



DIE KRAFT *des Wassers*

So hält Sport fit und den Körper bestens in Form

Laufen, Radeln oder Gymnastik – im warmen Wasser ist das doppelt gesund. Aquafitness trainiert den Körper effektiv, schont die Gelenke und ist ideal, wenn es draußen kalt ist.



natürlich in Balance

Einmal in der Woche ist Sabrina Müller für 45 Minuten in ihrem liebsten Element. Dann steigt sie ins gut temperierte, brusthohe Hallenbadwasser und macht dort

Gymnastik: »Ich schwimme gerne, betreibe auch Aerobic und wollte einfach mal beides verbinden und etwas Neues ausprobieren«, sagt die sportliche Bürokauffrau. Ihr Fazit: »Die Gymnastik im Wasser ist zwar anstrengend, aber ich spüre im Körper fast nichts davon!«

Der Grund dafür liegt im Wasser selbst. Sabrina fühlt sich darin nicht nur leichter, sondern ist es auch. Ihr Körper wiegt hier nur noch zehn Prozent des Eigengewichtes. Dadurch bekommen Gelenke und Bänder nicht so viel Druck ab wie an Land und werden geschont. Andererseits verlieren Leichtgewichte im Wasser auch leichter mal die Balance. In der Aquafitness wird dieser Effekt jedoch für ein gezieltes Training des Gleichgewichts genutzt.

Gymnastik im Wasser wirkt auf Muskeln, Herz und Kreislauf

Wasser leistet aber auch Widerstand, und zwar angeblich bis zu 15-mal so viel wie Luft. Deshalb sind die Bewegungen im erfrischenden Nass zwar um einiges anstrengender, doch auf diese Weise kann man Kraft und Ausdauer trainieren. Ein angenehmer Nebeneffekt des widerspenstigen Elementes: Man macht die Übungen nicht so hektisch und ruckartig, sondern eher fließend. Dadurch gibt es kaum Verletzungen und auch kaum Muskelkater am nächsten Tag. Wassergymnasten profitieren außerdem noch von weiteren Vorteilen:

Der Körper ist die ganze Zeit von Wasser umspült, das einen sanften Druck ausübt.

Für Frauen mit schwachem Bindegewebe und Cellulite ist das sehr wohltuend.

Auch die inneren Organe reagieren auf die Umgebung:

Das Herz schaltet auf Spargang und schlägt bis zu 10-mal weniger pro Minute. Die Gefäße werden gestärkt, weil sie auf den Wasserdruck reagieren müssen. »Ich habe das Gefühl, dass der ganze Körper trainiert und vom

Kneippkuren für Körper und Seele. Seit 1896.

Lebensplan und Schicksal Veränderung von Lebensmustern

15.-20. Nov. 2011, 21.-26. Feb. 2012, 15.-20. April 2012

- Workshop mit Frau Almut Laing (Dipl. Psychologin und Psychotherapeutin)

5 Übernachtungen inkl. Kneipp'sche Vollpension
DZ ab € 775,- p.P. zzgl. Kurtaxe, inkl. USt.

Neues KörperGEFÜHL mit Iyengar-Yoga

10.-13. Nov. 2011, 08.-11. Dez. 2011

- Einführung in das Iyengar-Yoga (45 Min.)
- Yoga-Workshops (5x 90 Min. Einheiten)

3 Übernachtungen inkl. Kneipp'sche Vollpension
DZ ab € 415,- p.P. zzgl. Kurtaxe, inkl. USt.

5-Elemente Basenfasten

7 Übernachtungen mit basischer Ernährung
DZ ab € 808,- p.P. zzgl. Kurtaxe, inkl. USt.

Nähere Informationen zu diesen Angeboten unter www.kneippianum.de


sanus per aquam



Wir stehen Ihnen bei Fragen und Reservierungswünschen gerne zur Verfügung unter Telefon **08247/351-0** oder per E-Mail: kneippianum@barmherzige-bad-woerishofen.de

KNEIPPIANUM**** Gesundheit & Medical Wellness
Alfred-Baumgarten-Straße 6 · 86825 Bad Wörishofen

Neurodermitis? Juckt mich wenig!



