

Die "Badefibel"

Einfache Anleitungen zur selbständigen und richtigen Nutzung der Bäder in der Cascade.

Diese Fibel enthält Informationen rund um das Baden auf der Suche nach Wohlbefinden, Kondition, Gesundheitsförderung und Selbstfindung.

Die Cascade bietet eine einzigartige Vielfalt an Bädern mit einer großen Wahl verschiedener Reize, deren Einfluss Sie unterschiedlich und gezielt nutzen können:

- Unterschiedliche Wasserqualität (behandeltes und naturbelassenes Wasser im Naturbadeteich im Sommer)
- Verschiedene Wassertemperaturen (kühles Wasser von 21-24°, temperiertes Wasser von 26 – 28°, warmes Wasser von 31 - 32°)
- Die Wahl zwischen In- und Outdoorbereich
- Die Anwendung von Wasserfall, Nackendusche, Hydrojets, Perlluft, Whirlpool und vieles mehr
- Nutzung von Geräten (Bretter, Step, Poolboy usw.)

Die Wasserqualität in der Cascade:

• das Aufbereiten des Wasser ist aus hygienischen Gründen erforderlich. Der neueste Stand der Technik ermöglicht eine besonders schonende Behandlung des Wassers und somit eine sehr hohe Wasserqualität. Hochwertige Filteranlagen säubern das Wasser kontinuierlich und befreien es in höchstem Grade von Unreinheiten. Dies ermöglicht einen geringeren Einsatz von Chemikalien und verhindert die Bildung von flüchtigen Stoffen wie Chloamine*, die sich in Bädern mit geringerer Technologie-Ausrüstung bilden können. Dies kommt unserer Haut, und vor allem unseren Atemwegen und Schleimhäuten zugute. Die Möglichkeit der Nutzung im Outdoorbereich auch in kälteren Jahreszeiten bietet eine noch höhere Luftqualität beim Baden. Im Sommer steht Ihnen naturbelassenes Wasser im Badeteich zur Verfügung. Hier wird das Wasser durch die Natur insbesondere von Schilf, der besonderen Struktur des Teiches gereinigt. Wasser- und Luftqualität sind hier natürlich optimal.

Die therapeutische Wirkung des Wassers:

Das Baden ist nicht nur angenehm und unterhaltsam, Baden ist stark gesundheitsfördernd.

Die Hydrotherapie ist die Anwendung von Wasser zur Behandlung, Vorbeugung und Rehabilitation verschiedener Erkrankungen wie z.B. In der Hydrotherapie spielen Temperatur, Auftrieb und hydrostatischer Druck eine bedeutende Rolle.

Was kann das Wasser für unsere Gesundheit tun?

1) Kaltes Wasser oder der Wechsel von warm auf kalt

(beim Wechseln des Bades oder bei kaltem Abduschen nach einem warmen Bad):

- verbessert die Venenfunktion (die Kälte lässt die Venen zusammenziehen, eine wahre Gefäßgymnastik)
- aktiviert den Stoffwechsel (der Wärmeentzug erhöht den Kalorienkonsum)
- strafft das Gewebe und die Muskeln
- fördert die Gewebeentwässerung
- verbessert die Antwort des Abwehrsystems (der Unterschied zwischen der internen Wärme und der Kälte an der Haut härtet ab (durch Verbesserung der Kondition)

2) warmes Wasser

- verbessert die Nierenfunktion
- entspannt die Muskeln und reduziert somit die Schmerzen
- fördert die Gewebeentwässerung
- entlastet die Gelenke, verbessert die Beweglichkeit
- reduziert Ödeme
- reduziert die Stresshormone
- verbessert die Durchblutung
- verbessert die Atemfunktion, etwa bei Asthma: Baden und Schwimmsport sind Sportarten, die Asthma am Wenigsten anregen. Zudem arbeitet der Brustkorb gegen den hydrostatischen Druck des Wassers und dies trainiert zusätzlich die Atemmuskeln.

