

Kalorienkiller Aqua-Training

Erschienen am 09.04.2013

Idealer Sport bei Übergewicht und Adipositas

In Deutschland ist jede zweite Frau und zwei Drittel aller Männer übergewichtig. Adipositas (Fettleibigkeit) gilt bereits als Volkskrankheit Nummer eins – mit schwerwiegenden Folgen. Bei Betroffenen steigt das Risiko für Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes oder Gelenkverschleiß drastisch. Um dauerhaft abzunehmen, sind gesunde Ernährung und Bewegung notwendig. Sport ist für stark Übergewichtige aber oft eine Tortur, bei der Gelenke und Herz-Kreislauf-System zu stark beansprucht werden. Ideal ist daher Aqua-Training, das Physiotherapeuten auch in der Adipositas-Therapie einsetzen. „Der Wasserwiderstand sorgt für einen hohen Energieverbrauch, während die Bewegungen durch den Auftrieb herz- und gelenkschonend sind“, erklärt Ute Repschläger, Vorsitzende des Bundes-verbands selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V.

In der Rehabilitation hat Wassergymnastik bereits einen wichtigen Stellenwert, z. B. bei Patienten mit Bandscheibenvorfällen, Rheuma oder Knieverletzungen. Aber auch Übergewichtige profitieren davon, dass Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheiben im Wasser entlastet werden. Kein anderer Sport kann gleichzeitig so schonend Kraft, Ausdauer, Muskeltonus und Koordination trainieren. Beim Aqua-Training wird der gesamte Bewegungsapparat mit allen Muskeln beansprucht. Zudem stehen die Blutgefäße im Wasser unter verstärktem Druck, was die Durchblutung fördert und das Herz-Kreislauf-System stärkt. „Es wird viel Energie verbraucht, da in alle Richtungen gegen den Wasserwiderstand trainiert wird“, so Ute Repschläger. Die Wärmeleitfähigkeit des Wassers steigert den Kalorienverbrauch zusätzlich: Damit der Körper bei einer Wassertemperatur von 28-31 Grad nicht auskühlt, erhöht er seinen Stoffwechsel und verbraucht mehr Energie. Mit rund 400 Kalorien pro 30 Minuten ist Aquatraining daher ein wahrer Fettkiller. Im Vergleich: 30 Minuten Joggen verbraucht ca. 300 Kalorien.

Beim Aqua-Training werden verschiedene Hilfsmittel eingesetzt, mit denen gezielt trainiert werden kann, wie Auftriebsgürtel, Aqua-Nudeln, Aquajogging-Handschuhe, Hanteln, Schwimmbretter oder Trampoline. Die abwechslungsreichen Trainingsmöglichkeiten sorgen zudem – auch mit Musik – für Spaß und Motivation. Beim gemeinsamen Training im Wasser unter Gleichgesinnten bekommen auch stark Übergewichtige Freude an der Bewegung und die Motivation, regelmäßiger Sport zu treiben. Ohne professionelle Hilfe ist es für Menschen mit Adipositas aber oft schwierig, einen gesunden Lebensstil mit viel Bewegung zu führen. Hier helfen Therapie-Programme, die neben Ernährungs- und Verhaltensschulung auch wöchentliche Bewegungseinheiten in der Gruppe vorsehen. Neben Walking setzen Physiotherapeuten hier vor allem Aquatraining ein.

Informationen über regionale Therapie-Gruppen mit Aquatraining bietet das neue „Deutsche Netzwerk Adipositas – D.N.A.“, in dem sich verschiedene Verbände und Vereine zusammengeschlossen haben, um Betroffenen zu helfen, effektiv und dauerhaft abzunehmen (www.deutsches-netzwerk-adipositas.de).