

A woman with long brown hair, wearing a white one-piece swimsuit, is sitting in a hot tub. She is smiling and looking to her left. Her hands are behind her head. The hot tub has several jets, and water is splashing around her. The background is a blurred outdoor setting with green trees and a fence.

WELLNESS

Einführung in die Hydrotherapie

Hydro-Whirlpools

© HOTTUBS - SWIMSPAS - POOLPARTS

Inhaltsverzeichnis:

Seite 3	Leitfaden zur Hydrotherapie
Seite 4	Einführung in die Hydrotherapie
Seite 5	Schmerzende Beine
Seite 6	Rücken & Nackenbeschwerden
Seite 7	Diät & Regeneration
Seite 8	Sport – & Muskelschmerzen
Seite 9	Kopfschmerzen & Schlafstörungen
Seite 10	Das „Tonikum“ für Ihren Körper – Aroma Düfte & Farblicht
Seite 11	Verordnung zur Sicherung der Energieversorgung
Seite 12 / 13	Häufige Fragen zur vollständigen Entleerung / Stilllegung Ihres SwimSpas oder Whirlpools im Winter
Seite 14 - 16	Häufige Fragen zum Poolheizverbot seit 1. September



Leitfaden zur Hydrotherapie

Mit Empfehlung von Sportärzten, Unfallmedizinern, sowie Rheumatologen.

Dieser kleine Leitfaden wurde für Ihre Gesundheit und Entspannung entwickelt.

Hydrotherapie ist die Verwendung von Wasser zur Therapie von Krankheiten.

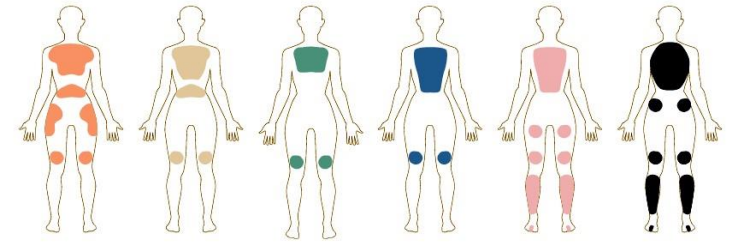
Sie zählt zu den Behandlungsmethoden der klassischen Naturheilkunde. (Quelle - Krankenkassen.de)

Hydro-Therapie zum Wohlbefinden, zur Förderung und Steigerung der Leistung Ihres Körpers, sowie der mentalen Entspannung. Eine Quelle der Inspiration zur Wiederfindung von Kraft und Identität zur Gesundheit des Körpers und der geistigen Regeneration.

Gesundheit ist nicht nur auf Natur, Kunst und Produkte der Industrie beschränkt. Es ist DAS RECHT jeder Person die Gesundheit zu erhalten und zu fördern. Gesundheit bedeutet auch geistige Stabilität und somit Wohlbefinden zum glücklich sein.

Eine Whirlpool-Sitzung in temperiertem Wasser (Empfehlung ca. 37C°-38C°) fördert den natürlichen Heilungsprozess.

Es beruhigt die schmerzenden Gliedmaßen und entspannt die Muskelfasern für eine optimale Tiefen - Entspannung und innere Ausgeglichenheit.



Einführung in die Hydrotherapie

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definierte basierend den Begriff der Gesundheit wie folgt:

„Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit oder Behinderung, sondern vielmehr ein Zustand des vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens.“

Die Nutzung Ihres Hydro-Whirlpools kann Ihnen helfen, echtes Wohlbefinden mittels Hydro-Massage zu erlangen.

Mit diesem Leitfaden haben wir versucht, die von unseren Whirlpool-Nutzern genannten Grundgesundheitsfragen zu berücksichtigen; dies gibt Ihnen eine kleine Anregung zur optimalen Nutzung der Hydro-Massage.

Wir alle sind einzigartig. Unsere Gene, Körpergröße und Lebensstil spielen eine große Rolle bei der Festlegung und Wirkung der unterschiedlichen Massagen.