Neu: Zur Pflege:

Neobonsen® Basis Creme plus Für sehr trockene Haut

- Basis-, Intensivpflege zur Regeneration sehr trockener Haut
- Fettreiche W/O Emulsion plus Feuchthaltefaktoren Harnstoff (5 %) und Hyaluronsäure
- Für Kinder ab 3 Jahren

Neobonsen® Silber Creme Für irritierte, gereizte Haut

- Therapiebegleitende Pflege allergiegefährdeter, zu Entzündung neigender Haut, bei Neurodermitis, juckreizstillend, antimikrobiell
- W/O Emulsion mit Mikrosilber
- Auch für Kleinkinder geeignet



SALUS Haus GmbH & Co. KG · 83052 Bruckmühl
www.salus.de

nat/2011/11/11

Salus. Der Natur verbunden.
Der Gesundheit verpflichtet.

natürlich in Balance

Produkttipps für Aktive

- 1 Lauretana Natürliches Heilwasser:** Leichtes Wasser ohne Kohlensäure. (www.lauretana.de)
- 2 Olbas Sport Gel:** Zur erfrischenden Pflege von Haut und Muskeln nach dem Sport. (www.olbas.de)
- 3 Dr. Ritter Vitalschnitte Protein:** Reich an natürlichem Eiweiß für den Muskelaufbau. (www.dr-ritter.de)
- 4 Eubiona Sport Duschgel:** Aktivierende Reinigung mit Rosmarin und Malve. (www.eubiona.de)

Wasser massiert wird«, sagt Sabrina Müller. »Aquafitness fordert sowohl Kraft als auch Koordination und Gleichgewicht.« Diplom-Sportlehrerin Stefanie Hille kann diese Erfahrung bestätigen. Als Extraplus stelle sich nach dem Training gute Laune ein.

Warum unser Gehirn zum »Dickmacher« werden kann

Dass beim Sport wabbelige Fettzonen in stramme Muskeln umgewandelt werden, weiß inzwischen jeder. Relativ neu sind die Erkennt-

nisse, welche Rolle das Gehirn beim Ab- und Zunehmen spielt. Besonders interessant ist die Selfish-Brain-Theorie aus der Diabetesforschung. Vereinfacht ausgedrückt, besagt sie: »Stress macht dick, aber mit Sport kann man das Gehirn trainieren, besser damit umzugehen.« Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass das Gehirn ein Energievielfraß ist und sich ständig Nahrung aus den Körperdepots holt.

Unser Stresssystem kontrolliert diesen Hunger, hat quasi ein wachsames Auge darauf – mit dem sogenannten Brain-Pull. Wenn dieser Mechanismus gestört ist, holt sich das Gehirn nicht nur Energie aus dem Körper, sondern



TIPPS & INFORMATION

So tricksen Sie den inneren Schweinehund aus

Ziele setzen. Starten Sie langsam und nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Dennoch: Ziele sind wichtig, um sich zeitlich und in der Leistung langsam zu steigern.

Sich richtig belohnen. Eine schöne Kosmetik oder ein neuer Badeanzug können ein guter Ansporn fürs Training sein.

Zusammen aktiv sein. Sich mit einer Kollegin oder einem Freund für den Sport zu verabreden, stärkt die Verbindlichkeit. Außerdem macht es gemeinsam oft mehr Spaß.

Aktivität für jeden Tag. Bauen Sie Bewegung gezielt in den Alltag ein, z. B. indem Sie sich bei einem Kurs anmelden, Treppen laufen oder Einkäufe zu Fuß erledigen.

stiftet ihn darüber hinaus an, noch mehr Energie zuzuführen, also viel zu essen – sogar bei dicken Menschen, die genug Fettdepots haben.

