

WASSER KÖRPERENTSPANNUNG DURCH WATSU

Dem Wasser die Kontrolle geben

Man liegt auf dem Wasser und lässt sich treiben. Schmerzen und Probleme lösen sich auf. So einfach ist die aquatische Körperarbeit. Eine Reportage über Wasser-Shiatsu, Tiefenentspannung im Wasser.

Jutta Berger

„Es gibt nichts zu tun, gar nichts.“ Etwas Netteres kann eine Therapeutin nicht sagen. Kein „Lockerlassen, gaaanz locker“ oder gar „atmen Sie tief, ganz tief bis in die rechte Zehe“. Teresa Zanoni, die Wasserfrau, verlangt nur eines: sich bequem an den Beckenrand lehnen. Das lässt sich machen. Das Wasser hat fantastische 35 Grad, ist nur brusthoch – ideal zum entspannten Anlehnen. Wenn die Aquatische Körperarbeit so weitergeht, steht ein Jobwechsel unmittelbar bevor.

Teresa schaut wohlwollend beim Räkeln zu, fragt diskret nach chronischen oder akuten Schmerzen. „Gibt es Stellen, auf die ich besonders achten muss?“ Der Rücken, der Nacken. Sie nickt wissend. Da steht nicht ihre erste Sitz- und Kopfarbeiterin. Fast beiläufig legt sie schmale Styropormanschetten über die Oberschenkel. „Für den Auftrieb.“

Denn bald würde ich auf dem Wasser liegen, informiert sie. Und: „Die Ohren sind dann unter Wasser“, hören könne man dann fast

nichts mehr. Das sei auch nicht notwendig, denn: „Ich werde während der Behandlung nicht reden.“

Auf dem Wasser liegen, nur mit den beiden mickrigen Styroporingen an den Beinen, die Ohren im Wasser? Wird wohl nur mit Luftanhalten und Hohlkreuz funktionieren, meldet sich die Zweiflerin. Von wegen Entspannung ...

Teresa lächelt. Wahrscheinlich kann sie Gedanken lesen. Ich solle nun die Augen schließen, sie später wieder öffnen oder auch nicht, ganz nach Belieben, sagt sie sanft. Ich würde nun bald ihren Arm an Schultern und Nacken spüren ...

Kaum sind die Augen zu, ist man in einer anderen Welt. Auf dem Wasser liegen – sich leicht fühlen, ja schwerelos. War es wirklich Teresas Arm, der mich zum Schweben gebracht hat? Diese leichte, kaum spürbare Berührung? Ist es Teresa, die mich zur Seite legt, die meinen Rücken rund macht, meine Wirbelsäule krümmt und wieder streckt, oder bin ich es selbst? Ein leichter Druck, sanftes Dehnen: Die Maushand, der Computernacken, der Schreibtischrücken – all die Wehwehchen lösen sich auf in der Wasserwelt. Zumindest für eine Stunde.

„Schnelle Heilung, so in ein, zwei Sitzungen“ dürfe man sich nicht erwarten, sagt Teresa Zanoni. Die Atemtherapeutin und Wasser-Shiatsu-Trainerin aus Au im Schweizer Rheintal sieht Wasser-Shiatsu nicht nur als Entspannungstherapie, sondern auch als Möglichkeit zur Entschleunigung. Die Bewegung im warmen Wasser erleichtere das Loslassen, „man kann Kontrolle abgeben, kommt



Wasser-Shiatsu-Therapeutinnen tragen ihre Klientinnen auf Händen, begleiten sie durch rhythmisch fließende Bewegungen. Die sanfte Massage im warmen Wasser entspannt Körper und Seele. Foto: Wasserforum

vom Tun zum Sein“. Im Wasser erinnert sich der Mensch seiner „Ursprünglichkeit“ und finde zu seinen inneren Kraftquellen.

Entwickelt wurde Wasser-Shiatsu (geschützte Bezeichnung: Watsu) vom Kalifornier Harold Dull auf Basis der asiatischen Shiatsu-Technik. „Shiatsu“ bedeutet „Fingerdruck“. Ausgeübt wird der sanft

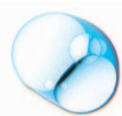
te Druck auf Meridiane (laut chinesischer Medizin ein dichtes Netz energetischer Bahnen) und Akkupunkturpunkte. Im Wasser gilt das gleiche Prinzip.