Schon das Eintauchen in warmes Wasser versetzt den Körper in einen Zustand, wo die Schwerkraft praktisch aufgehoben wird.

Dieses führt zur Freisetzung von verschiedenen Spannungen. Spezifische und gezielte Massagewirkung bringen zusätzlich weitere Vorteile; Endorphine werden freigesetzt!

Wenn Sie an einer chronischen Krankheit leiden, sollten Sie die Poolnutzung und therapeutischen Sitzung mit Ihrem Arzt zuvor besprechen. Diese können über die verschiedenen Massagearten, Wassertemperatur, Intensität für Ihre Krankheit zugeschnitten werden; Sie sollten sich beraten lassen!

Dieser Leitfaden enthält die Informationen die gesundheitliche Beschwerden mit der Nutzung Ihres Hydro-Whirlpools lindern können.

Körperliche Erleichterung, Entspannung, Anregung der Reflexzonen durch Massage. Beruhigung der Sinne durch Farblicht und sensitiven Düften.

Finden Sie Ihre eigene Therapie, erleben Sie was Ihnen gut tut!



Schmerzende Beine

Das "Schweregefühl" in den Beinen wird oft durch ein venöses Problem verursacht. Dieses basiert meist auf eine schlechte Zirkulation des Blutes und zu geringer Sauerstoffversorgung der Muskeln und Extremitäten.

Diese Symptome äußern sich auch durch stechende, krampfartige Schmerzen, ebenso durch das Einschlafen der Beine. Um diese Symptome zu behandeln ist es wichtig, den venösen Blutfluss zu aktivieren und zu verbessern.

Durch effiziente Muskelaktivität den venösen Abfluss anzuregen oder durch passive venöse Drainage mittels Massage eine muskuläre Entspannung zu erzielen.

Regen Sie die Zirkulation in Beinen und Becken an. Beginnen sie im Beckenbereich und beenden Sie die Massage mit einer Anregung der Fußreflexzonen mittels Düsen im Fußbereich. Diese dienen zur Tiefenmassage und aktivieren die Venen in Ihrem Fußgewölbe.

Wir empfehlen eine halbe Stunde spazieren zu gehen, bevor Sie die Beinmassage beginnen.

Bitte besprechen Sie bei anhaltenden Beschwerden - Art, Intensität der Massage-Therapie und Wassertemperatur - mit Ihrem Arzt.



Rücken- & Nackenbeschwerden

Ursache von Beschwerden Ihrer Wirbelsäule kann eine ungesunde Ernährung, Trauma, intensive körperliche Aktivität; oder umgekehrt, eine sitzende Lebensweise sein.

Aber um „Den Baum Ihres Lebens“ Ihre Wirbelsäule gesund zu erhalten, sollte auch dieses oft schmerzhaft Problem angesprochen werden.

Stärken Sie durch gezieltes Training, Massage und Entspannung Ihre Rücken, Nacken – und Bauchmuskulatur.

Positionieren Sie Ihren Rücken fest an die Rücken- Massagedüsen und lassen Sie den warmen Wasserstrom die Muskulatur neben der Wirbelsäule massieren.

Dieser Teil ist von entscheidender Bedeutung, denn die Rückenmuskulatur bildet die Basis für die Nackenmuskulatur.

Drehen Sie dann die Nackendüsen auf volle Kraft und entlasten Sie die Restspannung in den Trapez- und Halsmuskeln.

Schalten Sie die unteren Rückendüsen ein und bewegen sich sanft unter der Massage des rechten und linken Schulterbereiches unter Beibehaltung eines konstanten Drucks der tiefen Massage der Hals- und Trapezmuskeln.

Dieses führt zur Regeneration des ganzen Rückens sowie auch der Bauchmuskulatur.

WICHTIG: Bitte massieren Sie niemals direkt die Wirbelsäule. Lassen Sie sich hierzu von Ihrem Arzt beraten!



