



# Gesundheit



© Peter Wiegel

Klaus G. Schreiber, der Gründer der Aqua Golf Gesellschaft, diskutierte anlässlich eines Symposium in Frankfurt mit Ivan Illich dem Autor von „Nemesis der Medizin“, damaliger Titel: „Die Enteignung der Gesundheit“. Herr Illich sprach von entfremdeter Erfahrung mit der Gesundheit, als ein Paradigma von Krankheit und als solches sollte man es auch bezeichnen: Nicht als Gesundheits- sondern als Krankheitswesen. Selbst handeln im Sinne der Prävention fördert und erhält die Gesundheit. Erfahren Sie mehr über Vorbeugung und die positiven Auswirkungen des Aqua Golf Pro Trainings auf den Menschen (und warum für die Gesundheitsvorsorge der Bildungsminister zuständig sein sollte).



# Gesundheit



Fit und gesund - das wünscht man sich bis ins hohe Alter. Die Golfer werden umworben mit immer mehr Angeboten für Wellness als ein lustvolles, umtreutes Wohlgefühl. Wirkungsvoll und nachhaltig wird jedoch meist wenig für die Gesundheit getan. Doch ein Umdenken hat bei einigen gut informierten Wellness-Unternehmern begonnen: Zu Wellness als Wohlfühlangebot kommt die ganzheitliche Sicht von Fitness, Sport, Gesundheit. „Sport und Gesundheit gehören zusammen“ sagte der Präsident des Hamburger Golfverbandes, Herr Braasch, auf der Golfmesse Hamburg anlässlich der Vorstellung von Aqua Golf Pro. Für die Gesundheit sollte man selbst sorgen und dazu gehört das Wissen über ein Gesundheitstraining (und Golftraining) im Wasser.



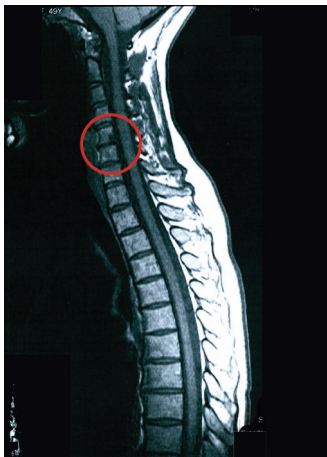
# Gesundheit

## Ausgangslage



© 2005 Aquagolf Gesellschaft

Ausgangslage sind die arbeitsbedingten Belastungen (oder das legere Leben) mit unterschiedlich individuellen Auswirkungen. Gemeinsam ist eine eingeschränkte Bewegungsfähigkeit, die durch dauerhafte Belastungen zu Fehlhaltungen, Fehlbelastungen Verspannungen (und angesetzte Rundungen) führen.

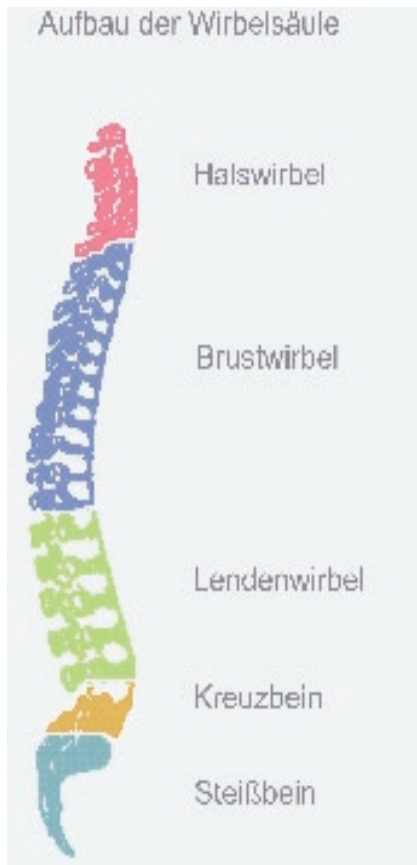


© 2007 Aquagolf Gesellschaft

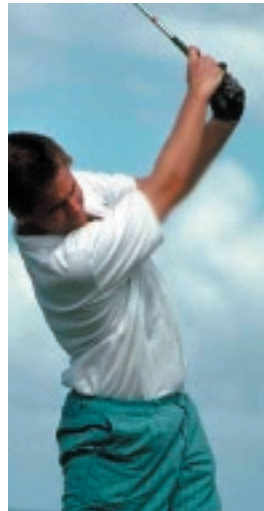
- Fehlgeleitete Lebensführung
- Stress und körperliche Überlastung
- Verspannungen im Unterarm, Nacken und Rücken bei PC Arbeit
- Verspannungen im Lendenwirbelbereich durch langes Sitzen
- Kraftdefizit, Muskelverkürzungen, Dysbalancen durch einseitige Tätigkeiten
- Einschränkung der Beweglichkeit durch einseitige Körperhaltung
- Abbau der Gelenkmuskulatur im Alter ab 40 Jahre auf bis zu 30 Prozent



# Gesundheit



© 2005 Aquagolf Gesellschaft



Insider wissen es längst: Über ein Drittel der Golfer klagen über Rückenschmerzen. Die Belastungen im Bereich der Lendenwirbel sind bei Rotation, Seit- Vor- und Rückbeugung, insbesondere bei geschwächtem Muskelsystem enorm.

Das Becken ist der Mittelpunkt für golfspezifische Bewegungsabläufe.

- Statisch: Haltende Position der Hüfte und der Beine bei Beugung oder Seitenneigung (Ansprechhaltung, Rückschwung und Abschwung)
- Dynamisch: Verändernde Position durch Hüftdrehung bei Rotation des Rumpfes und des Brust-Schulterbereiches (Durchschwung und Ausschwingung)

Für die Gleichgewichtsbalance ist der Lendenabschnitt am wichtigsten.





