

TIPPS ZUM BADEN

Bewegungen im Wasser fördern die Durchblutung der Muskulatur und die Beweglichkeit der Gelenke. Restfunktionen sind im Wasser leichter auszuführen, was die Mobilitäts-erhaltung unterstützt.

Vorsicht

- **Warmes Wasser** macht schnell müde. Die Badezeit auf 10 - 20 Minuten beschränken.
- **Kaltes Wasser** kann Muskelkrämpfe auslösen
- **Entspannende Badezusätze** sind: Hopfen, Melisse, Lavendel oder Heublumen.
- Bei **eingeschränkter Atmung** sind Bewegungen im Wasser möglicherweise sehr anstrengend. Leichter geht es mit einer Weste wie sie z.B. beim Aquafit verwendet wird.

Wichtig:

Nie alleine in ein Schwimmbad und nie ins tiefe Wasser.