Diät & Regeneration

Cellulitis ist ein Problem, das meist Frauen betreffen, unsere Unterhautstruktur wird durch Hormone bestimmt. Die Oberschenkel, Gesäß und Knie sind die am häufigsten betroffenen Gebiete.

Alle in dieser Faser gespeicherten Fettablagerungen und Zellen verzerren und verändern die Struktur der Epidermis.

Hydromassage kann Lymphzirkulation in einem bestimmten Bereich helfen, den Wiederaufbau der Hautstruktur und die Straffung des Fettgewebes zu ermöglichen

Je nach Schwere der Veränderungen nehmen Sie sich etwa 30 Minuten pro Sitzung.

Sie können gute Ergebnisse erzielen Ihr Hautbild zu verbessern um Ihre Körperform zu straffen.

Setzen Sie sich hierzu bequem in den Massagesitz. Öffnen Sie die Düsen rechts und links von Ihrer Wirbelsäule.

Aktivieren Sie die Düsen im ges. Becken- und Gesäßbereich.

Drehen Sie Ihren Körper nach links und nach rechts. Beachten Sie, dass alle Düsen voll geöffnet sind.

Genießen Sie eine umfassende Tiefenmassage

Um beste Ergebnisse zu erzielen, besprechen Sie eine gezielte Ganzheits-Therapie mit Ihrem Arzt.



Sport – und Muskelschmerzen

Sportliche Tätigkeit kann Sie auch überlasten, es kann sich auch negativ auf Muskeln, Sehnen, Gelenke und ebenso auf die Wirbelsäule auswirken.

Um diese mechanische Überlastung zu lindern, benötigen Sie eine Zeit der Ruhe. Rekonvaleszenz ist eine physiologische Notwendigkeit.

Nach schwerer körperlicher Anstrengung, sei es durch Sport oder harte Arbeit, braucht Ihr Körper Zeit sich zu erholen.

Entspannen Sie Ihre paravertebralen Muskeln durch eine gezielte Massage in Ihrem Hydro-Therapie-Pool.

Diese Muskeln sind bei Sportlern besonders leistungsstark.

Es ist daher wichtig, diese Zone zu lösen, so dass das Blut ohne Hindernisse zirkulieren kann, dass die Entschlackung angeregt wird und Giftstoffe beseitigt werden.

Massieren Sie gezielt Rücken und Beckenmuskulatur. Nutzen Sie hierbei auch die Wirkung der Fußreflexzonen-Massage.

Die Füße tragen oft die Hauptlast Ihres täglichen Lebens. Die Fußreflexzonenmassage regt Durchblutung und Entschlackung an.

Tiefenmassage des ganzen Körpers trägt zu Ihrer Gesundheit bei, fördert Entspannung und Wohlbefinden.

Besprechen Sie Ihr persönliches Training und die Entlastungstherapie mit Ihrem Sportarzt oder Trainer.



Kopfschmerzen - Schlafstörungen

Kopfschmerzen & Schlafstörungen sind ein häufiges Problem unserer Gesellschaft und können sehr belastend sein.

Ihre Ursachen sind vielfältig.

Auslöser sind in der Regel erkennbar: Angst, Stress, Verspannung alltagsbedingte Sorgen und klimabedingten Faktoren.

Lenken Sie die Massage auf die paravertebralen Muskeln neben Ihrer Wirbelsäule entspannen Sie gezielt diese Muskeln; sie sind oft sehr stark angespannt.

Diese kräftige Muskulatur stützt Ihre Wirbelsäule, diese sind oft der Auslöser für Migräne wie auch Müdigkeit und Gereiztheit.

Eine Vollmassage lässt Anspannung und Schmerzen schnell verschwinden.

Nutzen Sie die volle Kraft der Hydro-Massage um die Verspannungen auch auf tieferen Ebenen zu entkrampfen.

Öffnen Sie die Rückendüsen und Nackendüsen voll um Verspannungen bis in den Solar-Plexus zu lösen.

