

Stimmt es wirklich, dass Schwimmen der gesundeste Sport ist?  
alverde hat zwei Experten gefragt.

# Gesundbrunnen Wassersport

| DR. ANDREAS HAHN |  
Martin-Luther-Universität Halle-  
Wittenberg, Sprecher der Kommission  
Schwimmen der Deutschen Vereinigung  
für Sportwissenschaft



Einzigartig am Schwimmsport ist, dass davon alle Organe profitieren. Die Nierentätigkeit wird aktiviert, das Wasser auf der Haut regt den Stoffwechsel an und der Druck auf die Blutbahnen wirkt wie ein Kompressionsstrumpf. „Wenn man die Technik korrekt beherrscht und Kraul-, Brust- sowie Rückenschwimmen kombiniert, ist Schwimmen die gesündeste aller Sportarten.“

Leider steht in deutschen Schulen meist nur das Brustschwimmen auf dem Lehrplan. Mit diesem Stil wirkt man durch die Streckung des gesamten Brustwirbels einer gebückten Haltung ideal entgegen.

Allerdings verlangt er gleichzeitig ein relativ hohes Maß an Koordinationsfähigkeit. Der Stil hat mit natürlichen Bewegungsabläufen wenig gemein und viele Brustschwimmer überdrehen ihre Hüft- und Kniegelenke zu stark.

Zudem verführt das Brustschwimmen, den Kopf permanent über das Wasser zu halten. So lässt es sich zwar leichter atmen, aber leider überstreckt sich dabei auch die Hals- und Lendenwirbelsäule. Die Folge sind schmerzhaft Verspannungen, vor allem bei Menschen mit einer schwachen Rückenmuskulatur. Mit einer Schwimmbrille fällt es vielen leichter, die richtige Technik umzusetzen. Dabei geht man bei der Vorwärtsbewegung der Arme mit dem Kopf unter die Wasseroberfläche. Wer sich dazu nicht überwinden kann, sollte zumindest den Kopf etwas absenken und bis zum Mund in das Wasser eintauchen.

Für die optimale gesundheitliche Wirkung sollte man zwischen- durch immer wieder einige Bahnen kralen oder rückenschwimmen. Schwimmvereine bieten Kurse für Erwachsene an, bei denen man seine Technik verbessern und neue Stile erlernen kann.



| DR. MARTIN STEINAU |  
Vorstandsmitglied des Deutschen  
Verbands für Gesundheitssport und Sport-  
therapie e. V. und Therapieleiter an der  
Reha-Klinik Schwertbad in Aachen

Dass Schwimmen, verglichen mit anderen Sportarten, besonders gesund ist, liegt vor allem an der zweigleisigen Reizsetzung: Nicht nur die sportliche Betätigung an sich fördert das Wohlbefinden, sondern auch die Eigenschaften des Wassers. Beim Gehen an Land beispielsweise belastet man die Hüftgelenke mit dem Dreifachen des eigenen Körpergewichts. Im Wasser sorgen die Auftriebskräfte

*„Für viele Menschen mit gesundheitlichen Problemen ist Wassersport die einzige Möglichkeit, Beweglichkeit und Koordination zu fördern.“*

dafür, dass unser Stütz- und Bewegungsapparat nur noch etwa ein Zehntel des Körpergewichts trägt. Davon profitieren übergewichtige und ältere Menschen, aber natürlich auch Patienten mit chronischen Rückenschmerzen.

Der sogenannte hydrostatische Druck des Wassers bewirkt zudem, dass sich Stresshormone abbauen und Glückshormone ausgeschüttet werden. Insbesondere für Patienten mit künstlichen Hüft- oder Kniegelenken und Verletzungen an den unteren Extremitäten eignet sich der Wassersport. Im Wasser können sie Bewegungen leichter und schmerzfreier ausführen. Sie können Muskulatur und Koordination stärken und sind schneller wieder in der Lage, zu laufen.

Vom feucht-warmen Klima in Hallenbädern und der Kräftigung der Lungenmuskulatur beim Schwimmen profitieren auch einige Asthma-Patienten. Studien haben gezeigt, dass der Sport insbesondere bei Kindern und Jugendlichen mit einem Affekt- oder Belastungsasthma zu einer Linderung führt. Menschen mit Herzkreislauf-Problemen wurde hingegen lange Zeit vom Schwimmen abgeraten, da sich im Wasser die Herzfrequenz verlangsamt und der Blutdruck zum Herzen hin verlagert. Heute wissen Experten, dass auch diese Menschen vom Wassersport profitieren – zumal viele von ihnen mit Übergewicht zu kämpfen haben. Lediglich für Patienten, die gerade erst einen Herzinfarkt hinter sich haben oder an einer gefährlichen Herzrhythmusstörung oder einer instabilen Angina Pectoris leiden, ist das Schwimmen zu riskant. ●