

Schwimmen – Freizeitsport mit Therapie- und Spaßfaktor

## Schwimm dich frei

Christian Zehenter

*Den Körper intensiv, gleichmäßig und schonend trainieren, in jedem Alter und Gesundheitszustand: Dies erreichen nur wenige Ganzkörpersportarten, allen voran das Schwimmen. Richtig angepackt, bauen sich durch die ebenso lockere wie kraftvolle Bewegung im Wasser Muskeln, Gewebe und Blutgefäße in allen Körperbereichen auf – und dies unter sanfter Blut- und Lymphdrainage und optimaler Schonung der Gelenke: Bis zu den Schultern im Wasser, wiegen Sie nur noch sechs Kilo.*

Wer sich wegen chronischer oder wiederkehrender Beschwerden in Behandlung begibt, wird sehr bald gefragt: „Treiben Sie regelmäßig Sport?“ Denn in diesem Fall liegt das Risiko für chronische Erkrankungen weit unter dem Schnitt. Ob Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Brustkrebs, Depression, Diabetes oder sogar Geburtskomplikationen: Freizeitsportler haben es leichter – und zwar in jedem Alter. Viele Sportarten beanspruchen jedoch den Oberkörper zu wenig oder eignen sich nur für bestimmte Gruppen. Schwimmen bietet sich hingegen als lebenslanger Begleiter an – für jedes Alter. Nicht von ungefähr haben Schwimmvereine Hochkonjunktur – vom Kleinkind- bis zum Seniorenalter: Schwimmen liegt – geografisch und finanziell – für jeden in erreichbarer Nähe, bringt Menschen zusammen, lässt sich problemlos in den Alltag integrieren und trainiert auf sehr wohltuende Weise den ganzen Körper.

Mit einem im Vergleich zur Luft 800fachen Strömungswiderstand sorgt das Wasser für sanfte, kräftige Bewegungen. Diese ermöglichen einen sonst unerreichbaren Kalorienverbrauch von etwa 800 Kilokalorien in der Stunde, was einer üppigen Mahlzeit oder 80 g Körperfett entspricht – und dies nahezu ohne Verletzungsrisiko und Verschleiß. Denn Gelenke, Sehnen, Bänder und Muskeln werden vor schädlichen Stoß- und Fehlbelastungen bewahrt. Dies bringt Rücken- und Gelenksbeschwerden häufig ohne weitere Behandlung zum Verschwinden. Gleichzeitig besitzt das Schwimmen alle Vorteile regelmäßigen Freizeitsports: Schon bei kleinen Bewegungseinheiten im Wasser sinken Blutfett- und Blutzuckerwerte, Entzündungsstoffe, Stresshormone und Muskelspannung. Herz, Blutgefäße und Bindegewebe werden gekräftigt und gegen Belastungen gerüstet. Unter dem Druck des Wassers fließt zudem gestaute Flüssigkeit aus herzfernen Venen und Lymphgefäßen (Beine, Arme) zurück in den Kreislauf, worauf sie zum Teil als Harn ausgeschieden wird – daher die oft volle Blase und die angenehm „leichten“ Beine nach dem Schwimmen.

Wie bei allen Sportarten gilt auch hier: Bei körperlichen Beschwerden sollten Sie das Training zuvor mit einem Arzt absprechen. Ansonsten gibt es keine Einschränkungen.

### **Stilfrage: Kraul, Brust oder Rücken?**

Schule, Schwimmlehrer und Wettkampfbestimmungen bevorzugen Schwimmstile in olympischer Reinform. Tatsächlich ist aber erlaubt, was gut tut, und viele Menschen kommen mit Mischformen am besten zurecht. Auch der „Kopf schwimmt mit“: Tauchen Sie beim Schwimmen wenn möglich immer wieder mit dem ganzen Körper ins Wasser ein – natürlich mit einer passgenauen, wasserdicht abschließenden Schwimmbrille. So können Sie im Wasser liegend zügig gleiten und den Nacken entspannen. Eingeatmet wird im Rahmen einer kurzen, runden Bewegung über Wasser, z. B. wie beim Kraulstil durch kurze Seitwärtsdrehung des Kopfes oder wie beim Brustschwimmen durch kurzes Auftauchen. Ausgeatmet wird dann während der deutlich längeren und entspannten Gleitphase im Wasser. Mit etwas Übung werden Sie Ihren Rhythmus finden und so selbstverständlich atmen und sich bewegen wie an Land. Besonders die rhythmische Gleichförmigkeit des im Wasser liegenden Schwimmens nutzen viele Menschen als Form tiefer Entspannung und Erholung. Augen und Ohren überwiegend unter Wasser, bleibt die Getriebenheit des Alltags mit jedem Schwimmzug weiter zurück.

