



Mit
Wassersport
fit & gesund

Einfach abtauchen!



Fotos: © djf / Tourismus-Service Fehrmann / Dirk Moeller, ingimage

Ob Schwimmen, Rudern oder Wassergymnastik: Bewegung im Wasser macht auf vielfältige Art und Weise fit und gesund. Lesen Sie, was hierzulande beliebte Wassersportarten bewirken – und mit welchen Sportarten man sie idealerweise kombiniert, um noch mehr für das Wohlbefinden herauszuholen. **VON MAG. SABINE STEHRER**

SCHWIMMEN

Werden die Österreicher danach gefragt, welchen Sport sie am liebsten betreiben, landet das Schwimmen stets auf Platz zwei – nur Radfahren ist noch beliebter. Wie sich der Favorit unter den Wassersportarten – wirklich sportlich betrieben – auf die Fitness und Gesundheit auswirkt, erklärt Prim. Univ. Prof. DDr. Josef Niebauer, MBA, Leiter des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität am Universitätsklinikum Salzburg: „Sportliches Schwimmen ist allein deswegen empfehlenswert, weil dabei größere, aber auch tiefer liegende, kleine Muskeln beansprucht werden, die sonst kaum zum Einsatz kommen.“ Gemeint sind die vielfach selten genutzten Muskeln des Oberkörpers. So kann durch die Schwimmbewegungen beim Brustschwimmen, Kraulen, Rückenschwimmen und Delphin Verspannungen vorbeugt werden beziehungsweise lassen sich die schmerzhaften Verhärtungen durch die Bewegungen auch zum Verschwinden bringen. Weitere Vorteile des hierzulande beliebtesten Sports im Wasser: Die Gelenke nahezu des gesamten Körpers werden bewegt, ohne durch das Körpergewicht belastet zu sein. Durch die Bewegung werden sie mit Gelenkflüssigkeit umspült, was den Knorpel mit wertvollen Nährstoffen versorgt und der Gesundheit des gesamten Gelenks förderlich ist. Wer schwimmt, tut aber nicht nur etwas für seinen Bewegungsapparat. Niebauer: „Vorausgesetzt, man schwimmt zügig und mehrmals pro Woche etwa eine halbe Stunde, trainiert das Schwimmen auch das Herz-Kreislauf-System.“ Wer seine Ausdauer verbessern will, ist laut dem Sportmediziner mit Schwimmen also ebenfalls gut beraten. →

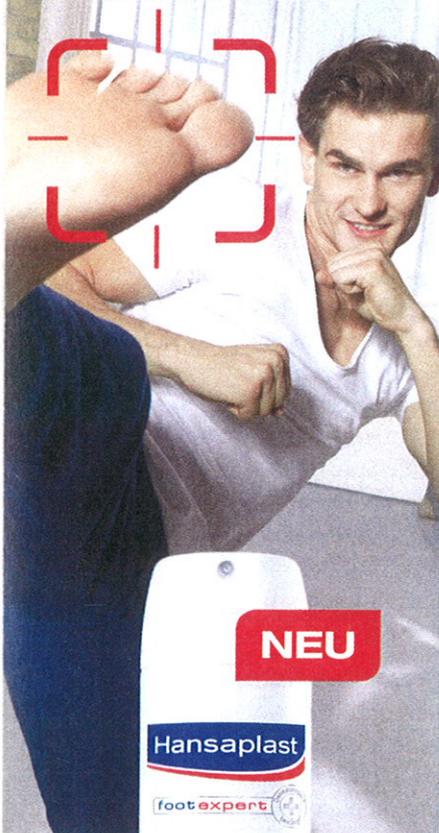
■ **Wird idealerweise kombiniert mit ...**
Ausdauersportarten wie Radfahren oder Laufen, da Schwimmen den Oberkörper beansprucht, Radfahren und Laufen aber den Unterkörper stärker fordert.