Unterstützt von der Wirkung des warmen Wassers werden Muskeln durch Dehnen, Drehen und Strecken entspannt, Gelenke mobilisiert. Empfohlen wird Aquatische

Körperarbeit zur Schwangerschaftsbegleitung, Burnoutvorbeugung, Therapie von chronischen Schmerzen und Erkrankungen, Ängsten, stressinduzierten Beschwerden.

DER STANDARD **Webtipp:**
www.watsu.at
www.wasser-forum.ch

KÄRNTEN
wasser.reich.



Jetzt: Ausbildung zum Wasserbotschafter in Kärnten!

Kärnten und die kostbare Ressource Wasser. Wegbegleiter auf gleicher Wellenlänge. Vereint durch drei Erlebnisreisen. Im Kärnten wasser.reich, das lebt und wächst. Nicht zuletzt durch die Kompetenz unserer Wasserbotschafter, die wir jetzt wieder ausbilden. Im südlichsten, sonnigsten Bundesland Österreichs. Rechtzeitig anmelden und wasser.reichen Ausbildungsplatz sichern!



Ziel dieser Initiative des Kärnten wasser.reichs ist die Steigerung der Wasserkompetenz in Kärnten und damit verbunden ein unvergesslicher, wasser.reicher Erlebnisurlaub für Kärnten-Gäste.

wasser.reiche SchülerInnen.

Die Ausbildung richtet sich in erster Linie an Fremden- und Landschaftsführer, Regional- und Ortsverbände, Betriebsinhaber und Animatoren, die für Quellführungen, Vorträge und Workshops zum Thema Wasser gebucht werden. Also an alle, die den Kärnten-Gästen das wertvolle Gut in einer besonderen Art und Weise näher bringen möchten. Das bewährte Ausbildungsteam mit dem Naturpädagogen Udo Kreitmayr, Angelika Staats, der Geschäftsführerin von Bios Mallnitz, und Wasserix-Initiator Günter Zeilinger wird durch Spezialisten aus den Fachbereichen (z. B. Landschaftsplaner, Künstler, Sportschulen, Alternativmediziner, Botaniker) ergänzt.

wasser.reiches Frühlingsmodul.

Günther Zeilinger führt Sie begleitet von unseren wasser.reichen SpezialistInnen durch das zweitägige Ausbildungsprogramm am **7. und 8. Mai 2009**. Im Natur-Gut „Lassen“ in Himmelberg dreht sich alles um das Thema Quelle inkl. Quellführungen, Wanderungen und Wasserzaubereien. Den SchülerInnen wird nicht nur der Quellführerrucksack mit auf den Weg gegeben, sondern auch ein „Drehbuch“ für eine 2- bis 3-stündige Quellwanderung mit Gruppen.

Himmliches Zusatzmodul.

Günther Zeilinger führt Sie auch durch das eintägige Zusatzmodul zur Wasserbotschafter-Ausbildung. Am Mittwoch, **15. April 2009** von 8.30 – 17 Uhr im Hotel Karnerhof am Faaker See gibt's himmlische Programmpunkte wie Wasserheilübungen, Wasser im Kosmos, Einfluss der Himmelsgestirne auf unser Wasser, etc.

Information und Anmeldung zur Wasserbotschafter-Ausbildung

Roland Oberdorfer, Kärnten Werbung GmbH, Casinoplatz 1, 9220 Velden, Tel. +43(0)4274/52100-21, E-Mail: roland.oberdorfer@kaernten.at, www.touris.kaernten.at – Kärnten wasser.reich – Wasserbotschafter