Sie werden eine große Leichtigkeit verspüren, die Beschwerden wie Migräne und Kopfschmerzen gehen zurück und Sie erleben wieder einen gesunden Schlaf.

Bei anhaltenden Beschwerden klären Sie die Ursachen für Ihre Kopfschmerzen und Schlafstörungen vor der Nutzung Ihres Hydrotherapie Gerätes mit Ihrem Facharzt ab.



Das „Tonikum“ für Ihren Körper – Aroma Düfte & Farblicht

Wir sehen uns nach einem perfekten Start in den Tag!

Aktivieren Sie Ihre Sinne!

Genießen Sie die magische Kraft des warmen Wassers, pulsierender Massage und den natürlichen Auftrieb, der Ihnen ein Gefühl der Schwerelosigkeit vermittelt. Starten Sie motiviert in den Tag

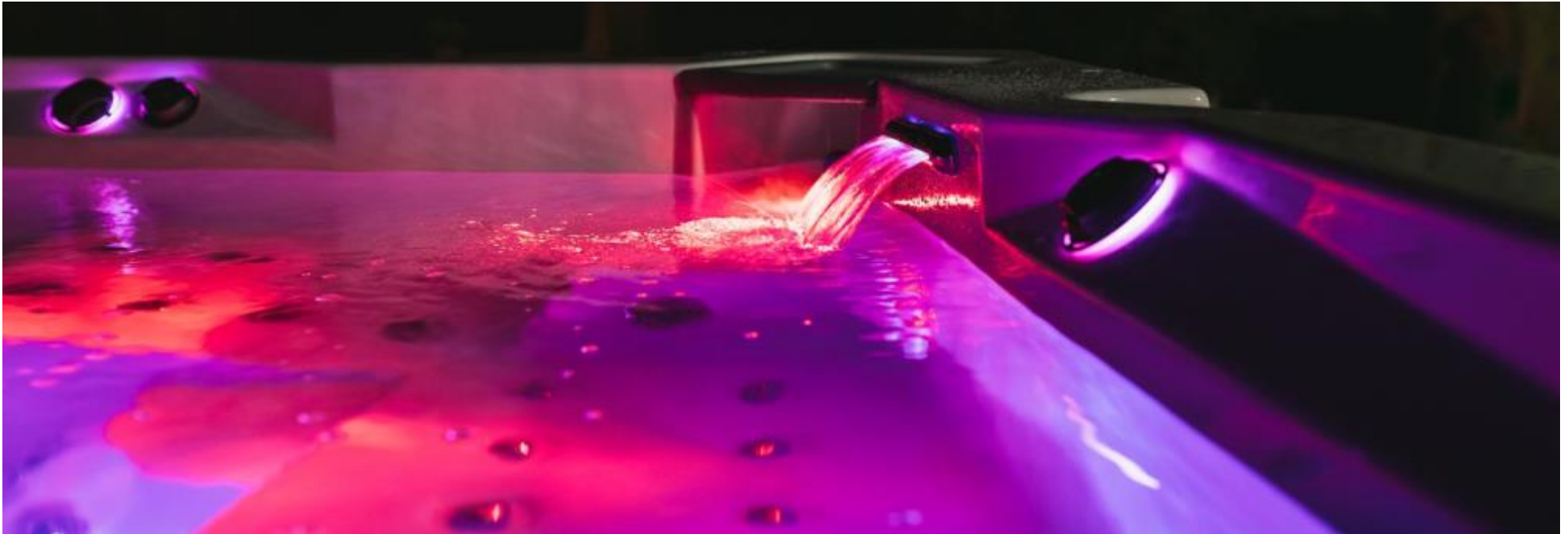
Oder Sie machen sich sportlich fit mit einem Schwimmtraining in einem unserer SwimSpas. Ob sportlich fit oder ausgeglichen entspannt, Sie werden besser auf einen hektischen Tag vorbereitet sein.

