Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift

Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

Band: 84 (2013)

Heft: 11: Genuss & Wellness : Vergnügen und Wohlbefinden in jedem Lebensalter

Artikel: Wasser tut nicht nur dem Körper gut, es verwöhnt auch die Seele : eintauchen und sich umarmen lassen

Autor: Baeriswyl, Evelyne

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-804337

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wasser tut nicht nur dem Körper gut, es verwöhnt auch die Seele

Eintauchen und sich umarmen lassen

Der Mensch ist ein Landlebewesen. Trotzdem gehört es in jedem Lebensalter zu seinen grössten Vergnügen, sich im Wasser zu tummeln oder sich im Wasser zu entspannen. Was zu Land beschwerlich oder schmerzhaft ist, verschwindet oder wird im Wasser zumindest gelindert.

Von Evelyne Baeriswyl *

Können Sie sich erinnern, wie es sich das letzte Mal angefühlt hat, in einer schaumigen, warmen Badewanne zu liegen? In der Luft der seifige Duft des Schaumbads, der in der Nase kitzelt. Sie hören das Knistern der Luftblasen, die zerplatzen, wenn Sie mit den Zehen wackeln. Sonst liegen Sie bewegungslos und lassen die Wärme unter die Haut dringen. Das Wasser umgibt Sie mit einer sanften Umarmung. Sie schliessen die Augen, das grelle Neonlicht verschwindet, dafür tanzen viele kleine Lichter vor den Lidern. Sie sinken mit den Ohren unter Wasser. Das Summen der Badezimmerlüftung endet abrupt. Dafür dringen Unterwassergeräusche ans Ohr, das Rauschen einer Leitung, der helle Ton eines Wassertropfens, der auf die Oberfläche trifft. Ihre Bewegungen sind langsam, Sie sind ganz entspannt. Die Atmung ist ruhig. Jedes Einatmen hebt Ihren Brustkorb etwas aus dem Wasser. Gänsehaut bildet sich auf den Hautarealen, die feucht aus dem Wasser herausragen. Sie atmen aus und lassen den Körper wieder zurück in die Geborgenheit des Wassers sinken. Sei es in der Badewanne, im Schwimmbad, im Therapie- oder im Thermalbad: Wir Menschen fühlen uns im Wasser wohl. Erlebnisse mit Wasser sind uns vertraut. Wir spüren wohlige Geborgenheit.

Die ersten neun Monate im Leben verbringen wir alle im Wasser. Während der Schwangerschaft sind wir Wasserwesen, die nur im Schutz des Mutterbauchs überleben können. Wir sind umgeben von Fruchtwasser und werden über die Nabelschnur mit allen notwendigen Stoffen versorgt. Im mittleren Drittel der Schwangerschaft entwickelt das Kind seine Sinne. Die Strukturen fürs Riechen, Hören, Schmecken, Sehen und Fühlen sind nun im Gehirn ausgebildet. Die weiteren Lebensmonate im Mutterbauch sind also eine sinnliche Erfahrung: Das Kind schmeckt anhand des Fruchtwassers, was die Mutter gegessen oder getrunken hat. Es hört die Peristaltik der Verdauungsorgane, das Rauschen des Blutflusses und die Stimme der Mutter, die ihm vom ersten Moment an nach der Geburt vertraut sein wird. Das Kind kann sich bewegen und das Anstossen an der Plazenta auf der Haut fühlen. Öffnet es die Augen, ist seine Welt in ein sanftes, rötliches Licht getaucht. Erst in den letzten Wochen der Schwangerschaft reifen die Lungen des Kindes aus, damit es ausserhalb der Gebärmutter und ohne die Versorgung über die Plazenta lebensfähig ist.

Prägend für das ganze Leben

Auch wenn wir uns nicht mehr bewusst an die Zeit der Geborgenheit im Mutterbauch erinnern können, sind diese ersten neun Monate prägend für unser ganzes Leben. Um den Über- >>

*** Evelyne Baeriswyl** ist Physiotherapeutin FH und Dozentin für physikalische Therapie im Bachelorstudiengang Physiotherapie an der Berner Fachhochschule Gesundheit. Sie hat Erfahrung im Bereich der Wassertherapie mit neurologischen, rheumatischen und orthopädischen Patienten und hat kardiale Rehabilitationsgruppen mit Wassergymnastik und Aquajogging betreut.

