

Kleine Investition, grosser Nutzen.

100 Medizin-Mythen



100 Medizin-Mythen

2. Auflage, 228 Seiten, Fr. 27.–
(Nichtabonnenten Fr. 32.–)

Die Rechte der Patienten



Die Rechte der Patienten

4. Auflage, 232 Seiten, Fr. 27.–
(Nichtabonnenten Fr. 32.–)

Essen und trinken mit Genuss



Essen und trinken mit Genuss

1. Auflage, 168 Seiten, Fr. 27.–
(Nichtabonnenten Fr. 32.–)

Sie haben die Fragen. Wir die Antworten.

Bestellen Sie die Ratgeber auf Seite 38, über
Tel. 044 253 90 70, Fax 044 253 90 71, ratgeber@ktipp.ch



Aquajogging: Schont die Gelenke

Im warmen Wasser trippeln

Aquajogging ist eine gute Alternative zum Joggen auf Schnee und Eis. Der Gesundheitstipp zeigt, wie es geht.

Joggen macht im Winter wenig Spass: Es ist kalt und man rutscht leicht aus. Doch es gibt eine Alternative: Joggen im warmen Wasser eines Hallenbads. Fitnessberater Fritz Bebie aus Erlenbach ZH sagt: «Die Verletzungsgefahr ist sehr gering und man schont die Gelenke.» Für das Aquajogging braucht man einen Auftriebsgürtel oder eine Auftriebsweste aus Schaumstoff. Beides erhält man im Sportgeschäft. Sie verhindern, dass man absinkt. Im Schwimmerbecken joggt man durchs Wasser – ohne Kontakt zum Boden.

Der Gesundheitstipp hat mit dem deutschen Sportwissenschaftler Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln fünf Techniken fürs Aquajogging zusammengestellt (siehe Merkblatt). Bei der wichtigsten Technik joggt man durchs Wasser wie sonst durch

den Wald – bei einer anderen trippelt man auf der Stelle. Um Herz und Kreislauf gut zu trainieren, empfiehlt Froböse, die Übungen 30 Minuten am Stück zu machen. Vorher und nachher sollte man jeweils zwei andere Techniken einbauen.

Der Zürcher Sportarzt Ralf Peter Schnorr rät Anfängern, langsam zu beginnen. So kann man sich an den ungewohnten Widerstand im Wasser gewöhnen. Dann könne man die Geschwindigkeit schnell steigern. Aufpassen müssten jedoch Menschen mit Herzproblemen. «Bewegung im Wasser belastet das Herz etwas stärker», sagt er. Das könne nach einem Infarkt, bei Herzschwäche oder nicht behandeltem hohem Blutdruck gefährlich sein. Betroffene sollten zuerst den Hausarzt fragen, ob Aquajogging für sie geeignet ist. (kb)

Gratis-Merkblatt: «Aquajogging»

Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Aquajogging», Postfach, 8024 Zürich.