Hansaplast

footexpert



Der
Frische-Kick
für Ihre **Füße!**



NEU

Hansaplast

footexpert

Fußpilz-Schutz
2in1 Deo

Mit Octenidin

ungehinderter Schutz vor Fußpilz
beugt effektiv der Entzündung von Fußpilz vor



48h

0% Aluminium (ACF)

Der doppelte Frische-Kick für Ihre Füße mit **Octenidin:**

1. wirkt 48h gegen Fußgeruch
2. beugt der Entstehung von Fußpilz vor

www.hansaplast.at

BEWEGUNG & FITNESS



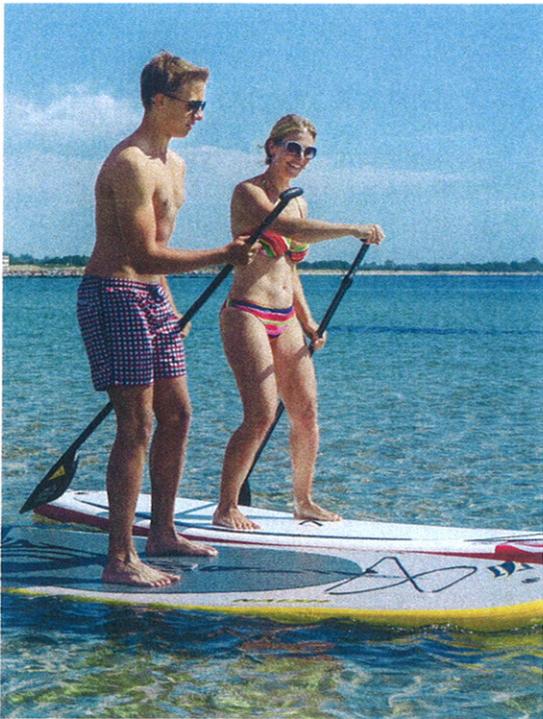
Prim. Univ. Prof.
DDr. Josef Niebauer, MBA

RUDERN

Auf den heimischen Seen und Flüssen sind in der warmen Jahreszeit stets eine ganze Menge davon zu sehen: Ruderer, die einzeln oder im Team dahinpaddeln. Wodurch offenkundig wird, dass der Wassersport mit Boot und Paddeln hierzulande beliebt ist. Niebauer über den Wert des Ruderns für die Fitness und Gesundheit: „Beim sportlichen Rudern werden nahezu alle Muskeln des Körpers trainiert und gekräftigt, von der Beinmuskulatur über die Bauch- und Po-Muskulatur bis hin zur Rückenmuskulatur und der Armmuskulatur.“ Die Bewegung ohne volle Belastung durch das Körpergewicht ist auch gut für die Gelenke. Wer zügig, länger und mehrmals pro Woche mit dem Ruderboot unterwegs ist, trainiert zudem das Herz-Kreislauf-System beziehungsweise die Ausdauer. Rudern punktet aber noch mit einem weiteren Vorteil: „Das rhythmische Dahingleiten fordert und fördert auch die Koordinationsfähigkeit und den Gleichgewichtssinn.“ Wobei die diesbezüglichen Anforderungen freilich umso größer sind, je ausgeprägter der Wellenschlag ist.



■ **Wird idealerweise kombiniert mit ...** einem Krafttraining, das vor Überlastungen schützt sowie eventuelle einseitige Belastungen ausgleicht, etwa wenn beim Rudern im Team immer nur auf einer Seite gepaddelt wird. Ebenfalls empfehlenswert: Ein Ausdauertraining wie Laufen, das das Wohlbefinden steigert und auch möglich macht, längere Rudereinheiten durchzuhalten.



STAND-UP-PADDLING (SUP)

„Stand-Up-Paddler“, das sind jene, die auf einer Art Surfbrett stehen und sich mithilfe einer Stechpaddel im Wasser fortbewegen. In die heimische Wassersportszene fand „Stand-Up-Paddling“ oder SUP erst vor einigen Jahren Einzug, mittlerweile ist das Stehpaddeln zum Trend geworden. Niebauer erklärt, wie sich SUP auf Fitness und Gesundheit auswirkt: „Beim Stehpaddeln besteht die höchste Anforderung darin, die Balance zu halten, das bedeutet, es ist ein sehr gutes Koordinationstraining und Training des Gleichgewichtssinns.“ Durch das selbst auf ruhigen Gewässern permanent nötige Austarieren werden die tiefer liegenden kleinen Muskeln ähnlich wie beispielsweise bei Übungen auf einem Wackelbrett beansprucht und trainiert. Auch die Bänder, Sehnen und Gelenke werden dabei auf eine Art und Weise bewegt, die ihre Gesundheit fördert. „Wer kräftig paddelt, auch immer wieder die Seiten wechselt und länger unterwegs ist, hat außerdem einiges für die Oberkörper- und insbesondere die Armmuskulatur getan und ein wenig für die Ausdauer“, so Niebauer. →

■ **Wird idealerweise kombiniert mit ...** einem Krafttraining, vor allem für die Beinmuskulatur, und auch mit einer Ausdauersportart, wie beispielsweise sportlichem Inline-Skaten.

tetesept:

Neue Leichtigkeit für müde, schwere Beine!