((Kasten))

## **Die gebräuchlichsten Schwimmstile**

### **Brustschwimmen**

Die Hände werden beim Bruststil aneinander liegend nach vorne geführt, dann in weitem Bogen in Form eines Schlüssellochs nach hinten bis etwa in Höhe des Beckens gezogen und wieder nach vorne bewegt. Unmittelbar auf die Rückstoßbewegung der Hände folgt ein froschartiger Grätschbeinschlag. Synchron mit den Arm- und Beinbewegungen taucht der Kopf unter Wasser. Obwohl Schwimmanfängern meist das Brustschwimmen zuerst beigebracht wird – ein Relikt aus Zeiten wasserempfindlicher hochtoupierter Damenfrisuren –, zählt es zu den schwierigsten Schwimmstilen. Meist schleichen sich daher Fehler ein wie Über- oder Aneinanderschlagen der Beine, Seitlage oder das Nach-hinten-Stechen mit der Fußspitze. Verbreitet ist auch – um den Kopf trocken zu halten – das ständige, angestrengte Überwasserhalten des Kopfes, wodurch der Nacken überlastet wird und der Körper in Richtung Senkrechte abkippt: Man paddelt mehr nach oben als nach vorne. Durch das ruckartige gegrätschte Ausschlagen der Beine werden Hüft- und Kniegelenke belastet und nicht selten andere Schwimmer getroffen. Wer nicht unbedingt den Kopf trocken halten muss, sollte daher den Kraulstil vorziehen.

### **Kraulschwimmen**

Kraul ist der schnellste und einfachste Schwimmstil und daher auch für Schwimmanfänger und Freizeitschwimmer geeignet. Der Körper liegt dabei flach mit dem Gesicht nach unten an der Wasseroberfläche, die Beine paddeln gegenläufig in rascher Folge (Fußspitzen zeigen nach hinten), die Arme werden im Wechsel seitlich des Körpers in gerade Linie von vorne nach hinten maximal durchgezogen, an der Hüfte direkt am Körper wieder aus dem Wasser gezogen und so weit vorne wie möglich wieder eingetaucht, wobei die Handfläche stets nach hinten zeigt. Geatmet wird rhythmisch unter dem Arm, der gerade nach vorne geführt wird – wie oft und auf welcher Seite, ergibt sich aus Vorliebe und Leistungsniveau (Seite immer wieder wechseln, um Fehlbelastung zu vermeiden). Wer – vor allem zu Beginn – den Kopf noch öfter über Wasser halten möchte, kann dies mit einer leichten Schaukelbewegung oder Seitlage erreichen.

### **Rückenschwimmen**

Beim Rückenschwimmen blickt der Körper nach oben und bewegt sich durch Kraulbeinschlag und angewinkeltes Kraulen beider Arme fort. Im Freizeitsport bringt es den Nachteil mit sich, dass man nicht nach vorne blicken kann und die Arme nach hinten überstreckt. Lockeres Paddeln in Rückenlage zählt hingegen zu den entspanntesten Bewegungsformen im Wasser.

((Kasten Ende))

### **Schwimmen lernen**

Nach Angaben der DLRG können 66 Prozent der Kinder unter 12 Jahren und 23 Prozent der Erwachsenen in Deutschland nicht schwimmen! Dies bedeutet nicht nur den Ausschluss von einem Gesundheitsvergnügen, sondern unnötige Lebensgefahr in Wassernähe. Ob bei Kindern oder Erwachsenen: Schwimmen lernen funktioniert spielend und kommt ohne „Stilfragen“ aus. Wie auch beim Radfahren steht das Gefühl für die Koordination im Vordergrund, in diesem Fall: Sich aus eigener Kraft problemlos über Wasser halten und im Wasser fortbewegen. Dies ist mit und ohne Schwimmkurse möglich. Entscheidend sind die Freude am Schwimmen und eigenen Körper und das Gespür für das Wasser, das sich nicht durch Anleitung ersetzen lässt. Für Klein und Groß sind im Sportfachhandel günstig Schwimmhilfen wie Hand- und Fußpaddel erhältlich sowie Schwimmgürtel, die Nichtschwimmer über Wasser halten. Achtung: Nichtschwimmer dürfen sich nur in Nichtschwimmerbereichen aufhalten. Kinder müssen am Wasser immer beaufsichtigt werden, sie können bereits ab einer Wassertiefe von 30 cm ertrinken!

