



Indikationen und Kontra-Indikationen für Bewegungsangebote im Wasser

Bewegungsangebote im Wasser (Wassergymnastik, Aqua-Jogging, Spiele, Entspannungsübungen usw.) sind grundsätzlich für alle Zielgruppen geeignet und nicht mit besonderen Gefahren verbunden.

Durch die positiven Effekte eines Aufenthaltes im Wasser werden:

Bewegungsangebote im Wasser auch von Ärztinnen/Ärzten für viele körperlichen Schwächen und Erkrankungen empfohlen:

- Haltungsschwächen
- Muskel- und Bindegewebsschwächen
- erhöhter Muskeltonus
- Durchblutungsstörungen (bei Krampfadern entstauende Wirkung bei nicht zu warmen Wasser)
- Übergewicht
- niedriger Blutdruck
- Arthrose (insbesondere im Hüft- und Kniebereich)
- Rheuma (Arthritis außerhalb akuter Schübe)
- Wirbelsäulensyndrome (Bandscheibenleiden, Verschleißerscheinungen)
- Osteoporose



Grundsätzlich sollte bei folgenden **Kontra-Indikationen** die Teilnahme an Bewegungsangeboten im Wasser vermieden werden:

- Infekte (z.B. Grippe, Ohrenentzündungen, Harnwegsinfektionen)
- offene Wunden oder Entzündungen
- Hauterkrankungen
- Blasen- oder Darmschwäche
- sehr hoher Blutdruck
- Herzrhythmusstörungen
- Angina pectoris
- Asthma
- starke Krampfaderleiden
- Anfallsleiden (Epilepsie)
- diverse Medikamenteneinnahme
- nach Alkoholgenuss/Alkoholabhängigkeit
- nach dem Essen mit vollem Magen

Eine besondere Beobachtung und medizinische Betreuung vor und begleitend zum Bewegungsangebot im Wasser bedarf die Gruppe der **herzKreislaufvorgeschiedigten Personen**.

Für herzkreislaufvorgeschiedigte Personen kann der Wasserdruck ein gesundheitliches Risiko darstellen. Die Blutumverteilung aus der Körperperipherie (Beine, Arme) in das Zentrum (Brustraum, Herz) hat ein erhöhtes Blutangebot im Herzen und damit eine Steigerung des Schlagvolumens zur Folge. Obwohl das Herz dies reflektorisch mit einer Frequenzsenkung ausgleicht, ist der Sauerstoffbedarf des Herzens erhöht. Und hierin liegt die Gefahr für Herzranke: z. B. durch die Einengung der Herzkranzgefäße kann der Mehrbedarf an Sauerstoff nicht mehr gedeckt werden und sogenannte Angina pectoris-Symptome (Atemnot, Stechen in der Brust) können auftreten.

Erfahrungen mit Herzpatientinnen/-patienten zeigen aber, dass auch dieser Personenkreis nach medizinischen Vor- und Begleituntersuchungen an Bewegungsangeboten im Wasser teilnehmen kann.