Nutzen Sie hierzu die perfekt auf Ihre Sinne abgestimmten Aromen wie z.B. Ingwer, Zedernholz oder Lavendel.

Erhältlich in unserem [Shop!](#)

Oder lehnen Sie sich am Abend einfach zurück. Fühlen Sie, wie Stress und Anspannung Ihren Körper verlassen.

Finden Sie innere Ruhe und Ausgeglichenheit durch eine auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Hydro-Massage und die Stimulation durch Licht.



Verordnung der Bundesregierung

Verordnung zur Sicherung der Energieversorgung über kurzfristig wirksame Maßnahmen
(Kurzfristenergieversorgungssicherungsmaßnahmenverordnung – EnSikuMaV)

Auszug aus Verordnung :

Seite – 19 –

Zu §4

Verbot der Nutzung bestimmter Heizungsarten für Schwimm- und Badebecken

In Gebäuden oder zugehörigen privaten Gärten ist die Beheizung von privaten, nicht-gewerblichen, innen- oder außenliegenden Schwimm- und Badebecken einschließlich Aufstellbecken mit Gas oder mit Strom aus dem Stromnetz untersagt.

Satz 1 ist nicht anzuwenden, sofern die Beheizung zwingend notwendig für therapeutische Anwendungen ist.



Häufige Fragen zur vollständigen Entleerung / Stilllegung Ihres SwimSpas oder Whirlpools im Winter

Sehr verehrter Kunde

Hier einige Tipps zur:

Verordnung zur Sicherung der Energieversorgung:

Der anfänglich erwähnte Bereich zur Stilllegung / Abschaltung Ihres Pools „Außer bei Gefahr der Beschädigung“ stand im Entwurf der Verordnung zur Sicherung der Energieversorgung und dieser wurde in der letzten Fassung entfernt.

Hier der Link zum Ministerium, wo Sie die komplette Verordnung downloaden können.

<https://www.bmwk.de/Redaktion/DE/Downloads/E/ensikumav.html>

In den ersten Seiten dieser Verordnung wird kurz Bezug auf Wasserbecken genommen und ab Seite 19 unten – zu §4 ist ein ausführlicher Text notiert.

Info:

Zur Entleerung/ Winterbetrieb:

Wir raten grundsätzlich davon ab Ihren SwimSpa / Whirlpool im Winter komplett stillzulegen. Sie müssten hierzu Ihren Swimspa / Whirlpool komplett entleeren und mit komplett ist gemeint, sämtliche Rohre, Düsen, Schläuche, Leitungen, Pumpenköpfe, Anschlüsse, Heizung; kurz: EINFACH ALLES!

Dies bedeutet, dass Sie nicht nur das eigentliche Becken entleeren müssen, sondern auch – wie oben beschrieben – ALLE Bereiche aussaugen und auch durchblasen müssen. Und auch dann ist es nicht sichergestellt, dass nicht doch noch Schäden an den Hydro-Therapie-Geräten entstehen könnten.

Daher warnen wir ausdrücklich davor, den Swimspa / Whirlpool zu entleeren und vom Strom zu nehmen, um eventuelle Folgeschäden zu vermeiden.

Des Weiteren kann der Swimspa / Whirlpool durch zusammenziehen des Materials in Dichtungsverbindungen & Verrohrung bei wieder Inbetriebnahme undicht werden, da es sich um Gummidichtungen & Schlauchmaterial handelt, das darauf ausgelegt ist ganzjährig erwärmt und feucht gehalten zu werden.

Weder wir noch der Hersteller gewährt eine Garantie auf Geräte, die durch Frost geschädigt werden, was auch nicht zum angedachten Betrieb gehört. Daher bieten wir auch keine Serviceleistung an die die Entleerung und Überwinterung enthält. Wir empfehlen ausdrücklich, den Whirlpool / Swimspa über den Winter nicht zu entleeren, um genannte eventuelle Folgeschäden zu vermeiden.

