

Aquafitness tut den Beinen gut

Bewegung im Wasser hilft bei chronischen Venenbeschwerden

Mit Aquajogging oder Schwimmen tut man nicht nur etwas für die Fitness – sondern auch für die Venen und das Lymphsystem.

Barbara Hasler geht oft ins Hallenbad. Dort schwimmt sie ein paar Längen und besucht regelmässig einen Aquafitness-Kurs. «Danach fühle ich mich frisch und gut», sagt die 72-Jährige aus Greifensee ZH. Seit sie das mache, habe sie nie Probleme mit den Venen gehabt.

Wer sich im Wasser aufhält, tut etwas Gutes für die Venen und das Lymphsystem – sogar ohne sich zu bewegen. Im Jahr 2021 untersuchten italienische Forscher Patienten mit chronischen Venenbeschwerden. Bei allen schollen die Beine abends an. Nach einem halbstündigen Aufenthalt in einem Wasserbecken von einem Meter und zehn Zentimetern Tiefe hatten die Beine weniger Volumen. Wenn sie zusätzlich herumliefen, war das Ergebnis noch deutlicher. Die Studie erschien in der Fachzeitschrift «Phlebology: The Journal of Venous Disease».

«Wasserdruck wirkt wie Kompressionsstrumpf»

Die lymphologische Physiotherapeutin Angelika Tichy aus Zürich bestätigt: «Der Wasserdruck wirkt wie ein Kompressionsstrumpf für den ganzen Körper», erklärt sie. Der Druck des Wassers verkleinert den Durchmesser der Venen, so fliesst sauerstoffarmes Blut schneller zum Herz zurück. Das ist ein gutes Trai-



Barbara Hasler: Hat keine geschwollenen Beine mehr, seit sie regelmässig Aquafitness macht

ning für den Kreislauf. Bei einem Meter Wassertiefe sei der Druck bereits grösser als durch die stärksten Kompressionsstrümpfe, so Tichy.

Der Wasserdruck passe sich im Gegensatz zum Strumpf aber flexibel dem Körper an. «Deshalb empfindet man ihn nicht als unangenehm», sagt die Expertin. «Man sollte bis zur Brust im Wasser sein.» Dann beginne der Körper zu schweben. Die optimale Wassertemperatur beträgt laut Tichy 25 Grad.

Laut der Gesundheitstipp-Ärztin Stephanie Wolff ist besonders Schwimmen gut: «Eine waagrechte Position – wie man sie etwa beim Schwimmen einnimmt – und der entlastende Auftrieb verstärken den positiven Effekt auf die Venen.» Der gesündeste Schwimmstil ist das Kraulen (siehe Gratis-Merkblatt).

Ein effektives Training ist zudem auch Aquafitness. Dabei führt man Laufschriffe und Gymnastikübungen im Schwimmbecken aus. Man kann es im flachen oder im tiefen Wasser machen. Instruktörin Irene Binggeli aus Zürich lässt ihre Kursteilnehmer den Hampelmann im Wasser machen. Im Tiefwassertraining funktioniert er andersherum als an Land: Wenn sich die Beine öffnen, gehen die Arme nach unten. Sind die Beine geschlossen, liegen die Arme seitlich, knapp unter der Wasseroberfläche. Binggeli: «Sonst würde man untertauchen.»

Beim Aquajogging bewegt man sich im tiefen Wasser, mit einem speziellen Auftriebsgürtel. Der Gesundheitstipp hat ein Gratis-Merkblatt mit fünf verschiedenen Techniken zusammengestellt.

Leute mit Herzproblemen seien mit Wassersport vorsichtig. Bewegung im Wasser belastet das Herz stärker als solche an Land (Gesundheitstipp 12/2019). Nach einem Herzinfarkt, bei Herzschwäche oder einem hohen Blutdruck kann die Belastung riskant sein. Betroffene sollten das mit ihrem Hausarzt besprechen.

Sarah Sch...

Gratis-Merkblätter:
«Aquajogging»,
«Kraulschwimmen»

Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Aquajogging», «Kraulschwimmen», Postfach, 8024 Zürich