Die Temperaturbereiche in der Cascade:

(spezifische Anwendung von Temperaturen)

1. kühles Wasser 21 – 24° im Naturbadeteich bei naturbehandeltem Wasser: erquickend, erfrischend zudem optimal für lange, ausdauernde Belastungen, für kurzes Baden oder im Wechsel mit warmen baden. Allerdings sollte man sich beim Schwimmen im kühlen Wasser vorher ausreichend aufwärmen, durch Gymnastik, Lauf, Radfahren, Spiel.

2. temperiertes Wasser 26°(im Winter 28°) im Sportbecken: die ideale Temperatur bei intensiver Bewegung im Wasser oder bei Sprint und Intervalltraining, das Wasser hat eine angenehm warme Temperatur, ermöglicht angenehme Pausen im Wasser kommt und der Körper kann langsam auskühlen ohne die Muskeln zu härten, was Gefahren einer Muskelverletzung minimiert.

3. warmes Wasser 31° (im Winter 32°) ähnlich wie bei Thermalbecken finden wir in folgenden Becken:
Erlebnisbecken, Whirlbecken, Relaxbecken und Kinderbecken
Diese Temperatur ist optimal für sanfte Aktivitäten wie Gymnastik, Massage durch Whirl-Liegen oder Whirl-Sitze, Nackenduschen oder Massagedüsen.

Baden im kalten Wasser

...verursacht zunächst eine Verengung der Hautgefäße und dann eine Gefäßerweiterung mit Erwärmung. Somit wird der Kreislauf und der Atem angeregt.

TIPP: Aufwärmen ist immer wichtig, der Reiz (also die Dauer und Intensität) sollte langsam angepasst werde.

! Bei Erkältungen vermeiden!

Was will ich erreichen? (Empfohlen wofür?)	Nicht vergessen!	Wie die Wirkung unterstützt werden kann	Worauf man achten sollte/Was man vermeiden sollte
Verbesserung der Kondition	Aufwärmen durch körperliches Training wie z.B. Laufen, Radfahren, schnelles Gehen	Ausdauerschwimmen (je nach Kondition); Gymnastik wie zB. Acquagym, Acquabike, Bodengymnastik	Langsam die Dauer der Reize (Temperatur und Training) verlängern und verstärken (z.B. kältere Becken)

Beleben	Kurze Badedauer	Kaltes Abspritzen danach	
Abhärten	Aufwärmen durch körperliches Training wie z.B. intensives Laufen, Radfahren, Krafttraining	Ausdauerschwimmen im Wechsel mit Sprints (Intervall-Training im Wasser) Gymnastik wie intensives Acquagym	Langsam die Dauer der Reize verlängern
Stoffwechsel-Aktivierung	Aufwärmen durch körperliches Training: Ausdauertraining (40min mindestens) z.B. schnelles Gehen	Schwimmen, viel Bewegung (die Intensität ist weniger wichtig als die Dauer)	Langsam die Dauer und Intensität steigern
Verbesserung der Venenfunktion	Aufwärmen durch körperliches Training wie Radfahren, schnelles Gehen; warmes Baden	Spezifische Gymnastik wie Radfahren im Liegen, Bauchmuskeltraining mit gehobenen Beinen, Strecken und Biegen des Fußes oder Kreisbewegungen (mit gehobenen Beinen)	Bei Venenleiden die Beine nicht mit harten Wasserstrahlen massieren, empfohlen wird Perlluft.
Gewebe und Muskeln straffen	Aufwärmen durch körperliches Training wie Laufen oder Radfahren	Ausdauerschwimmen, Gymnastik wie Acquagym	Schrittweise die Dauer und Intensität verlängern
Gewebsentwässerung	Aufwärmen durch körperliches Training wie Radfahren oder schnelles Gehen; warmes Baden	Wasser in ausreichenden Mengen trinken	Empfohlen von Kneipp: 1-2 Mal Wassertreten, erst anschließend mit dem gesamten Körper (Vollguß)

Baden im warmen Wasser

...führt zur Erweiterung der Hautgefäße und dadurch zu einer verstärkten Durchblutung der Muskulatur.

