



# Wie ein Fisch im Wasser

## 10 Fakten zum gesunden Schwimmen

Christian Zehenter, Heilpraktiker

**Den Körper intensiv, gleichmäßig und schonend trainieren, in jedem Alter und Gesundheitszustand: Dies erreichen nur wenige Ganzkörpersportarten, allen voran das Schwimmen. Richtig ausgeführt, 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: Der Auftrieb im Wasser setzt das Körpergewicht auf etwa zehn Prozent herab, sodass Gelenke, Bänder und Knochen kaum belastet werden.**

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 Durchschnitt. 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 Personengruppen.

Schwimmen bietet sich hingegen als lebenslanger Begleiter an – für jedes Alter. Es lässt sich problemlos in den Alltag integrieren und trainiert auf sehr wohltuende Weise den ganzen Körper. Wie bei allen Sportarten gilt auch hier: Bei körperlichen Beschwerden sollten Sie das Training zuvor mit einem Arzt absprechen. Ansonsten gibt es keine Einschränkungen.

Nach Angaben der Wasserrettingsorganisation 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 ist die Freude am Schwimmen und am eigenen Körper sowie 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 sollten sich nur in Nichtschwimmerbereichen aufhalten. Kinder müssen am Wasser immer beaufsichtigt werden, sie können bereits ab einer Wassertiefe von 30 cm ertrinken!

### 1. Hoher Kalorienverbrauch bei optimaler Gelenkschonung

Mit einem im Vergleich zur Luft 800-fachen Strömungswiderstand sorgt das Wasser für sanfte, kräftige Bewegungen. Diese ermöglichen einen sonst unerreichbaren Kalorienverbrauch von bis zu 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.

### 2. Entlastung für Stoffwechsel und Bindegewebe

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 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 angenehme „leichten“ Beine nach dem Schwimmen.

### 3. Kraul, Brust oder Rücken? Erlaubt ist, was gut tut!

Schule, Schwimmlehrer und Wettkampfbestimmungen bevorzugen Schwimmstile in olympischer Reinform. Im Freizeitsport kann man die Bewegung wählen, die gut tut, und viele Menschen kommen mit Mischformen am besten zurecht.

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 immer leichter fallen wird. Wenn Sie dabei bleiben, werden Sie nach einigen Einsteigereinheiten fast „wie von selbst“ schwimmen und können währenddessen plaudern, Ihren Gedanken nachhängen oder einfach zur Ruhe kommen.



## Gesundes Schwimmen - wie ein Fisch im Wasser

### 4. Der gleichförmige Rhythmus bringt tiefe Entspannung

Tauchen Sie aber, wenn möglich, immer wieder mit dem ganzen Körper ins Wasser ein – auch mit dem Kopf. Je tiefer der Körper im Wasser liegt, desto stärker ist der Auftrieb und desto leichter fällt das Schwimmen: So können Sie im Wasser liegend zügig gleiten und den Nacken entspannen. Die Augen schützen Sie mit einer passgenauen, wasserdicht abschließenden Schwimmbrille.

Besonders die rhythmische Gleichförmigkeit beim Schwimmen bringt vielen Menschen tiefe Entspannung und Erholung. Wenn Augen und Ohren überwiegend unter Wasser sind, bleibt die Getriebenheit des Alltags mit jedem Schwimmzug weiter zurück. Eingeatmet wird im Rahmen einer kurzen, runden Bewegung, z. B. beim Kraulen durch kurze Seitwärtsdrehung des Kopfes oder 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 nicht mehr darüber nachdenken müssen.

### 5. Gesunder Sport: Wohlfühlen statt Quälen

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- bis 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- mal 50-m- bzw. 40-mal 25-m-Bahnen – ins Visier nehmen. Dann werden Sie die komplette Palette wohltuender Wirkungen des Schwimmens spüren. Und wenn es die Fitness zulässt: Nähern Sie sich 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.

### 6. Mit Intervalltraining die Geschwindigkeit verbessern

Wer Abwechslung braucht oder seine Zeiten steigern möchte, sollte immer wieder ein Intervalltraining einlegen: Dabei wechseln sich z. B. 30 Sekunden hohe Geschwindigkeit mit einer Minute langsamem Tempo ab, insgesamt 10-mal, danach folgen 30–45 Minuten in mittlerer Geschwindigkeit.

### 7. Mit Dehnübungen beginnen, Trainingsniveau steigern

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 im Wasser mit lockerem Einschwimmen, das Sie dann innerhalb von 5 bis 10 Minuten auf Trainingsniveau steigern. Dasselbe gilt für das Trainingsende in umgekehrter Reihenfolge.

### 8. Am Puls der Zeit: der optimale Trainingspuls

Eine gute Trainingshilfe leistet eine Pulsuhr (z. B. von Polar, Sigma oder Casio) aus dem Sportfachhandel: Die Herzfrequenz sollte bei 75 Prozent (nicht über 80 Prozent) 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 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 Prozent dazurechnen). So haben Sie zusammen mit der zurückgelegten Strecke schon zwei konkrete Trainingsergebnisse.

### 9. Im Freien die Haut vor Sonne schützen!

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.

### 10. Vorher langsam abkühlen, hinterher warm duschen

Ob Schwimmbad oder Freigewässer: Meist entzieht das Wasser, besonders bei Temperaturen unter 23 °C, dem Körper Wärme. Wenn warme Haut beim Ungeübten 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 kalten Dusche mindestens 30 Sekunden abkühlen. Dies sorgt dafür, dass sich die äußeren Blutgefäße



## Gesundes Schwimmen - wie ein Fisch im Wasser

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!

### Gebräuchliche Schwimmstile – Irrtümer und Erkenntnisse

#### Brustschwimmen

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, Seitenlage 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 (Vorsicht bei Meniskusproblemen!) 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 Anfänger 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 Leistungs niveau (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 Seitenlage erreichen.

#### Rückenschwimmen

Beim Rückenschwimmen bewegt sich der Körper 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. Physiotherapeuten empfehlen Rückenschwimmen als besten Schwimmstil zum Training der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Verfasser: Christian Zehenter, Heilpraktiker  
Quelle Naturarzt 09/2009

*Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.*

*Weitere Informationen erhalten Sie unter:*

### Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle  
Christophallee 21  
75177 Pforzheim  
Telefon 07231 / 4629 282  
Telefax 07231 / 4629 284  
E-Mail: [info@naturheilbund.de](mailto:info@naturheilbund.de)  
[www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)

*Der Natur und dem Leben vertrauen!*