



Beim Seepferd hebt man abwechselnd die Beine an und schwenkt die Arme dazu

Einmal pro Woche genügt **Aqua-Fitness** für eine entspannte Verdauung

Die wohltuende Wirkung von Wasser auf den Körper erkannte schon Sebastian Kneipp – seine Anwendungen werden auch heute noch eingesetzt, um viele Beschwerden zu lindern. Zusätzlich sind verschiedenste Formen von Wasser- oder Aqua-Gymnastik entwickelt worden, denn sie steigern die körperliche Fitness, ohne die Gelenke zu belasten. Und nicht nur das: Wie Sportwissenschaftlerin Brita Karnahl aus Berlin erklärt, lässt sich damit auch die Verdauung positiv beeinflussen. Sie hat zur Vorbeugung von Beschwerden die Lefax-Aqua-fitness erarbeitet.

Neue Erkenntnisse. Dass Bewegung der Verdauung guttut, weiß man schon lange. Bei der Aqua-fitness wird dieser Effekt noch verstärkt: „Jede Aktivität im Wasser führt dazu, dass sich die Bauchmuskeln unbewusst anspannen. Dadurch massieren sie die darunterliegenden Verdauungsorgane“, erklärt Brita Karnahl. Dies regt die Darmmotorik, also die Transportleistung des Darms, an. Studien zeigen

zudem, dass Bewegung im Wasser den Parasympathikus und damit den Teil des vegetativen Nervensystems anspricht, der nicht nur Entspannungsphasen des Körpers reguliert, sondern auch die Verdauungsorgane steuert.

Fünf einfache Übungen helfen

Die Aqua-fitness der Sportwissenschaftlerin beinhaltet mit Seepferd, Frosch, Wassertwister und Wellenreiter vier Übungen speziell für die Verdauung. Am Ende sorgt der Wasserwirbel für einen entspannten Ausklang. Die Gymnastik dauert 15 bis 20 Minuten, ist leicht zu erlernen und für jede Altersgruppe geeignet. „Es sollte ein- bis zweimal pro Woche trainiert werden“, rät Brita Karnahl.

Mehr Info. Eine wasser-dichte Fotokarte erklärt alle Übungen leicht verständlich. Sie kann jetzt kostenlos bestellt werden bei der Bayer Vital GmbH, Frau Dörmann, Gebäude K 56, 51368 Leverkusen.