

Sich schwerelos treiben lassen, abschalten, Tempo herausnehmen: Neue Ansätze, das Element Wasser zu benutzen, um sich tief zu entspannen und Energie zu schöpfen, erfüllen den Begriff Wellness mit Leben. Die Wassertherapeutin Dorothea Neumayr bringt ihre Klienten mit sanften Bewegungen in eine Art schwerelosen Zustand. Ein Selbstversuch.

GERHARD SCHWISCHER



Zunächst war da ein großes Zögern: Tiefenentspannung im Wasser?! Von einem fremden Menschen bewegt werden?! Gleichsam im Schwebestadium loslassen und wegzutau- chen vom Alltag?! Brauche ich das? Will ich das? Was soll es mir nützen?

Jeder Mensch entwickelt Strategien, um mit Stress fertig zu werden. Der eine besser, der andere schlechter. Insgesamt gibt es da- mit aber große Probleme, sonst würden die Diskussionen über Burn-out und Depressionen nicht so intensiv geführt. Wer kann daher schon von sich behaupten, den richtigen Mix zwischen Spannung und Entspannung ge- funden zu haben? Also warum nicht etwas völlig Neues ausprobieren?

Wer gewohnt ist, überschüssige Stresshor- mone durch körperliche Aktivitäten abzubauen, wer die damit verbundene Ausschüttung von stimmungsaufhellenden Hormonen und die damit zusammenhängende wohlige Mü- digkeit schätzen gelernt hat, muss zunächst einmal umdenken. Was die Wasser- und

Atemtherapeutin Dorothea Neumayer anbie- tet, hat wenig mit Action und Stressabbau durch Aktivität zu tun. Hier geht es darum, einmal völlig abzuschalten, den Alltag auszu- blenden, abzutauchen, sich tragen und füh- ren zu lassen, die Kontrolle abzugeben und quasi in einen Schwebestadium zu verfallen. So habe ich mir das bei der Einladung zum Testversuch vorgestellt. „Meine Therapie nennt sich Aqua-e-motion. Es handelt sich, wie bei allen Wassertherapien, um eine sehr weibliche, ganzheitliche Therapie, die Körper und Seele, Patient und Therapeut gleicher- maßen einbezieht“, erklärt Neumayer.

Das Wasser im Becken des Monte Mare in Golling hat rund 35 Grad, ist also wohlrig warm. Alle störenden Geräusche sind besei- tigt, es ist absolut still. Das Licht ist gedämpft, leise, beruhigende Klänge bremsen den Dia- log. Ab jetzt wird für die nächsten 40 Minuten nicht mehr gesprochen. Die Therapeutin nimmt ihren Klienten mit dem linken Arm unter dem Nacken und mit dem rechten un- ter den Kniekehlen oder Oberschenkeln. Der

Kopf taucht bis über die Ohren unter. Es rauscht in den Ohren, Erinnerungen von ro- mantischen Strandspaziergängen tauchen auf. Die Lust auf Sonne, Sand und Meer er- wacht.

Die Augen sind geschlossen, die Therapeu- tin achtet auf den Atemrhythmus, dement- sprechend wird man bewegt. Nahezu schwe- relos, langsam nach vor und zurück, im Kreis, wellenförmig. Das warme Wasser umschmei- chelt den Körper, im Magen wird es ganz leicht, der Atem ist tief und rhythmisch. Ein- mal nicht selbst Regie zu führen, mit sich et- was geschehen, sich leiten zu lassen: Das er- fordert auch ein gewisses Urvertrauen, an- sonsten verkrampft man vermutlich mehr, als zu entspannen.

„Sich wie ein Fisch oder eine Wasserpflan- ze zu fühlen, die von den sanften Wellen des Ozeans hin- und herbewegt werden. Oder wie ein Baby glücklich im Fruchtwasser treiben.“ Diese Bilder verwendet Neumayer, wenn sie versucht zu erklären, was für sie Aqua-e-mo- tion ist. Der Körper könne in kurzer Zeit Span-

nungen loslassen und in einer Weise bewegt werden, die an Land nicht möglich wäre, da er praktisch schwerelos im Wasser liege. Der leichte Wasserdruck und die gleitenden Be- wegungen bewirken zusätzlich eine sanfte Massage der Hautoberfläche. Neumayer: „Wenn ausreichend Vertrauen gefasst wurde, kann nach einigen Sitzungen auch der Kopf für einige Zeit unter Wasser genommen wer- den. Unter Wasser kommt der Auftrieb in vol- ler Stärke zum Tragen. Hier entfaltet sich noch einmal eine andere, tiefere Erlebnis- welt: oben und unten vermischen sich.“

Blutdruck und Herzfrequenz als Parame- ter für den Zustand der Entspannung wurden nicht gemessen. Aber rein subjektiv hat es gut getan, etwas Vollgas herauszunehmen und sich eine ungewöhnliche Auszeit zu gönnen. Kraft aus der Ruhe: Frisch und mit Energie wurde der Tag in Angriff genommen.

Das anfängliche Zögern ist nicht endgültig weg. Aber viele Wege führen nach Rom. Des- halb lohnt es sich, zwischendurch auch ein- mal ausgetretene Pfade zu verlassen.