Wenn Personen mit einem schwachen Brain-Pull starken Konflikten und Belastungen ausgesetzt sind, wird das Stressregulierungssystem zusätzlich geschwächt. Der Teufelskreis ist perfekt, man wird immer dicker. Mit Ausdauersportarten, bei denen die Menschen sich mehrmals in der Woche richtig anstrengen müssen, lässt sich das gestörte Stresskontrollsystem langsam wieder in Ordnung bringen.

Stress und Belastungen stören unser Kontrollsystem

Sport macht also nicht nur schlank, weil der Körper dabei Energie verbraucht, sondern weil der Energiehunger des Gehirns selbst besser reguliert wird. Also: Nichts wie rauf aufs Rad oder ab ins Wasser. Oder noch besser: die Sportarten miteinander kombinieren. Denn in manchen Wassergymnastikkursen werden sogar Aquabikes eingesetzt. ➔ emp



➔ BUCHTIPP Aquafitness

Ein Ratgeber, der ausführlich informiert und verständlich in die Übungen bei der Aquafitness einführt. Die beiden Autoren haben Trainingsprogramme zusammengestellt, die auch für Anfänger nachvollziehbar sind. Zahlreiche Fotografien helfen beim Ausführen der Bewegungseinheiten.

Autoren: M. Hahn, B. Peter. BLV Buchverlag | 127 Seiten | 14,95 €

Online bestellen:
www.gesundbuchshop.de



Stefanie Hille,
Diplom-Sportlehrerin und Aquafitnesstrainerin

EXPERTENINTERVIEW

Wasser ist ein tolles Element!

Warum geben Sie als Diplom-Sportlehrerin gerade Kurse in Aquafitness?

Weil Wasser ein tolles, sehr gesundheitsförderndes Element ist und ich seit vielen Jahren gute Erfahrungen mit Aquafitness mache.

Kann jeder diese Sportart ausüben?

Ja, auch Leute mit Gewichts- oder Gelenkproblemen, denn im Wasser ist das Gewicht ja quasi aufgehoben.

Muss man Schwimmen können?

Auf jeden Fall! Auch wenn im flachen Wasser geübt wird, würde ich niemanden in den Kurs lassen, der nicht schwimmen kann.

Ist Aquafitness auch für ältere Menschen geeignet?

Ja, aber man muss auf die Kursart achten: Wassergymnastik ist meist eher auf ältere Menschen zugeschnitten, sie ist ruhiger, wird mehr auf einer Stelle gemacht. Aquafitness, wie ich sie unterrichte, ist eine dynamische Form von Wassergymnastik, mit vielen Laufelementen. Ein starkes Muskel- und Herz-Kreislauf-Training.

Wo gibt es Kurse?

Bei allen Sportvereinen, Volkshochschulen und ähnlichen Bildungseinrichtungen. Manchmal bieten es auch Physiotherapeuten an. Auch in Hotels und Kureinrichtungen wird Aquafitness gegeben.

Werden diese Kurse von den Krankenkasse erstattet?

Ja. Aber nur, wenn der Kursleiter entsprechend zertifiziert ist.

Matt und
ausgelaugt?

Salus

Füllen Sie Ihr
Eisendepot auf!

Kräuterblut® Floradix® mit Eisen.
Bei erhöhtem Eisenbedarf.



Floradix® mit Eisen:

Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat.

Anwendungsgebiet: Bei erhöhtem Eisenbedarf wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist.

Ein erhöhter Eisenbedarf besteht insbesondere bei erhöhtem Eisenverlust, z. B. während der Schwangerschaft und Stillzeit. In der Erholungszeit nach Krankheiten.

Enthält Invertzucker und Fructose.

Bitte Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

SALUS Haus GmbH & Co. KG · 83052 Bruckmühl
www.salus.de

SALUS Haus GmbH & Co. KG
Bahnhofstr. 24
83052 Bruckmühl

nat/2011/11/11

Salus. Der Natur verbunden.
Der Gesundheit verpflichtet.