Venen Spezial Pflege von tetesept:

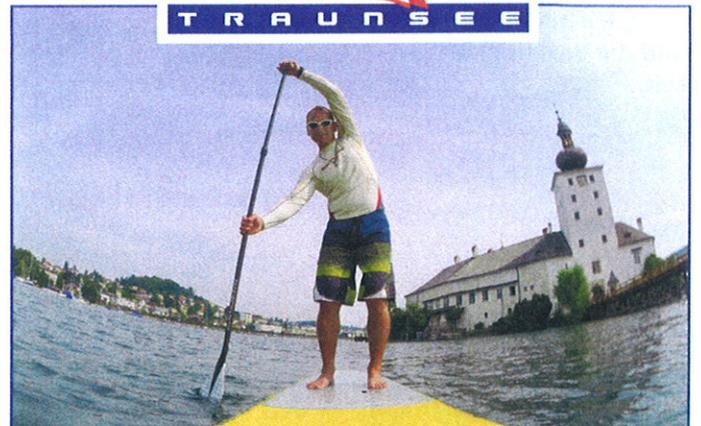
- Hochdosiertes **ROTES WEINLAUB**
- Wertvolle **ROSSKASTANIEN-Extrakte**

Für wohltuende Erleichterung und Erfrischung

Kosmetikum zur äußerlichen Beinpflege.

www.tetesept.at

WASSERSPORT ARENA
TRAUNSEE



Der Traunsee hat sich in den letzten 10 Jahren zu einem Mekka für Wassersportler entwickelt. **Kein See in Österreich bietet ein so breites Angebot an Wassersportmöglichkeiten** – Segeln, Tauchen, Wasserski, Wakeboarden, Surfen, Stand Up Paddling, Kajak, Flyboarden uvm.

Sie sind Anfänger? Das Schnupperprogramm der Wassersportarena eignet sich hier perfekt – unsere Profis unterstützen Sie dabei. Mit der GC32 und Traunseewoche kommen jedes Jahr die weltbesten Segler an den Traunsee und ist somit perfekter Austragungsort für Wassersport-Großveranstaltungen.

Informationen unter www.wassersportarena.at

SEGELN

Segeln, ein Klassiker unter den Wassersportarten, erfreut sich hierzulande großer Beliebtheit – was beim Blick auf Gewässer, wo Segeln erlaubt ist, augenscheinlich wird. Mit sportlichem Segeln lassen sich laut Niebauer folgende Auswirkungen auf Fitness und Gesundheit erzielen: „Durch das Ausrichten des Segels nach dem Wind, vor allem bei Wendemanövern, wird neben der Muskulatur des gesamten Oberkörpers und der Arme auch die Beinmuskulatur trainiert.“ Obendrein verbessert der Sport, regelmäßig ausgeübt, die Koordinationsfähigkeit, den Gleichgewichtssinn und die Reaktionsfähigkeit.

■ **Wird idealerweise kombiniert mit ...**
 einem Krafttraining, das die beanspruchten Muskeln stärkt und den Sport leichter macht, sowie einem Ausdauertraining, das die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems und das gesamte Wohlbefinden fördert, wie etwa Bergwandern.

■ **Wird idealerweise kombiniert mit ...**
 einem Ausdauertraining, wobei für Übergewichtige und bei Gelenkproblemen Aquajogging sowie Radfahren unter Wasser ratsam sind – oder auch Radeln am Land.



WASSERGYMNASTIK

Wo immer Wassergymnastik angeboten wird, also ein Kurs mit Bewegungsübungen, die stehend im Wasser durchgeführt werden, sind die Pools voll besetzt. Der Grund für die Beliebtheit dieser Wassersportart: Die Übungen fallen wegen des Auftriebs durch das Wasser leichter als an Land, sind aber ähnlich effektiv, da gegen den Widerstand des Wassers gearbeitet wird. Niebauer über den Nutzen von Wassergymnastik für Fitness und Gesundheit: „Bei einer Wassergymnastik, die den gesamten Körper einbezieht, werden auch die Muskeln des gesamten Körpers gekräftigt, während die Gelenke durch den Auftrieb des Wassers weniger belastet werden.“ Besonders für Menschen, die bereits Probleme mit den Gelenken haben oder übergewichtig sind, ist dieser Sport

daher eine gute Alternative zu herkömmlichem Krafttraining.



