

Schwimmen stärkt Körper, Geist und Seele



©TeamDaf- stock-adobe.com

Wasser ist die Grundlage für jedes Leben. Vielleicht hat es deshalb so eine große Anziehungskraft auf Menschen. Bereits vor mehr als 8000 Jahren wurden auf Tongefäßen Schwimmer gemalt, die eine Art Brustschwimmzug machten.

Von Mag. Conny Wernitznig, MSc

Schon die Menschen in der Steinzeit wussten also um den Spaß und die gesundheitsfördernde Wirkung von Schwimmen. Und das hat sich bis heute nicht geändert. Schwimmen ist als Ganzjahresportart eine der liebsten Freizeit- und Sportbetätigungen der Menschen und fördert die Gesundheit wie keine andere körperliche Betätigung, egal ob beim Babyschwimmen oder im hohen Alter.

Im Wasser wird alles ganz leicht, der Körper, die Bewegungen, der Rhythmus. Schwimmen ist gesund für Muskeln, Sehnen, Gelenke, die Organe und die Seele. Die Liste der positiven Wirkungen ist lang. Schwimmen lindert nicht nur Gelenksprobleme und entlastet die Bandscheiben, sondern bringt auch das Herz-Kreislaufsystem in Schwung, weil der Herzmuskel trainiert wird. Durch den Wasserdruck verengen sich die Blutgefäße an der Hautoberfläche und das Blut wird in den Brustraum zurückgedrängt. Der Herzmuskel muss dadurch zwar stärker arbeiten, aber langfristig passt er sich an die Belastung an und wird durch jede Schwimmeinheit leistungsfähiger. Auch die Beine werden gut durchblutet, was die Venen stärkt.

Wer regelmäßig schwimmen geht, stärkt die Atemmuskulatur. Der Schleimtransport aus den Lungen wird gefördert, was besonders Asthmatikern das Leben erleichtert. Der vielleicht größte Vorteil der sportlichen Betätigung im Wasser ist aber das Verbrennen überflüssiger Kilos. Durch den Wasserauftrieb können Übergewichtige trainieren, ohne

sich zu überanstrengen. „Da durch Übergewicht Kreislauf, Knochen und Gelenke oft vorbelastet sind, ist Schwimmen die ideale Basis für regelmäßige körperliche Betätigung. Die Verletzungsgefahr ist gering, gleichzeitig werden alle Muskelgruppen trainiert“, sagt der Allgemein- und Sportmediziner Dr. Christian Fridrik.

Babys lieben das Wasser

Ganz oft beginnt die „Schwimmgeschichte“ eines Menschen schon im Bauch der Mutter. Viele Frauen, die ein Kind erwarten, empfinden die Bewegung im Wasser als angenehm. Durch den Auftrieb fühlt sich der Körper leicht an und Gelenke, die das höhere Gewicht tragen müssen, werden entlastet. Typische Schwangerschaftsbeschwerden wie Wassereinlagerungen oder Krampfadern fallen weniger stark aus, weil der Wasserdruck an den Beinen wie ein natürlicher Kompressionsstrumpf wirkt. Und diese Liebe zum Wasser setzt sich bei vielen Neugeborenen und Babys fort. Wie gut, dass immer öfter Babyschwimmkurse angeboten werden, bei denen es nicht darum geht, dem Nachwuchs die richtige Fortbewegungsart im Wasser beizubringen, sondern die gymnastischen Bewegungen im angenehm warmen Wasser zu genießen. „Babyschwimmen eignet sich für Kinder ab einem Alter von drei Monaten bis zu etwa zwei Jahren“, so Dr. Fridrik. Verschiedene Studien belegen ganz klar, dass Säuglinge, die mit ihren Eltern beim Babyschwimmen waren, Gleichaltrigen in Bezug auf Selbstständigkeit sowie Selbstsicherheit oft überlegen sind. Das hat mehrere Gründe. Ein Baby kann sich im Wasser natürlicher bewegen als an Land, wo die noch schwach entwickelten Muskeln und Gelenke zu wenig stark sind, um gegen die Schwerkraft anzukämpfen. Außerdem werden Säuglinge im Wasser beinahe schwerelos, was sich als ein Gefühl der Leichtigkeit verankert. Durch das gemeinsame Planschen

Schließungen kontraproduktiv

Dr. Christian Fridrik warnt vor weiteren Schließungen von Hallenbädern aus Kostengründen. „Wenn sich ein Hallenbad zu weit vom Wohnort befindet, sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass man Kinder zum Schwimmkurs anmeldet oder sie später aus eigenem Antrieb mit dem Training beginnen. Aus medizinischer Sicht ist diese Entwicklung kontraproduktiv“, betont der Mediziner. Die Gesundheit der Allgemeinheit würden die Kosten rechtfertigen. Schwimmen sollte fix in den Lehrplan der Schulen.

mit Gleichaltrigen spielerisch soziale Kontakte aufbauen zu können, ist ein zusätzlicher Bonus. Besonders durch Babyschwimmen werden aber die körperliche, geistige und seelische Entwicklung gefördert, die motorischen Fähigkeiten und der Gleichgewichtssinn gestärkt und die Durchblutung und das Immunsystem unterstützt. Nach dem Schwimmen schlafen Babys und Kleinkinder besonders gut, weil sie sich auf schonende Weise im Wasser angestrengt haben. Die Wassertemperatur sollte knapp über 30 Grad liegen.