UNSER GENUSSERLEBNIS

Gebrüder Wicki, Hotel Hirschen, Oberkirch LU

«Wohlfühlen» heisst für uns geniessen, sich behaglich fühlen, sich zu Hause fühlen, in zufriedener Stimmung sein, mit Menschen zusammen sein, loslassen können, aufblühen und Ähnliches mehr. Das ist grundsätzlich das, was wir auch täglich mit unseren Gästen zu leben versuchen, denn das macht das Leben überhaupt lebenswert und gibt uns Energie, den Alltag zu bewältigen. Anlässlich des 50. Geburtstags von Thomas im September haben wir einen wunderschönen Tag erlebt: In einer lockeren Atmosphäre haben sich über 100 Freunde und Gäste aus verschiedenen Schichten, verschiedenen Alters und verschiedenster Interessen zum ungezwungenen und gemütlichen Zusammensein bei uns im Hirschen getroffen. Es ist schön zu sehen, dass dieser Anlass – umrahmt von einem Buffet und musikalischer Unterhaltung – uns sowie Thomas' Gästen so viel Freude bereitet hat. Der Alltag ist für uns Menschen oft von Hektik und Druck geprägt und somit belastend. Deshalb ist es sehr wichtig, dass sich jeder Einzelne möglichst viele Wohlfühlerlebnisse beschert.

www.drei-brueder-a-la-carte.ch

gang von der Schwangerschaft zum Leben an Land möglichst sanft und gut verträglich zu begleiten, werden auch bei uns immer öfter Babys im Wasser entbunden. In anderen Zeitaltern und andern Kulturen war dies längst Brauch. Erfahrungen von Hebammen und verschiedene Studien zeigen, dass die Frauen im Wasser weniger Schmerzen haben, sich besser entspannen können und so die Geburt in der Regel weniger lange dauert. Das Beispiel eines Indianervolks auf Costa Rica finde ich besonders eindrücklich: Die Frauen begeben sich an einen Fluss, um im vorbereiteten Wasserbecken zu gebären. In ihrer Sprache heisst das Wort für «Gebären» oder «Leben geben» wortwörtlich übersetzt «Ins Wasser gehen». Der Neuanfang des Lebens auf der Erde ist in ihrer Kultur gegeben durch das Wasser.

Die Wirkung der Schwerkraft ist im Wasser aufgehoben. Die Muskelarbeit entfällt.

Das Leben im Wasser ist älter als das Leben zu Land

Unsere Liebe zum Wasser hat offenbar stark mit unseren Anfängen zu tun. Evolutionsgeschichtlich ist überhaupt das erste Leben auf unserem Planeten im Wasser entstanden und hat sich erst viel später auch an Land entwickelt. Die meisten von uns verbringen ihren Alltag an Land. Wir gehen gerne ins Wasser, sei es um uns zu reinigen, um zu entspannen, um abzutauchen, um zu trainieren oder um uns zu kurieren. Wasser wird bei der Taufe eingesetzt, um einen Menschen in eine religiöse Gemeinschaft aufzunehmen oder um ihn von seinen Sünden zu befreien. Dem Wasser werden mystische und heilige Kräfte nachgesagt.

Physikalisch betrachtet hat Wasser als Element die tausendfache Dichte von Luft. Diese Dichte umgibt uns im Bad mit einem nahtlosen Mantel und beeinflusst unseren Körper physikalisch. Die Eigenschaft des Auftriebes lässt unseren Körper an der Wasseroberfläche schwimmen. Die Wirkung der Schwerkraft ist aufgehoben. Die Muskelarbeit des Halteapparats entfällt, die Belastung von Gelenken und passiven Strukturen ist im Wasser minimal. Patienten, die von Gelenkschmerzen geplagt sind oder die nach einem orthopädischen Eingriff Belastungslimiten einhalten müssen, können sich im Wasser oft schmerzfrei und ohne Verletzungsgefahr bewegen. Der physikalische Effekt des Wasserwiderstands ermöglicht unsere Fortbewegung im Wasser, also das Schwimmen. Insgesamt sind die Bewegungsmöglichkeiten langsamer als an Land. Der hydrostatische Druck wirkt mit zunehmender Tiefe stärker. Bei einer bis zum Hals im Wasser stehenden Person fliesst etwa ein Liter Blut aus den unteren Extremitäten zurück in den Brustkorb. Das rechte Herz und die Lungengefässe füllen sich besser, das Schlagvolumen ist vergrössert, somit kommt es zur Senkung der Pulsfrequenz. Der Druck des Wassers drückt im Weiteren das Zwerchfell nach oben und erhöht den Druck in den Lungen und den Atemwegswiderstand. Auch die Atemfrequenz und die Atemarbeit sind im Wasser höher. Dies kann einen erwünschten Trainingseffekt haben, der zum Beispiel in Asthma-Schwimmkursen oder in der pulmonalen oder kardialen Rehabilitation genutzt wird. Ein Nebeneffekt des erhöhten hydrostatischen Drucks ist die erhöhte Wasserausscheidung über die Niere. Es ist also äusserst wichtig, nach dem Baden wieder genügend Flüssigkeit aufzunehmen.

