«Manchmal komme ich

Trainieren im Wasser schont die Gelenke. Es tut nicht nur Rheumapatienten gut, sondern macht auch Gesunde fit. Doch nicht alle Wassertrainings wirken gleich gut. Das zeigt ein Vergleich des Gesundheitstipp.

Marlies Rafflenbeul bewegt sich gern im Wasser. Die 77-jährige Zürcherin geht seit bald 30 Jahren einmal wöchentlich ins Aquafitnesstraining, gemeinsam mit einem Dutzend anderer Leute. «Die meisten sind Frauen über 50 Jahren», sagt Rafflenbeul. «Wir haben es immer lustig in der Gruppe.» Das Training sei abwechslungsreich: «Manchmal komme ich richtig ins Schwitzen, zum Beispiel wenn die Kursleiterin das Tempo verdoppelt.»

Im ersten Teil des Trainings können die Aquafit-Teilnehmerinnen auf dem Boden des Schwimmbads stehen. Für den zweiten Teil senkt die Kursleiterin den Boden so weit ab, dass man nicht mehr stehen kann. Die Teilnehmer verwenden dann einen Schwimmgurt oder eine Poolnudel.

Wassertraining hilft beim Abnehmen

Der Vorteil des Trainings im Wasser: Es belastet die Gelenke wenig. Deshalb empfehlen es Ärzte für Rheumapatienten oder bei einer Rehabilitation nach Verletzungen. Doch Aquafitness ist nicht nur ein Sport für Kranke: Weil der Widerstand des Wassers den Kraftaufwand erhöht, eignet es sich auch für Gesunde. Das Training im Wasser hilft beim Abnehmen und verbessert die Stimmung: Das zeigte vor vier Jahren eine Studie mit Frauen im Alter von 45 bis 78 Jahren im Fachblatt «Journal of Women & Aging».

Das Angebot an Aquatrainings wurde in den letzten Jahren grösser. Neben klassischer Aquafitness kann man im Wasser zudem joggen und Velo fahren. Auch Pilates, Yoga und Zumba gibt es als Varianten fürs Trainieren im Wasser.

Aquafitness: Gut für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit

Für die Fitness sind nicht alle Trainings gleich gut geeignet. Das ergab ein Gesundheitstipp-Vergleich von sieben Trainingsarten. Der Vergleich zeigt: Sehr wirksam sind Aquafitness und Aquapilates. Sie verbessern Kraft und Ausdauer, sind aber auch gut für Beweglichkeit, Koordination und Rumpfstabilität (siehe Tabelle).

Die Rheumaliga bietet Aquafitnesskurse für Rheumapatienten unter den Bezeichnungen Aquacura und Aquawell an. Letzteres ist laut Physiotherapeutin Barbara Zindel von der Rheumaliga für Patienten gedacht, die eine beginnende Arthrose haben. Aquacura richtet sich hingegen an Betroffene mit starken Beschwerden.

Beim Aquacycling stellt man Velos ins Wasser. Dieses Training fördert vor allem die Ausdauer. Bei Beweglichkeit und Koordination schneidet es allerdings schlechter ab. Eine kleine Studie des Sportwissenschafters Klaus Bös vom

Vergleich: Fitnesstrainings im Wasser

	Aquafitness (Aquacura, Aquawell)	Aquapilates	Aquayoga
Das macht man im Wasser	Fitnesstraining mit moderater Intensität	Fitnesstraining mit Pilatesübungen	Yogaübungen und Atemübungen
Nutzen für die Kraft[1]	●●●	●●●●	●●●
Für Ausdauer	●●●●	●●	●●
Für Beweglichkeit	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Für Koordination	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Für Rumpfstabilität	●●●●●	●●●●●●	●●●●●
Für Entspannung	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●
Empfehlenswert	**Ja**	**Ja**	**Ja**

1 **Punkteskala:** ●●●●●● = grosser Nutzen ●●●● = mittlerer Nutzen ●● = geringer Nutzen 2

richtig ins Schwitzen»

JAIRO N'TANGO

Marlies Rafflenbeul: Macht seit bald 30 Jahren Aquafitness

Karlsruher Institut für Technologie gab Hinweise, dass sich Aquacycling bei Rheumapatienten günstig auswirkt: Nach zehn Wochen hatten die Teilnehmer weniger Beschwerden und brauchten weniger Medikamente.

Der Zürcher Sportarzt Walter O. Frey sagt, es sei nicht sinnvoll, ein Velo ins Wasser zu stellen, um damit zu trainieren. Zwar sei der Widerstand im Wasser grösser, aber das sei kein Vorteil: «Man kann das gleiche Training auch auf einem Ergometer durchführen und den Widerstand einfach etwas erhöhen.»

Claudia Hurtig, Geschäftsleiterin der Rheumaliga Schaffhausen, bietet Aquacyclingkurse an. Sie räumt ein, man müsse nicht unbedingt im Wasser Velo fahren. Dort seien die Bewegungen für manche Teilnehmer aber besser. Die Kurse enthielten auch Übungen für Oberkörper, Arme und Schultern, sagt Hurtig. Sie böten daher ein Ganzkörpertraining.

Auch die Trainingsarten Aquajogging, Aquapower und Aquazumba sind gut für die Fitness. Aquajogging schont die Gelenke, und die Verletzungsgefahr ist gering. Man braucht dafür einen Auftriebsgurt oder eine Schwimmweste. Aquajogging wirkt sich vor allem positiv auf die Ausdauer aus. Der Gesundheitstipp hat ein Merkblatt mit fünf Techniken fürs Joggen im Wasser zusammengestellt (siehe Hinweis). Wegen der hohen Intensität seien Aquajogging und Aquapower nur für Gesunde und gut Trainierte zu empfehlen, sagt Klaus Bös.

Bei Aquazumba tanzen die Teilnehmer zu lateinamerikanischen Klängen. Der Nutzen für Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Rumpfstabilität ist zwar hoch. Aquazumba sei aber ein «sehr spezifisches Training», schränkt Klaus Bös ein. «Man muss motiviert sein, mit Musik zu trainieren.» Zudem sei eine gute Anleitung wichtig.

Andreas Gossweiler

Aquacycling	Aquajogging	Aquapower	Aquazumba
Training auf Hometrainer	Laufen mit Auftriebsgurt	Fitnesstraining mit hoher Intensität	Tanzschritte zu Latinmusik
●●●●	●●●●	●●●●●	●●●
●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●
●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●●
●●	●●●●●●	●●●●●	●●●●●●
●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●
●●	●●	●●	●●●●
Ja	**Bedingt**[2]	**Bedingt**[2]	**Bedingt**

Nur geeignet für Gesunde und Trainierte

Bewertung: Prof. Dr. Klaus Bös, Dr. med. Stephanie Wolff

So finden Sie den passenden Kurs

- Eine Liste von Kursanbietern finden Sie im Internet auf Swimsports.ch → Aqua-Fitness und Aqua-Medical → Kursanbieter Aqua-Fitness.
- Kurse für Rheumapatienten finden Sie unter Rheumaliga.ch → Kurse und Angebote in Ihrer Region.

Gratis-Merkblatt: «Joggen im Wasser: 5 Techniken»
Zum Herunterladen unter Gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Joggen im Wasser», Postfach, 8024 Zürich