Kinder zum Schwimmen ermutigen!

Egal ob Babys, Kinder, Erwachsene oder Senioren – für jedes Alter gibt es eine geeignete Schwimmtechnik, die den Körper gesund und fit halten kann. „Wer die vielen positiven Vorteile der Bewegung im Wasser für sich nutzen will, muss lediglich eine Voraussetzung erfüllen, nämlich schwimmen können“, sagt der Sportmediziner Christian Fridrik. „Genau hier hapert es aber, die Zahl der Kinder steigt, die entweder gar nicht schwimmen oder sich gerade einmal eine kurze Strecke über Wasser halten können. Die Lockdowns im Zuge der Corona-Pandemie haben diese negative Entwicklung noch einmal verstärkt“, bedauert Dr. Fridrik die Entwicklung. Idealerweise sollten Kinder bereits im Kindergartenalter schwimmen lernen und Schritt für Schritt die wichtigsten Techniken erlernen. Denn in jungen Jahren lernt es sich leicht(er), ist Freude an der Bewegung natürlich und ausreichend Zeit gegeben, verschiedene Schwimmstile zu üben. Das Erlernte können die Kinder nicht nur im Freibad, in der Therme oder am See nutzen. Es ist auch eine gute Basis, um später Schwimmen als gesunden Sport zu praktizieren und das ganze Jahr mit Freunden aktiv zu sein. Ähnlich wie bei

Babys und Kindern ist Schwimmen auch für Erwachsene und Senioren das ideale Ganzkörpertraining und fördert die Stärkung der Muskeln, was ihnen im Alltag zugute kommt. Fußwege fallen leichter und das Heben von Alltagsgegenständen wird weniger mühsam. Durch die Schwerelosigkeit im Wasser ist es auch Menschen mit Gelenkerkrankungen, schwachen Muskeln oder Übergewicht möglich, sich problemlos zu bewegen und den körperlichen Belastungen entgegen zu wirken. Für Menschen, denen Schwimmen schwerfällt, ist Walking im Wasser eine Alternative.

Ganzkörpertraining für Erwachsene

Durch die stetige Anspannung des gesamten Bewegungsapparates ist das Schwimmen eine gute Möglichkeit zur Stärkung von Arm-, Bein- und Rückenmuskulatur. Auch Schwimnudeln, Hanteln oder Bälle fördern die Freude an der Bewegung im Wasser bei allen, die nicht oder noch nicht schwimmen können. „Beim Schwimmen wird nicht nur die gesamte Fitness gesteigert, auch die Wirkung auf Leistungsfähigkeit und Psyche sind erwiesen positiv. Die Konzentration auf die optimale Ausübung der Bewegung lässt störende Gedanken vergessen, was sogar bei Depressionen helfen kann“, ist Dr. Fridrik überzeugt. ■



© privat

„Da durch Übergewicht Kreislauf, Knochen und Gelenke oft vorbelastet sind, ist Schwimmen die ideale Basis für regelmäßige körperliche Betätigung. Die Verletzungsgefahr ist gering, gleichzeitig werden alle Muskelgruppen trainiert.“

Dr. Christian FRIDRIK
Allgemein- und Sportmediziner

Angst vor Wasser lässt sich in den Griff bekommen

Wer als Kind nicht schwimmen gelernt hat, wird sich im Alter schwerer tun und vielleicht sogar Angst vor dem Wasser entwickeln. Diese Angst zu überwinden, lohnt sich aber auf jeden Fall, und auch im höheren Alter spricht nichts dagegen, schwimmen zu lernen. Experten raten dazu, für die ersten Schwimmversuche in ein maximal hüfthoch gefülltes Becken zu gehen. Es muss möglich sein,

abzusetzen und sich hinstellen zu können, um die nötige Sicherheit zu bekommen. Die Erfahrung zeigt, dass es in kleineren Gruppen einfacher ist, schnellere Fortschritte zu machen. „Es braucht, um sicher schwimmen zu können, rund 20 Einheiten zu jeweils 45 Minuten, und es macht Sinn, zweimal pro Woche ins Becken zu steigen, um Wassergefühl und Sicherheit zu bekommen“, weiß

Dr. Christian Fridrik, Allgemeinmediziner und Sportarzt aus Leonding. Während laut einer Untersuchung des Kuratoriums für Verkehrssicherheit acht Prozent der über 5-Jährigen in Österreich nicht schwimmen können, schätzen 20 Prozent der Bevölkerung über 15 Jahren ihre Schwimmkenntnisse als sehr unsicher bis mittelmäßig ein. Zahlen, die es wert sind, sie zu verändern.