Fotos: © didi / Tourismus-Service Fehmarn / Dirk Moeller, ingimage, thinkstock / american911

WASSERSPORT Was beachten?

- Wer bereits **Gelenkprobleme**, etwa durch Arthrose, oder **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**, wie beispielsweise Bluthochdruck, hat, sollte vor dem Einstieg in eine Wassersportart einen Arzt fragen, ob der Sport für ihn geeignet ist.
- Frauen, die zu **Harnwegsinfektionen** oder **Scheidenpilz** neigen, sollten sich nach dem Schwimmen oder der Wassergymnastik gründlich duschen. Der Grund: Wasser im Bad ist mit Chlor durchsetzt, das die Schleimhaut im Intimbereich aufweicht und das Risiko für Infektionen erhöht. Größer wird diese Gefahr auch durch Kälte, da die Bakterien in kühlerer Umgebung leichteres Spiel haben: Deswegen heißt es auch, die nasse Badekleidung zu wechseln.
- Zum Schutz vor **Fußpilz** gilt: Nach dem Baden duschen und die Füße gründlich abtrocknen.
- Vor **Nagelpilz** schützen ebenfalls eine Wäsche und gründliches Abtrocknen. Außerdem – ein Tipp für Frauen: Nagellack auftragen, denn dann geht das Risiko, dass dem Nagel Pilzsporen zu schaffen machen, gegen null.

WINDSURFEN

Windsurfen, hierzulande die Trendsportart der 1980er Jahre, ist nach wie vor äußerst beliebt, was sich beim Blick auf die heimischen Gewässer zeigt. Was mit dem Dahingleiten über das Wasser mit Brett und Segel für die Fitness und Gesundheit erreicht werden kann, erklärt Niebauer: „Beim Windsurfen und dem Festhalten des Segels werden vor allem die Muskeln des Oberkörpers und der Arme trainiert und gekräftigt.“ Zudem ist dieser Wassersport eine große Anforderung an die Koordinationsfähigkeit, das Balancegefühl, den Gleichgewichtssinn und die Reaktionsfähigkeit.

- **Wird idealerweise kombiniert mit ...** einem Krafttraining für die Beinmuskulatur und einem Ausdauertraining wie Laufen oder Radfahren.



SOMMER ohne Blasen- entzündung

So sehr Sie sich im Sommer eine **Abkühlung** wünschen – durch ein kühles Bad oder in klimatisierten Räumen – Ihre Blase mag es am liebsten schon warm. Ein Auskühlen des Unterleibs senkt ihre Immunkraft und erhöht die Gefahr für eine Entzündung. Insbesondere Frauen, die wiederholt von lastigen Blasenentzündungen betroffen sind, sollten vorbeugen.

Zu spät! Was tun, wenn es beim Wasserlassen brennt und drückt? Sicheres Anzeichen für eine Blasenentzündung sind die typischen Symptome: Brennen beim Wasserlassen und vermehrter Harndrang. Diese sollte man ernst nehmen und ärztlich abklären lassen.

Bei leichten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten hilft die Pflanzenkraft aus Barentraube, Birke und Goldrute in Form der **Alpinamed® Blasen- und Nierenfilmtabletten®**. Das neue, rezeptfreie Arzneimittel lindert die Beschwerden wie z. B. Brennen beim Wasserlassen und häufigen Harndrang. Es spült und desinfiziert die Harnwege und unterstützt so die Heilung. Praktisch zu dosieren.

TIPPS zur Vorbeugung:

- **Unterkühlung** (vor allem im Nieren- und Unterleibs Bereich) **vermeiden** durch z. B. zu langes Baden im kalten Wasser.
- **Nicht auf kaltem oder nassem Untergrund sitzen.** Zugluft und Ventilatoren meiden.
- **Nasse Badekleidung nicht am Körper trocknen lassen,** sondern gleich wechseln.
- **Immer gleich auf die Toilette.** Harndrang nicht längere Zeit unterdrücken.
- **Regelmäßig trinken,** mindestens 1 – 2 Liter Wasser oder Tee, damit die Blase durchgespült wird.
- **Nutzen Sie die Urkraft der Preiselbeere!**

Alpinamed® Preiselbeer-Trink-Konzentrat

Nahrungsergänzungsmittel auf dem Extrakt frischer Preiselbeeren und Moosbeeren. **Vielseitig anwendbar** in Joghurt, im Müsli oder im Smoothie.



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Die Anwendung beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Erhältlich in der Apotheke.

Gebro Pharma GmbH, www.alpinamed.at