Die Wassertemperatur ist entscheidend

Je nachdem, ob wir uns in warmem oder in kaltem Wasser aufhalten, ist die Wirkung auf unseren Körper eine andere. Während es im Thermalbad bei 38 Grad wohlig und behaglich ist, wäre diese Temperatur für aktive Therapien oder zum Schwimmen zu hoch. Unter der Einwirkung von Wärme weiten sich unsere Blutgefässe, der arterielle Blutdruck sinkt, während der Puls eher steigt. Auch steigert die Wärmewirkung den Stoffwechsel, die Durchblutung und die Bindegewebe-Elastizität, was sich bei Muskelverspannungen oder anderen therapeutischen Problemen des Bewegungsapparats positiv auswirkt. Die wenigsten von uns halten sich gerne lange im kalten Wasser

Menschen, die sich in der sommerlichen Hitze im Pool abkühlen: Die Belastungen des Alltags lösen sich auf, im Körper werden weniger Stresshormone ausgeschüttet, der Blutdruck normalisiert sich. Foto: Darius Kuzmickas

auf. Ein längerer Aufenthalt in 5 Grad kaltem Wasser kann sogar gefährlich sein. Kühles und kaltes Wasser senkt die neurale Erregbarkeit. Der Puls wird langsamer, die Gefässe ziehen sich zusammen, die Gewebeelastizität nimmt ab. Nach ungefähr dreissig Minuten in 5 Grad kaltem Wasser kommt es zur Bewusstlosigkeit. Gletscherkaltes Wasser wird normalerweise nur kurz nach einem Saunagang oder als Kneippguss angewendet. Badetherapien arbeiten eher mit einer indifferenten – also weder als warm noch als kalt wahrgenommenen – Temperatur im Bereich von 32 bis 34 Grad. Dabei kommen die erwähnten positiven Effekte des Wassers und der mild-warmen Temperatur zum Tragen.

Während der Schwangerschaft ist das Kind im Mutterleib ein Wasserwesen.

Im Wasser werden Glückshormone ausgeschüttet

Wie schon bei der kurzen Erinnerungsreise am Anfang dieses Textes beschrieben, ist das Erleben von Wasser eine Erfahrung, die alle unsere Sinne anspricht. Neben den typischen Geräuschen und Gerüchen des Schwimmbads oder des Badezimmers erhält insbesondere unser taktil-kinästhetischer Sinn neue Informationen: Die Haut ist grossflächig von angenehm warmem Wasser und Strömungen umgeben. Der Auftrieb verändert die Informationen der Drucksensoren an Gelenken und Bändern.

Die Haltearbeit der Rückenmuskulatur gegen die Schwerkraft entfällt, der Muskeltonus senkt sich reflektorisch. Die Fülle der neuen und insbesondere nicht-schmerzhaften Informationen basierend auf dem Erleben des Wassers kann in unserem Zentralnervensystem schmerzhemmend wirken. Der Körper schüttet mehr Glücks- und weniger Stresshormone aus. Es tut uns gut, einzutauchen und zu entspannen. Andererseits kann das Erlebnis des Wassers neue Wege öffnen, neue Bewegungen oder Belastungen ermöglichen, die wir an Land vergeblich versuchen.

Wir spüren unseren Körper auf eine neue Art und Weise. Wir lernen, unserem Körper mehr zuzutrauen. Ins Wasser zu steigen, ist in einem gewissen Sinn, als ob wir zu unseren Ursprüngen zurückkehrten. Wir lassen uns gerne ein, auf diese neue – alte – Erfahrung. ●