten. Wird es nicht besser, sollte das Gelenk zu gegebener Zeit ärztlich untersucht werden.

Zeigt sich beim Röntgen (wie zum Glück in der Mehrheit der Fälle) keine knöcherne Verletzung, entscheiden die Ausprägung der Symptome und der Verlauf über das weitere Prozedere. Eine Magnetresonanztomographie gehört nicht zum Standardvorgehen und ist explizit für diejenigen Fälle vorgesehen, wo die fachärztliche Untersuchung eine komplexere Verletzung vermuten lässt. Meistens erhält der Patient für die ersten drei bis fünf Tage eine Bandage oder Schiene, abschwellende Medikamente oder Salben und sollte schonen und hochlagern. Danach erfolgt eine Nachkontrolle.

Besteht der Verdacht auf eine Bandverletzung, ist es ratsam, das Gelenk vier bis sechs Wochen in einer passenden Form ruhigzustellen. Wer keinen Knochenbruch hat, darf draufstehen. Je nach Ausprägung der Schwellung oder bei einer möglichen Instabilität wird eventuell eine Physiotherapie veranlasst. Zur Ruhigstellung gibt es verschiedene Arten von Bandagen, die im Alltag konsequent getragen werden sollten. Dies ist besonders wichtig, solange noch eine Schwellung besteht.

Als Sport darf man in dieser Zeit lockeres Fahrradfahren oder Krafttraining ohne Belastung der Sprunggelenke ausüben. Kontaktsportarten oder Joggen sind in dieser Phase noch nicht ratsam. Wer schwimmen gehen will, sollte das Gelenk fachgemäss tapen. Der Wiedereinstieg in den Sport muss schrittweise und behutsam erfolgen. Volle Belastbarkeit ist erst möglich bei Schmerzfreiheit, vollem Wiedererlangen der Beweglichkeit, guter Balance und identischer Reaktivität im Vergleich zur gesunden Gegenseite.

Natina Schregenberger arbeitet als Sportärztin in der Stadt Zürich und ist Mutter von zwei Töchtern.

Wasser hat die idealen Eigenschaften für Sport



Auftrieb

Durch den Wasserauftrieb reduziert sich das Körpergewicht eines Menschen auf ein Zehntel dessen, was es an Land beträgt. Eine achtzig Kilogramm schwere Person ist im Wasser also ganze acht Kilogramm leicht. Damit einher geht ein Gefühl der Schwerelosigkeit. Der Halte- und der Bewegungsapparat werden entlastet, die Muskulatur wird gelockert und entspannt, die Gelenke und die Wirbelsäule werden geschont. Zudem ist die Verletzungsgefahr im Wasser geringer. Bewegungsabläufe können im Zeitlupentempo einstudiert werden.

Widerstand

Der Widerstand im Wasser ist rund 800-mal grösser als ausserhalb des Wassers. Dadurch werden die Bewegungen gehemmt, Kraft und Kondition werden effektiv trainiert. Mit Geräten wie Aqua-Discs, Handschuhen mit Schwimmhäuten oder Hanteln lässt sich die Muskelarbeit zusätzlich erhöhen. Ruckartige Bewegungen und Schläge sind weitgehend unmöglich. Auch Sehnen und Bänder können im Wasser kaum überlastet werden. Eine massierende, durchblutungsfördernde Wirkung wird dem Widerstand ebenfalls zugesprochen.

Druck

Der Wasserdruck wirkt gleichmässig von allen Seiten auf den Körper und erhöht sich mit zunehmender Tiefe. Dadurch verbessert sich der Blutrückstrom in Richtung Herz. Der Ruhepuls reduziert sich im Wasser um etwa zehn bis zwanzig Schläge pro Minute. Gleichzeitig wird der Brustkorb etwa einen bis dreieinhalb Zentimeter zusammengedrückt, was das Einatmen erschwert und die Atemmuskulatur kräftigt. Der Wasserdruck trainiert also Atmung und Kreislauf, ferner wird das Lymphsystem aktiviert. Katja Schönherr