Die therapeutische Wirkung (Was will ich erreichen?)	Nicht vergessen!	Wie die Wirkung unterstützt werden kann	Worauf man achten sollte/Was man vermeiden sollte
Entspannung der Muskulatur	Regelmäßige Besuche im Bad	Massage etwa mit Nackendusche, Hydrojets, Perlluft im Massagesitz	Ausreichend nachruhen. Kürzere Massagedauer im Lendenbereich – bei Venenleiden die Beine nicht mit harten Strahlen massieren, empfohlen wird Perlluft.
Stresshormone reduzieren	Nur leichte Bewegung im Bad, wie zB. Gehen im brusthohen Wasser, Plantschen, leichtes Schwimmen	Kurzes kaltes Abduschen danach	Ausreichend nachruhen
Schmerzlinderung	Regelmäßige Besuche im Bad	Spezifische Gymnastik und Haltungsübungen unter Anleitung mindestens 3-4 Mal. Ohne Anleitung nur leichte Bewegung im Bad, wie zB. Gehen im brusthohen Wasser, Plantschen, leichtes Schwimmen	Es wird empfohlen die Übungen unter Anleitung durchzuführen
Gelenke entlasten Beweglichkeit verbessern	Regelmäßige Besuche im Bad	Spezifische Gymnastik und Haltungsübungen, unter Anleitung min 3-4 Mal. Ohne Anleitung nur leichte Bewegung im Bad, wie zB. Gehen im	Es wird empfohlen die Übungen unter Anleitung durchzuführen

		brusthohen Wasser, Plantschen, leichtes Schwimmen	
Atemfunktion verbessern	Langsamer Belastungsanstieg. Empfehlenswert im Outdoorbereich	Spezifische Gymnastik, Öffnen des Brustkorbes, Stärkungsübungen der Schultern immer im Einatmen, z.B. Armkreisen, jegliches Schwimmen (ist besser als Laufen wegen Asthma)	Es wird empfohlen die Übungen anfänglich unter Anleitung durchzuführen
Durchblutung verbessern	Temperatur des Bades auch mehrmals beim Badeaufenthalt wechseln, immer mit einem kalten Bad abschließen.	Spezifische durchblutungsfördernde Gymnastik wie Ratschow-Gymnastik, Radfahren im Liegen, Bauchmuskeltraining mit gehobenen Beinen, Strecken und Biegen des Fußes oder Kreisbewegungen (mit gehobenen Beinen)	Es wird empfohlen die Übungen anfänglich unter Anleitung durchzuführen
Verbesserung der Nierenfunktion Entwässerung des Gewebes	Ausgiebige Wasserzufuhr vor und nach dem Baden	Leichte Bewegung wie Plantschen, zudem langsam Ausdauertraining einbauen. Kurzes kaltes Abduschen danach	Ausreichend nachruhen.
Schwellungen reduzieren	Viel trinken	Leichte Bewegung wie Plantschen, zudem langsam Ausdauertraining einbauen. Kurzes kaltes Abduschen danach	Ausreichend nachruhen. Mit salzarter Ernährung kombinieren

Die Badezeit:

Die richtige Temperatur und Badedauer sind für eine optimale Wirkung von entscheidender Bedeutung.

Bei warmen Bädern sollte die Badezeit zunächst 30 Minuten nicht überschreiten. Insbesondere bei empfindlicher Haut ist ein leicht kühles Nachduschen und Eincremen sinnvoll. Ist der Zeck des Bades das Erquickern und die Stabilisierung des Kreislaufes wird empfohlen, sich kalt und warm abzduschen und die Wechseldusche mit einer Kaltanwendung abzuschließen.

Das Wohlbefinden beim Baden lässt sich nicht mit einer möglichst langen Aufenthaltsdauer im Wasser erzwingen, sondern mit dem richtigen Wechsel verschiedener Aktivitäten im Wasser und außerhalb, je nachdem, welche therapeutischen Wirkungen man erzielen will.

Nutzen Sie den Außenbereich, bei dessen Besuch eine Vielzahl von Reizmöglichkeiten den Körper und die Sinne stimuliert:
Temperatur, Wind, Holz, Wiese, Rinde, Erde, Kiesel, Stein.

Wichtig ist der regelmäßige Besuch des Bades. Aber denken Sie daran: Je höher die Badetemperatur in den Becken ist, desto kürzer sollte die Badedauer sein, ansonsten könnten Sie nachträglich erschöpft sein!

