



## Presse-Information

---

### Interview

### **Aquafitness beugt Verdauungsstörungen vor**

Die Sportwissenschaftlerin Brita Karnahl erklärt, wofür der Begriff Aquafitness steht und wie sie mit gezielten Übungen die Verdauung positiv beeinflussen kann

---

**Leverkusen, 6. April 2010** – Bewegung im Wasser fördert nicht nur das körperliche und seelische Wohlbefinden, sie beeinflusst auch die Verdauung positiv. Das weiß die 44-jährige Diplom-Sportwissenschaftlerin und Leiterin der AquaMedical Akademie Brita Karnahl aus eigener Erfahrung und verschiedenen Untersuchungen. Deshalb hat sie speziell zur Vorbeugung von Beschwerden wie Blähungen die Lefax Aquafitness entwickelt.

#### ***Was bedeutet Aquafitness?***

Aquafitness bezeichnet ein schonendes Ganzkörpertraining im Wasser. Die Übungen machen sich besondere Eigenschaften des Mediums zunutze. Bewegungen erfordern durch den Wasserwiderstand zum Beispiel mehr Kraft, so dass Herz und Kreislauf trainiert, die Muskeln aktiviert und die Ausdauer gesteigert werden. Da der Wasserwiderstand jede Bewegung abbremst, ist die Verletzungsgefahr gering. Gleichzeitig entlastet der Wasserauftrieb, der das Körpergewicht auf bis zu ein Zehntel reduziert, den Bewegungsapparat. Aquafitness ist für jeden geeignet und kann überall betrieben werden: im Schwimmbad, im See und sogar im Meer.

#### ***Wie wirkt Aquafitness konkret auf die Verdauung?***

Der Wasserwiderstand erfordert einen verstärkten Einsatz der Bauchmuskeln. Sie werden bei jeder Bewegung reflektorisch angespannt und massieren dabei die darunterliegenden Verdauungsorgane. Aquafitness-Übungen wirken also wie eine Darmmassage. Weiterhin ist wissenschaftlich belegt, dass durch Aktivitäten im Wasser besonders der Parasympathikus angesprochen wird. Das ist der Teil des vegetativen Nervensystems, der die Ent-

spannungsphasen des Körpers einleitet, verschiedene Stoffwechselprozesse steuert und auch die natürliche Verdauungstätigkeit aktiviert.

### ***Warum ist die Lefax Aquafitness besonders geeignet?***

Das Bewegungsprogramm habe ich extra so konzipiert, dass vor allem die Verdauungsorgane stimuliert werden. Es kräftigt gezielt die Bauchmuskulatur, sorgt für eine bessere Durchblutung der Bauchregion und fördert die Darmmotorik. Außerdem macht Aquafitness einfach Spaß!

### ***Wie ist das Bewegungsprogramm aufgebaut?***

Die Lefax Aquafitness besteht aus sechs Übungen: Vier Übungen trainieren die Muskulatur von Bauch und Beckenboden, zwei weitere sind als Aufwärm- bzw. Ausklangübung angelegt. Übungsgeräte werden nicht benötigt und auch besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Programm eignet sich für jedes Fitnessniveau, und selbst Einsteiger können die Übungen eigenständig ausführen. Der Ort sollte so gewählt werden, dass das Wasser etwa auf Bauchnabel- bis Brusthöhe reicht und ein ebenerdiges Stehen möglich ist. Die Wassertemperatur sollte 28 bis 33 Grad Celsius betragen.

### ***Wie oft sollten die Übungen wiederholt werden?***

Ich empfehle mindestens einmal pro Woche und darüber hinaus: So oft es gefällt! Jede Übung sollte 20 bis 30 mal wiederholt werden. Vielleicht hat auch die Freundin oder der Partner Lust mitzumachen – schließlich motiviert das und macht mehr Spaß. Wer die Lefax Aquafitness regelmäßig trainiert, kann Verdauungsbeschwerden vorbeugen.

### ***Wann ist der beste Zeitpunkt für Aquafitness?***

Grundsätzlich sollte nicht mit vollem Magen Sport getrieben werden. Deshalb rate ich, erst etwa zwei Stunden nach dem Essen zu starten.

### ***Gibt es eine Anleitung für die Übungen?***

Ja, auf [www.lefax.de](http://www.lefax.de) steht eine Bildfolge der Übungen mit Erklärung zum Download bereit. Alternativ kann eine Übungskarte kostenlos bestellt werden. Diese ist wasserdicht und kann problemlos ins Schwimmbad mitgenommen werden.

Weitere Informationen unter [www.lefax.de](http://www.lefax.de)

**Über Bayer Vital**

Die Bayer Vital GmbH vertreibt in Deutschland die Produkte der in der Bayer HealthCare AG zusammengeführten Divisionen Animal Health, Consumer Care, Diabetes Care und Bayer Schering Pharma. Bayer Vital konzentriert sich auf das Ziel, in Deutschland innovative Produkte in Zusammenarbeit mit den Partnern im Gesundheitswesen zu erforschen und Ärzten, Apothekern und Patienten anzubieten. Die Produkte dienen der Diagnose, der Vorsorge und der Behandlung akuter und chronischer Erkrankungen sowohl in der Human- als auch in der Tiermedizin. Damit will das Unternehmen einen nachhaltigen Beitrag leisten, die Gesundheit von Mensch und Tier zu verbessern. Mehr über Bayer Vital steht im Internet: [www.bayervital.de](http://www.bayervital.de)

Ihr Ansprechpartner:

**Svenja Dörmann, Tel. 0214/30-57281, Fax: 0214/30-57283**

E-Mail: [svenja.doermann@bayerhealthcare.com](mailto:svenja.doermann@bayerhealthcare.com)

Hinweis für die Redaktionen:

Fotos zu diesem Thema erhalten Sie auf Anfrage oder direkt aus dem Internet unter [www.presse.lefax.de](http://www.presse.lefax.de) und [www.viva.vita.bayerhealthcare.de](http://www.viva.vita.bayerhealthcare.de) zum Downloaden.

#### **Zukunftsgerichtete Aussagen**

Diese Presseinformation kann bestimmte in die Zukunft gerichtete Aussagen enthalten, die auf den gegenwärtigen Annahmen und Prognosen der Unternehmensleitung des Bayer-Konzerns bzw. seiner Teilkonzerne beruhen. Verschiedene bekannte wie auch unbekannt Risiken, Ungewissheiten und andere Faktoren können dazu führen, dass die tatsächlichen Ergebnisse, die Finanzlage, die Entwicklung oder die Performance der Gesellschaft wesentlich von den hier gegebenen Einschätzungen abweichen. Diese Faktoren schließen diejenigen ein, die Bayer in veröffentlichten Berichten beschrieben hat. Diese Berichte stehen auf der Bayer-Webseite [www.bayer.de](http://www.bayer.de) zur Verfügung. Die Gesellschaft übernimmt keinerlei Verpflichtung, solche zukunftsgerichteten Aussagen fortzuschreiben und an zukünftige Ereignisse oder Entwicklungen anzupassen.