www.wasserreich.at



Sammeln, nutzen und recyceln

Möglichkeiten der Wasseraufbereitung

Anne Isopp

Die Namen der Abwässer kommen nicht von ungefähr: Gelbwasser hat seinen Namen von der Farbe des Urin, Schwarzwasser von jener der Fäkalien und Grauwasser von den leichten Verschmutzungen, die es beim Duschen oder Händewaschen mitgenommen hat. Während in einem Haus die ersten beiden Abwässer sowie die der Küche immer zum Kanal geführt werden, kann man das Grauwasser über mehrere Stufen reinigen und im Haushalt für die WC-Spülung wiederverwenden. Dafür benötigt man keine chemischen Zusätze: Das Wasser wird zuerst biologisch gereinigt und dann über mehrere Membranen gefiltert. „Solche Anlagen sind sehr wartungsintensiv“, sagt der Salzburger Hausstechniker Dietmar Stampfer. Die Nutzung von Regenwasser dagegen sei viel einfacher und im Wohnungsbau, egal ob Einfamilienhaus oder mehrstöckiger Wohnbau, durchaus üblich: Das Regenwasser wird in einer unterirdischen Zisterne gesammelt. Man kann es zur Bewässerung des Gartens verwenden oder dem Haushalt zuführen, wofür es noch einmal gefiltert wird und so sauber ist, dass es nicht nur für die WC-Spülung, sondern auch für die Waschmaschine geeignet ist. Die Errichtung solcher Systeme ist eine Frage der Wirtschaftlichkeit. „Für ein Wohnprojekt in Deutschland, bei dem der Bauherr auf eine Regenwassernut-

zung bestanden hat, haben wir errechnet, das sich die Anlage erst in 30 Jahren amortisieren wird“, erzählt Dietmar Stampfer. Der Wasserpreis sei so gering, dass sich Alternativen noch nicht rechnen würden.

„Eine Grauwasseranlage lohnt sich dann, wenn das Abwasser nach der Menge des Trinkwasserverbrauchs abgerechnet wird“, erklärt Klaus Zotter, Geschäftsführer von GEP Österreich, einer Firma, die Regenwassertanks in Österreich vertreibt, seit einigen Jahren auch Grauwassertanks. Auch wenn diese hin und wieder in Einfamilienhäuser eingebaut werden, gilt: Je mehr Menschen eine Anlage gemeinsam nutzen und je höher die Abwassergebühren sind, desto eher lohnt sich diese Installation.

Wolfgang Rauch von der Universität Innsbruck hält den Aufwand für eine solche Wasseraufbereitung im Wohnbau im Vergleich zum Nutzen für zu hoch. „Wir haben genug Wasser“, sagt der auf Wasserressourcenmanagement spezialisierte Universitätsprofessor. „In wasserarmen Ländern wie Kalifornien oder Afrika dagegen sind die Menschen auf solche Systeme angewiesen.“

In Singapur werde Grauwasser soweit aufbereitet, dass es als Trinkwasser wiederverwendet werden kann. Interessant ist dieses System für wasserarme Lagen. Tatsächlich gibt es hierzulande in einigen extrem gelegenen Almhütten eine Grauwasserwiederaufbereitung.

KURZ GEMELDET

Wasserpreis wird heute Abend vergeben

Seit 1999 prämiert der Nep-tun Wasserpreis alle zwei Jahre kreative und innovative Projekte rund ums Thema Wasser. Ziel ist der Schutz der heimischen Wasserressourcen ebenso wie Antworten auf die globalen Probleme auf dem Wassersektor zu finden. Heute Abend findet die Prämierung im Wiener Museum für angewandte Kunst (MAK) statt. Beginn ist 19 Uhr. (red)

DER STANDARD **Webtipp:**
www.wasserpreis.info

5. Weltwasserforum in Istanbul

Derzeit findet in Istanbul das weltweit größte Expertentreffen zum Thema Wasser statt. Auf dem 5. Weltwasserforum soll noch bis zum Wochenende (22. März) über den Zugang zu sauberem Wasser, Wasserrechte und den Einsatz moderner Technologien beraten werden. Experten warnen vor einer Krise bei der Wasserversorgung. An dem Treffen werden Vorsitzende internationaler Organisationen, Minister aus mehr als 100 Staaten sowie Staats- und Regierungschefs teilnehmen. Insgesamt wird mit 20.000 Teilnehmern gerechnet. (APA, red)

DER STANDARD **Webtipp:**
www.worldwaterforum5.org

SPEZIAL WASSER

Redaktion:
Bettina Stimedter (Ltg.)
Peter Illetschko (Koor.)
Anzeigen-Projektverantwortung: Hubert Blecha