Das Trinken und Essen beim Baden

Besonders Trinken ist während dem Aufenthalt im Wasser sehr wichtig. Man verliert viel Flüssigkeit, ohne es zu merken. Nutzen Sie die Trinkbrunnen, die Ihnen in der Cascade sowohl im Indoor- als auch im Outdoorbereich zur Verfügung stehen.

Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.

Die Bewegung im Wasser

Das Training im Wasser ist besonders empfehlenswert bei:

- Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Haltungs-, Muskel- oder Bindegewebsschwächen
- Durchblutungsstörungen
- Niedrigem Blutdruck
- Übergewicht
- Verschleißerscheinungen

Somit wäre das Schwimmen als Sportart ideal, leider können auch viele Erwachsene nicht schwimmen (im Gegensatz dazu wird das Aquatraining in vertikaler Position ausgeübt).

Bestimmte Schwimmstile können zu einer Verschlechterung führen so kann z.B ein falsches Brustschwimmen mit einer Kopfhaltung über Wasser schlecht bei Problemen im Halswirbelbereich sein. Anders verhält es sich mit Erkrankungen wie Adipositas oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Vorzüge des Trainings im Wasser:

Der Körper erfährt eine besondere Beanspruchung, die mit keiner anderen Bewegungsform an Land vergleichbar ist. Das Training im Wasser ist deshalb ganz anders, weil sich die nicht mehr vorhandene Schwerkraft in der ungewohnten Umgebung gänzlich neu anfühlt. Die Dichte des Wassers ist 970 Mal höher als jene der Luft und gerade daraus entstehen die Eigenschaften des Wassers:

1. Der Auftrieb: Bewegung ist deshalb sicher (Training im Wasser gehört zu den sichersten Sportarten). Die Gelenke sind vom körpereigenen Gewicht entlastet sind und können freier bewegen. Das Wasser unterstützt die Aufwärtsbewegung und dämpft den Aufprall bei Abwärtsbewegungen. Durch die besonderen Eigenschaften des Wasser ist Aquatraining eine der sichersten Trainingsformen überhaupt.

2. Der Bewegungswiderstand: im Wasser wirkt eine weitere Kraft, die allen Bewegungen im Wasser mehr Krafteinsatz abverlangt.

Die "bremsende Wirkung" ist einerseits durch die Form des bewegten Körpers, andererseits durch die Geschwindigkeit der Fortbewegung bedingt. Die Trainingsgeräte vergrößern den Wasserwiderstand an den Händen oder Beinen. Die Verdoppelung des Tempos führt zu einer Vervierfachung des Widerstandes, damit kann man die Trainingswirkung noch effizienter gestalten.

3. Der hydrostatische Druck: der Druck im Wasser ist deutlich höher als der Luftdruck. Den sogenannten hydrostatischen Druck kann man schon beim Eintauchen ins Wasser spüren.

Wenn man bis zum Hals im Wasser steht, beträgt die Verringerung des Körperumfanges am Brustkorb ca. 2 bis 3 cm, am Bauch bis zu 6 cm, die dicht unter der Hautoberfläche liegenden venösen Gefäße werden zusammengedrückt und der Blutrückfluss wird aus der Peripherie (Beine) zurück zum Herzen gefördert, die Sauerstoffversorgung wird verbessert, die Herzfrequenz reduziert, das Wasser massiert die Haut und das Bindegewebe, eine "natürliche Lymphdrainage".

Aqua-Trainingsprogramme, bei denen die Beine sich tief unterhalb der Wasseroberfläche bewegen, fördern den venösen Rückfluss des Blutes, ein optimales Gefäßtraining und Vorbeugung von Krampfadern (Varizen), die Ausatmung wird erleichtert, die Einatmung dagegen ist erschwert, die gesamte Atemmuskulatur wird beim Training im Wasser gekräftigt.

4. Die Wärmeleitfähigkeit: das Wasser leitet die Temperatur deutlich besser als die Luft, dies ermöglicht rasche, energische Temperaturreize, welche die Gefäße, das Gewebe und das Immunsystem trainieren.