Richtige Sportart

Ein wichtiger Faktor für die dauerhafte Motivation zum Sport ist die Wahl der richtigen Sportart. Je- mand, der sich gerne an der frischen Luft aufhält, wird sich bei einer Hal- lensportart sicher schwer tun. Wer viel Action um sich herum braucht, fühlt sich mit einer schnellen Team- oder Kampfsport- art gewiss wohl. Haben Sie die richtige Sportart gefunden, dann befolgen Sie noch folgende Tipps: Beginnen Sie sofort da- mit und nicht erst nächste Woche. Planen Sie für Sport feste Zeiten in Ih- rem Wochenplan ein. Ste- cken Sie Ihre Ziele realis- tisch – kleine, leichte aber dafür regelmäßige Trai- ningseinheiten sind zu Beginn effektiver und besser für den Körper. **alf**

Feinschliff für den Marathon

Mit Hilfe der Sportmedizin guten Gewissens „Gas geben“ können

Sie gehen nicht zum Arzt, weil Sie fürchten, er könnte etwas finden?! Sie gehen nicht zum Sportarzt, weil Sie fürchten, er könnte etwas finden, das Sie beim Sporteln bremst?! Josef Nie- bauer, Leiter des Instituts für Sport- medizin an der Universitätsklinik Salzburg, sagt: „Keine Angst. Selbst wenn nicht alles in Ordnung ist. Die Wahrscheinlichkeit, keinen Sport treiben zu dürfen, ist praktisch null. Umgekehrt: Ein Gesundheitscheck schafft die Sicherheit, mit gutem Ge- wissen Gas geben zu können.“

Da Hobbysportler durch Familie und Beruf ohnehin wenig Zeit haben, geht es darum, mit möglichst geringem Aufwand einen größtmöglichen Effekt zu erzielen. „Jeder will, wenn er sich zum Beispiel eine Volkssport- veranstaltung wie den Salzburg-Ma- rathon am 4. Mai zum Ziel gesetzt hat, das Beste aus sich herausholen“, sagt Niebauer. Egal ob man jetzt Best- zeit laufen möchte oder einfach nur durchkommen: Das Laufen sollte zum Spaß und nicht zur Qual wer- den.

Die Sportmedizin kann dazu wert- volle Hilfestellungen leisten. Bevor Lungenfunktion und Herz-Kreislauf- System auf den Prüfstand kommen, führt Niebauer zum Beispiel eine Rei-

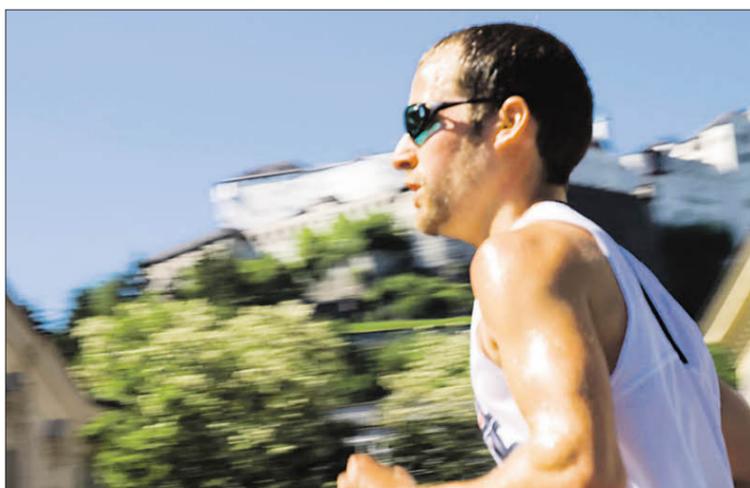
he von Muskelfunktionstests durch. Gibt es verkürzte Muskeln? Gibt es so genannte Muskelungleichgewichte, also durch einseitige Belastung über- proportional stark ausgeprägte Mus- keln, die zu Beschwerden und erhöh- ter Verletzungsanfälligkeit führen können? Wie ist die Fußstellung? Lläuft man mit den richtigen Schu-

hen? Für Niebauer ist klar: „Je besser Fehlhaltungen korrigiert werden, je besser der Laufstil, umso schneller kann man auch laufen. Ich kann zum Beispiel keine langen Schritte ma- chen, wenn ich steif bin.“

Deshalb legt der Sportmediziner großes Augenmerk auf ausreichendes Dehnen. Je gelenkiger, desto bes-



JOSEF NIEBAUER, Sportmediziner



Salzburg-Marathon vor toller Kulisse: Für alle, die am 4. Mai den Marathon laufen wol- len, gibt es am 12. April einen Laufworkshop im Landessportzentrum Rif. Für jeden Teilneh- mer gibt es ein auf das jeweilige Leistungsvermögen abgestimmtes Programm. Beginn: 9 Uhr. Sportmediziner Josef Niebauer wird auch einen Vortrag halten. Bild: SN/BRYAN REINHART

ser, betont Niebauer. Konkret sagt er, dass es nach den vorliegenden wis- senschaftlichen Erkenntnissen we- nig bringe, vor dem Laufen zu deh- nen. Im Gegenteil: Ohne aufgewärmt zu haben, sei die Gefahr, sich eine Muskelverletzung zu holen, sogar er- höht. Stattdessen sollte man viel- mehr nach Angaben des Sportmedi- ziners nach dem Laufen ausgiebig dehnen.

Doch zurück zum gesundheitli- chen Sicherheitspfeiler: Neben ei- nem Test der Herz-Kreislauf-Funkti- onen durch EKG und Messen des Blut- drucks während körperlicher Belas- tung ermittelt der Arzt auch die maximale Herzfrequenz. Das ist des- halb wichtig, weil es hier große indi- viduelle Unterschiede geben kann und Faustregeln keinen wirklich guten Anhaltspunkt liefern. Lässt man daneben auch die Laktatleistungskur- ve ermitteln, kann der Sportarzt kon- krete Tipps für das Training geben. Zum Beispiel, in welchen Pulsberei- chen man jeweils wie lange trainie- ren sollte. Je älter ein Sportler sei, des- to wichtiger werde die medizinische Kontrolle. Damit will Niebauer die bei Volksläufen stärkste Gruppe im Al- ter von 30 bis 50 Jahren besonders an- sprechen. **schwi**

SN Expertenforum