### **Nicht ins kalte Wasser springen**

Ob Schwimmbad oder Freigewässer: Meist entzieht das Wasser, besonders bei Temperaturen unter 23 °C, dem Körper Wärme. Wenn warme Haut beim Ungeübten außerdem mit viel kälterem Wasser

abrupt in Kontakt kommt, setzt dies Herz und Blutgefäße unnötig unter Stress. Daher sollten Sie vor dem Schwimmen aufgewärmt sein, sich kurz davor aber unter einer möglichst kühlen Dusche mindestens 30 Sekunden abkühlen. Dies sorgt dafür, dass sich die äußeren Blutgefäße zusammenziehen und weniger Wärme verlieren. Benetzen Sie, bevor Sie ins Wasser steigen, Ihren ganzen Körper immer wieder damit, bis es sich angenehm anfühlt. Wärmen Sie sich nach dem Schwimmen unter einer warmen Dusche wieder auf.

Wenn sich der Körper nach wenigen Einheiten daran gewöhnt hat, wirkt der regelmäßige Kontakt mit kaltem Wasser regelrecht therapeutisch: Immunsystem, Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-System werden trainiert, Kälteempfindlichkeit, Entzündungs- und Infektanfälligkeit gehen zurück! Vergessen Sie im Freien den wasserfesten Sonnenschutz nicht (Einwirkzeit 30 Minuten). Wenn Sie in Freigewässern länger als eine halbe Stunde am Stück schwimmen, eignet sich ein Schwimm-Neoprenanzug aus dem Sportfachhandel (auf richtige Größe und Passform achten!), der Sie sowohl vor Auskühlung als auch vor Sonnenbrand schützt und das Schwimmen durch den Auftrieb sogar erleichtert.

### **Wasserqualität – zum Trinken gern**

Ob Schwimmbad oder Freigewässer: Die Wasserqualität sollte immer mit im Fokus stehen, damit der Gesundheitssport nicht zur Infektionsquelle wird. Mehr als zwei Milliarden Keime bringt jeder Badegast im Schnitt mit ins Wasser, darüber hinaus auch leidlich bekanntes Körpermaterial. Schwimmbäder sind daher dazu verpflichtet das Wasser so zu filtern und mit desinfizierendem Chlor zu versetzen, dass keine Infektionsgefahr besteht. Je besser das Filtersystem, desto weniger Chlor wird benötigt. Viele Schwimmbäder verfügen über eine veraltete Filtertechnik oder versetzen ihr Wasser sicherheitshalber mit zu viel Chlor. Zwar wird damit Keimfreiheit erreicht, die im Wasser gelösten Chloramine – welche aus der Reaktion mit organischen Verunreinigungen entstehen –, reizen jedoch Haut und Augen. Noch bedenklicher wirkt das Chloroform, das sich nicht nur in alten Kriminalromanen, sondern in jeder chloargeschwängerten Hallenbadluft reichlich wiederfindet und als möglicher Krebsauslöser gilt. Daher sollte eine ausreichende Belüftung von Hallenbädern – auch zum Schutz des Personals – selbstverständlich sein. Außerdem kommt es darauf an, das Wasser in einem Schwimmbad engmaschig zu überwachen und mittels Überlaufrinne und moderner Filteranlage sorgfältig zu filtern. Zugewetztes Chlor sollte überwiegend noch nicht gebunden sein und damit noch desinfizierend wirken. Reiz- und Geruchseffekte werden dann nur gering ausfallen.

Freigewässer sind in Deutschland mittlerweile überwiegend zum Baden geeignet, doch auch hier gilt es, einige Punkte zu beachten. Schwimmen Sie zu Ihrer Sicherheit nur in ausgewiesenen Badegewässern (z. B. Badeseesee oder -strand) und achten Sie darauf, dass Wasserfahrzeuge und Wassersportler weiter als 150 m vom Ufer entfernt keine Schwimmer mehr erwarten – sodass sich ein regelmäßiger Kontrollblick empfiehlt. Seien Sie in jedem Gewässer im Bild über Strömungen, wenn Sie sich vom Ufer entfernen: Ein sportlicher Schwimmer erreicht 3 km/h, viel langsamer als viele Strömungen. Zwar bescheinigen die Behörden deutschen Badegewässern fast durchgehend einwandfreie Qualität, doch nach starken Regenfällen oder in heißen Trockenphasen können sie erhöhte Keimengen (z. B. Coli-, Entero- oder Leptospirabakterien) führen und so Infektionen (z. B. Brechdurchfall, Leptospirose) verursachen. Daher steht zwar grundsätzlich dem Schwimmvergnügen im Freigewässer nichts im Weg – in diesen beiden Fällen sollte aber das Schwimmbad den Vorzug erhalten. Bei Zweifeln lohnt sich ein Blick in die aktuellen Wassermessdaten, die über das örtlich zuständige Umweltamt erfragt oder online abgerufen werden können.