Die meisten Kunden, senken ihren Whirlpool/ Swimspa in den möglichst niedrigsten ECO-Modus ab (siehe Bedienungsanleitung) und tragen hiermit das Möglichste zum Energiesparen bei ohne Schaden am Gerät zu Verursachen.





(Quelle Bundesverband Schwimmbad & Wellness E.V.)

Häufige Fragen zum Poolheizverbot seit 1. September



Veröffentlicht am 26. August 2022

Seit 1. September gilt ein Heizverbot privater Pools. Im Folgenden geben wir Antworten auf häufig gestellte Fragen.

Muss der Schwimmbadbauer seine Kunden über das Beheizungsverbot aufklären?

Nein. Es besteht keine Aufklärungspflicht. Das heißt natürlich nicht, dass man nicht trotzdem seine Kunden informiert.

Welche Beheizungsart ist verboten?

Beheizung mit Gas und Strom aus dem Stromnetz ist verboten. Für selbst erzeugten Strom (PV-Anlage) gilt das Verbot nicht. Weiterhin darf man beispielsweise per Öl, Pellets, Wärmepumpe aus selbst erzeugtem Solarstrom seinen Pool heizen.

Darf das Becken per Wärmepumpe beheizt werden?

Nein, sofern hierzu Strom aus dem Stromnetz benötigt wird.

Für welche Beckenarten gilt das Verbot?

Für private Schwimm- und Badebecken (drinnen und draußen) – so steht es im Verordnungstext. Das Ministerium hat uns gegenüber konkretisiert, dass das Verbot auch Whirlpools und Swim Spas umfasst.

Gibt es Ausnahmen?

Ja. Eine Beheizung ist erlaubt, wenn sie zwingend notwendig für therapeutische Anwendungen ist. Dabei wird „therapeutische Anwendung“ nicht weiter definiert und spezifiziert.

Darf Abwärme (von der Hausheizung/ von der Pumpe) zur Beheizung des Pools verwendet werden?

Ja, das ist möglich – wurde so vom Wirtschaftsministerium bestätigt.

Sind Ausnahmen vorgesehen, um Schäden von der Technik (Frostschäden) abzuwehren?

Im Verordnungstext ist eine solche Ausnahme nicht vorgesehen. Allerdings heißt es auf Nachfrage aus dem Wirtschaftsminister: “Die technische Funktionsfähigkeit der Anlagen verbleibt im Verantwortungsbereich des Eigentümers/Betreibers.” Das heißt unseres Erachtens, dass die Beheizung – nur auf dem dafür erforderlichen Niveau – weiterhin erlaubt ist, um Schaden von der Technik abzuwenden. Natürlich nur, wenn es sonst keine andere Möglichkeit zur Schadenabwehr gibt.

Darf die Filterpumpe weiterlaufen? Darf das Becken weiter (unbeheizt) betrieben werden?

Ja. Das Schwimmbecken darf nur nicht mehr beheizt werden.

Was ist mit Saunen, Infrarotkabinen etc.?

Diese sind erlaubt. Das Verbot bezieht sich ausschließlich auf Schwimm- und Badebecken.

Wie lange gilt das Heizverbot?

Vom 1. September 2022 bis zum 28. Februar 2023.

Sind auch öffentliche Schwimmbäder und Hotelpools betroffen?

Nein. Das Verbot gilt ausschließlich für private Pools.

Wo findet man den genauen Verordnungstext?

Die Kurzfristenergieversorgungsmaßnahmenverordnung – EnSikuMaV kann man [HIER](#) herunterladen. Das Poolheizverbot steht in § 4.

Welche Argumente sprechen gegen ein solches Verbot?

Die Argumente gegen ein Poolheizverbot im privaten Bereich haben wir in einem [Brief an den Wirtschaftsminister](#) dargestellt, den dieser leider bis heute unbeantwortet ließ. Auch die [Wirtschaftswoche](#) hat darüber [wiederholt](#) berichtet.

Von UTE WANSCHURA