

**Physiologisch reaktive Anpassungsprozesse des menschlichen Körpers bei einer einstündigen Wassertherapie, insbesondere in Bezug auf Blut, Herz, Kreislauf und Lymphsystem.**

**Wirkung von Wasser und WasserShiatsu**

Während einer WasserShiatsubehandlung wirkt das Wasser über folgende Kräfte auf den menschlichen Körper

- hydrostatischen Druck des Wassers
- Auftrieb
- Temperatur
- im Wasser gelösten Inhaltsstoffen
- Bewegungswiderstand (Viskosität)

Diese Faktoren wirken synergistisch\* (sich gegenseitig verstärkend) oder antagonistisch\* (einander aufhebend) auf die Körperfunktionen. Zusätzlich wirkt sich ein aktives oder passives Bewegungsprogramm und die Länge des Aufenthalts im Wasser nochmals unterschiedlich auf die Anpassungsreaktionen aus. Grundsätzlich passiert in dem äußerlich zur Ruhe kommenden Körper ein gewaltiger Anpassungsprozeß, dem nicht jeder Körper gewachsen ist. Daraus ergibt sich die nicht unerhebliche Liste von Kontraindikationen\* (siehe Anhang). Wie diese obengenannten Kräfte auf den menschlichen Körper wirken, soll im folgenden anhand eines möglichen Ablaufs einer WasserShiatsubehandlung erläutert werden.