



# Wirksamkeit des Wassers auf dem Organismus

## Muskel- und Skelletsystem

- Gelenke und Sehnen werden entlasten, Aufbau von Gelenkschmiere
- Die Beinbelastung ist intensiver als am Land und notwendig damit der Bauchraum und die Beinmuskulatur gut durchblutet werden  
→ ansonsten friert der Körper
- Muskeldurchblutung erhöht sich Aufgrund des hydrostatischen Druck und Widerstand
- Körper ist beweglicher
- Agonist (Muskelspieler) und Antagonist (Muskelgegenspieler) werden zugleich trainiert  
→ dadurch entsteht im Regelfall kein klassischer Muskelkater
- Bauchmuskulatur wird trainiert
- Verletzungsgefahr gering
- Der Körper verbraucht über die Muskulatur 60- 70 % Energie zur Erhaltung der Körperwärme  
→ alleiniges Abnehmen mit der Wassergymnastik ist daher nicht möglich, unterstützt es aber und bringt Wohlgefühl

## Herz- Kreislauf- Atmungssystem

- Herzfrequenz und Blutdruck sinken beim Einstieg ins Wasser und während des Wasseraufenthalts
- Auch während der Bewegung steigt die Herzfrequenz viel geringer an im Vergleich zur Trockengymnastik  
→ Sehr gut für Blutdruck und Herzpatienten
- Durch regelmäßige Wassergymnastik verbessern sich Puls und Blutdruck
- Der Druck auf die Brust führt zur einfacheren Ausatmung  
→ Sehr gut für Asthmatiker
- Die Atemmuskulatur wird trainiert (vertiefte Atmung)

## Nervensystem

- ständiges Gleichgewichtstraining
- Nervenübertragung langsamer, dadurch wird die Koordination langsamer

## Haut und innere Organe

- Die Venen arbeiten besser, Aufgrund des Wasserdrucks und des Wasserwiderstandes
- Das Lymphsystem wird angeregt  
→ Abtragung von Wasser und Fetten ist aktiver/ besser
- Die Haut wird besser durchblutet  
→ gut gegen Cellulite
- Über die Haut wird Wasser abgegeben, dadurch entsteht vermehrter Durst
- Verdauung kann unterdrückt oder angeregt werden