### **Wohlfühlen statt „Quäl dich!“**

Weit verbreitet ist die Auffassung, Sport müsse immer hart, ausgiebig und intensiv sein, das Herz zum Rasen und den Schweiß zum Perlen bringen. Kümmern Sie sich nicht um diesen Mythos, denn gesunder Sport – so auch das Schwimmen – bewegt sich im Wohlfühlbereich. Während Leistungsschwimmer bis zu zwei Stunden intensiv trainieren, liegt die ideale Zeit für Einsteiger bei 20–30 Minuten lockerem Schwimmen, nach einigen Trainingseinheiten bei 45–60 Minuten, 2–3 mal

die Woche. Am Anfang kann es mit drei oder fünf Bahnen (150–250 m) getan sein, später sollten Sie durchaus die „magische Tausend“ – 20 große bzw. 40 kleine Bahnen – ins Visier nehmen. Denn dann werden Sie die komplette Palette wohltuender Wirkungen des Schwimmens spüren. Wenn die Fitness dies zulässt: Nähern Sie sich weiter den 2.000 Metern, behutsam und kraftvoll. Mit dieser Strecke würden Sie etwa so viele Kalorien verbrauchen wie bei einem 10-km-Lauf und „einfach so“ über hundert Gramm Körperfett verbrennen. Wer Abwechslung oder seine Zeiten steigern möchte, sollte immer wieder ein Intervalltraining einlegen: Dabei wechselt sich hohes Tempo (30 Sek.) immer wieder (z. B. 10 x im Wechsel) mit langsamem (1 Min.) ab, am Schluss abgelöst von 30–45 Minuten Dauerbelastung.

Wichtig: Steigern Sie das Trainingsniveau langsam von Woche zu Woche. Beginnen Sie jedes Training mit leichten Lockerungs- und Dehnübungen – z. B. locker Hüpfen, Ausschütteln, „Nase zu den Zehen“ und Arme über den Kopf und zur gegenüberliegenden Schulter ziehen. Starten Sie dann im Wasser mit lockerem Einschwimmen, das Sie dann innerhalb von 5–10 Minuten auf Trainingsniveau steigern. Dasselbe gilt für das Trainingsende in umgekehrter Reihenfolge. Wenn Sie außer Atem kommen oder sich kraftlos fühlen, legen Sie eine Pause ein. Fühlen Sie sich unterkühlt oder haben gar blaue Lippen, wärmen Sie sich zwischendurch unter einer warmen Dusche auf. Falls Sie sich unwohl fühlen, beenden Sie das Schwimmen für diesen Tag. Der Körper wird sich schrittweise an die Bewegung gewöhnen, die Ihnen damit immer leichter fallen wird. Wenn Sie dabei bleiben, werden Sie nach einigen Einsteigereinheiten fast „wie von selbst“ schwimmen und können während der Bahnen plaudern, Ihren Gedanken nachhängen oder einfach zur Ruhe kommen.

#### **Am Puls der Zeit**

Eine gute Trainingshilfe leistet eine Pulsuhr (z. B. von Polar, Sigma oder Casio) aus dem Sportfachhandel: Die Herzfrequenz sollte bei 75 % (nicht über 80 %) Ihrer maximalen Pulsfrequenz liegen. Da diese nur in einem Leistungstest ermittelt werden kann, wird häufig auch die Faustregel „180 minus Lebensalter“ herangezogen. Der optimale Trainingspuls liegt demnach mit 30 Jahren bei 150, mit 60 Jahren bei 120 Herzschlägen pro Minute. Geübte können den Puls auch am Handgelenk oder an der Halsschlagader (seitlich des Kehlkopfes) fühlen. Durch die Entlastung des Herzens im Wasser liegt die Herzfrequenz dort bei gleicher Belastung fünf Prozent niedriger als an Land. Wenn Sie mit Pulsuhr schwimmen: Lassen Sie sich bei jedem Training den Schätzwert für die verbrauchten Kalorien anzeigen (im Wasser 10 % dazurechnen). So haben Sie zusammen mit der zurückgelegten Strecke schon zwei konkrete Trainingsergebnisse.

Natürlich macht Schwimmen gemeinsam doppelt Spaß: Wer nicht gerne allein trainiert, findet garantiert im nächsten Schwimmverein oder Freundeskreis Gleichgesinnte mit ähnlichen Zielen.