# Gesundheit

## Wirkungen des Wassers

- Entlastung der Wirbelsäule** und der Bandscheiben bei Rotation, Seitneigung, Rückneigung, Vorneigung und Schutz vor Überbeanspruchung durch Stärkung der Muskeln und deren besseres Zusammenspiel.
- Lösung von Blockaden** und Dysbalancen durch Lockerung und Dehnung der Muskulatur, Bänder und Sehnen: Eine wohltuende Entlastung des menschlichen Körpers. Bessere Beweglichkeit bei Muskelverkürzung, Vorschädigung, reaktive Verspannung und Schonhaltung: Im Wasser kann in größeren Bewegungsradien und besonderen Bewegungsformen (free motion) trainiert werden (ohne Muskelkater).
- Schulung des Gleichgewichtssinns** durch ständig erforderliche Eigenstabilisierung im Wasser bei Turbulenzen:
- Erhöhung der Knochen-dichte** durch Druck und Zug (Wasserturbulenzen) auf die Faszien zur Vitalisierung der Knochenstruktur: Die Knochensubstanz verdichtet sich, das Osteoporoserisiko nimmt ab.



# Gesundheit

Unterstützung des Stütz- und Bewegungsapparates

Gekräftigt werden die großen Rückenmuskeln und die Bauch- und Rumpfmuskulatur, welche die Wirbelsäule stützen. Eine Impulsmassage der tieferen Rückenmuskulatur, in Anbindung der Faszien und Sehnen an die Wirbelsäule, geschieht selbsttätig durch Wasserturbulenzen. Muskeln, die nicht beansprucht werden, bilden sich altersunabhängig zurück.

Schutz vor Zellulitis

Entschlackung und Straffung des Bindegewebes durch Förderung der Durchblutung von Haut, Muskeln und Bindegewebe und Verteilung der Gewebeflüssigkeit mittels der vitalisierenden Massage des Wassers.

Verbesserung des Stoffwechsels

Das Glukosereservoir der Muskulatur wächst, die Muskelzelle synthetisiert mehr Myoglobin, die Enzyme des Stoffwechsels werden aktiver. Mit zunehmender Muskelstruktur arbeiten diese auch ökonomischer.

Abhärtung des Körpers

und Stabilisierung des Immunsystems durch Temperaturwechsel mittels höherer Wärmeleitfähigkeit des Wassers (Etwa ein Viertel höher als an Land: Deshalb schwitzt man beim Training an Land vermehrt).



# Gesundheit

## Stabilere Gelenke

durch stärkere Muskeln, Bänder und Sehnen, welche die Gelenke besser zusammenhalten und vor Belastungen schützen. Hinzu kommt: Die nahezu vollständige Gelenkentlastung (reduzierte Schwerkraft im Wasser: 1/10 des eigentlichen Körpergewichtes) ermöglicht ein aktives, aber zugleich belastungsfreies Training.

## Herz- und Kreislaufanregung

senkt das Risiko von Arterienverkalkung und Herzinfarkt: Wasser bewirkt eine niedrigere Herzfrequenz beim Training (Reduzierung um durchschnittlich 5 bis 10 Schläge). Die Herzmuskelarbeit ist indes höher als bei einem Training an Land: Bessere Durchblutung des Kopfes durch Kreislaufanregung.

## Stärkung der Atemmuskulatur

durch den Wasserdruck und erhöhte Anforderung an das Atemzugvolumen.

## Gewichtsreduzierung

durch erhöhten Kalorienverbrauch bei größerem Energieaufwand und höhere Fettverbrennung bei einem Wassertraining . Muskelaufbau bei gleichzeitigem Fettverlust strukturiert den menschlichen Körper und bildet eine straffere Kontur und bessere Proportionen.



# Gesundheit

## Straffere Haltung

durch Training der tiefer liegenden, nicht Bewegungen auslösenden Muskeln, die dem Zusammenspiel von Muskeln und Gelenken dienen.

## Entspannung

Erholung nach intensiver Körperarbeit, entspannendes Stretching, ruhiges Atmen und das entlastende Gefühl durch die nahezu Schwerelosigkeit im Wassers führen zu einem Wohlfühl und mehr Lebensenergie. Der verminderte Muskeltonus im Wasser bewirkt eine Entspannung der Rückenmuskulatur.

## Trainingseffekt

Eine starker Trainingseffekt für Muskeln und Herz- Kreislauf-System entsteht durch den hydrostatischen Druck des Wassers, ein geringer Wasserdruck beim Schwimmen.

## Der Alterungsprozess

wird verlangsamt und die Lebensqualität gesteigert. Man erreicht nicht nur eine bessere Kondition, man fühlt sich auch vitaler. Ist die Kondition besser, erledigen sich Arbeiten des Alltags leichter. Die Bewegungsreize fördern durch die Hormon Stimulans die körpereigenen Endorphine: Das Gehirn und das allgemeine Wohlbefinden profitieren davon.





# Gesundheit

Bitte beachten Sie  
sorgfältig

eventuelle gesundheitliche Einschränkungen. Bei Wirbelsäulenschäden, Bandscheibenvorfall, Entzündungen, Muskellähmungen und Dauerschmerz klären Sie bitte mit dem Arzt die Teilnahme am Training. Ärzte haben in ihrem Verantwortungsbereich das Aqua Golf Pro Training als Folgetherapie, etwa nach einer konservativen oder operativen Behandlung eines Bandscheibenvorfalles, empfohlen. Es ist bekannt, dass die Therapie im Wasser nach operativen Eingriffen angeordnet wird. Weniger bekannt ist die vorbeugende Wirkung eines Wassertrainings für die Erhaltung der Gesundheit und Leistungssteigerung.