

Pack die Badehose ein ...

Schwimmen aktiviert das Herz-Kreislauf-System und die Atmung, trainiert die Muskulatur und schont dabei die Gelenke

Langsam loslegen ...

Schwimmen aktiviert Ihren Kreislauf. Allerdings fordern Bewegungen im Wasser auch Ihr Herz. Lassen Sie es daher langsam angehen: Kühlen Sie sich ab, bevor Sie den Sprung ins kühle Nass wagen. Und genießen Sie Pommes, Bier und Eis erst hinterher.

Abkühlen ist besonders an heißen Tagen wichtig, denn im Wasser nimmt Ihre Herzfrequenz zunächst um 10 bis 20 Schläge ab. Bei Menschen mit niedrigem Blutdruck kann dies zu Kreislaufproblemen führen. Gehen Sie daher lieber langsam ins Wasser und lassen Sie Ihrem Körper Zeit, sich daran zu gewöhnen.

Eine Schwimmbrille beugt geröteten Augen vor. Und denken Sie an Ihre Haut: Pfliegende Sonnenschutzmittel bewahren vor Austrocknung und Sonnenbrand.

Wasser trägt ...

Im Wasser wirkt die Auftriebskraft gegen die Schwerkraft. Sie fühlen sich demnach leichter. Ihren Muskeln wird die Haltearbeit abgenommen, die Ihnen an Land bisweilen zu schaffen machen kann. Sie können sich entspannen. Ihre Wirbelsäule wird entlastet. Bewegungen, die Ihnen im Alltag vielleicht schwer fallen oder sogar Schmerzen bereiten, fühlen sich im Wasser leichter an. Gleichzeitig wirkt der Wasserwiderstand – das trainiert Sie auf schonende und gleichmäßige Weise.

Wasser aktiviert ...

Zusätzlich wird Ihr Kreislaufsystem aktiviert – auch durch den Kältereiz. Und der

Wasserdruck sorgt für eine Steigerung Ihrer Organfunktionen: Herz und Muskeln sind gut durchblutet und Sie bewegen während des Schwimmens viele Gelenke Ihres Körpers gleichzeitig.

Die Atmung gegen den Wasserwiderstand ist optimales Training für Ihre Atemmuskulatur: Atmen Sie möglichst oft unter Wasser aus.

Falls Sie unter Asthma leiden, kann Schwimmen eine sinnvolle Möglichkeit sein, Ihre Ausdauer und die Gesamtkoordination des Körpers zu verbessern – doch dies sollten Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt besprechen.

Welcher Schwimmstil passt?

Am weitesten verbreitet ist das Brustschwimmen. Ihr Körper sollte dabei möglichst waagrecht durchs Wasser gleiten. Falls Sie Nackenprobleme haben, sollten Sie Ihren Kopf nicht zu weit aus dem Wasser strecken. Ziehen Sie Ihre Fersen geschlossen zum Gesäß und bewegen Sie die Beine möglichst symmetrisch. Kopf und Oberkörper tauchen Sie während des Brustschwimmens beim Vorschieben der Arme ins Wasser, um den Körper ganz zu strecken. Während des Gleitens atmen Sie aus – am besten unter Wasser. Auch Rückenschwimmen wirkt sich positiv auf Ihren Körper aus. Ihre Knie sollten Sie beim Rückenraul unter der Wasseroberfläche bewegen, die Auf- und Abwärtsbewegung der Beine geht von den Oberschenkeln aus. Legen Sie den Kopf entspannt aufs Wasser – in Verlängerung der Wirbelsäule. Versuchen Sie,

möglichst wenig ins Hohlkreuz zu gehen. Das Kraulschwimmen ist die schnellste und gesündeste Schwimmart. Ihr Körper liegt dabei gestreckt im Wasser. Die Hand taucht zuerst ins Wasser, der Ellenbogen erst hinterher. Durch den wechselseitigen Armzug kommt es zu einer leichten Drehbewegung im Oberkörper – auch der Beinschlag ist beim Kraulen nicht symmetrisch, sondern wechselseitig. Atmen Sie auch hier unter Wasser aus. Wenn Ihnen »die Puste« reicht, wählen Sie am besten Dreierzüge. Atmen Sie also abwechselnd zur rechten und zur linken Seite ein. So gleiten Sie ruhiger und schneller durchs Wasser. Delphinschwimmen ist der Schwimmstil für fortgeschrittene Schwimmsportler.

Welcher Stil Ihnen besonders liegt, haben Sie vielleicht bereits herausgefunden. Am besten, Sie wechseln ab und zu die Lage – oder Sie finden Spaß an anderen Möglichkeiten, sich im Wasser zu bewegen. Allein schon das Gehen unter Wasser ist gesund – wenn Sie's sportlich mögen, machen Sie Aquajogging.

Urlaub im Alltag ...

Steigen Sie öfter mal aus Ihrem Alltag aus und wechseln Sie dabei das Element. Sollten Sie einen kompletten Neuanfang starten wollen, gibt es in Schwimmvereinen, bei der DLRG (Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft) oder auch im Urlaub Ferienkurse oder Einzelunterricht.

Dr. Tobias Erhardt
Physiotherapeut

GESUNDHEITSTIPP

PATIENTENSERVICE

pt bietet Gesundheitstipps

Für's Wartezimmer oder für die Praxis-Website: Kurz gefasste Informationen für Patienten und Präventionskunden, die sich zur Auslage in der Praxis eignen, den Betroffenen als Handzettel direkt übergeben werden können oder als Text auf der Praxis-Website Platz finden.

Die Serie ist als Anregung zu sehen, diese Infos zu ergänzen oder auch eigene Tipps für Patienten zu verfassen.

Weitere Infos zum

pt-Gesundheitstipp 7_2007

Pack die Badehose ein ...

- 1 Braumann KM (1993) *Schwimmen*. Dt. Zeitschrift für Sportmed, S. 203–206
- 2 Freitag, W (1996) *Schwimmen*. Reinbek: Rowohlt
- 3 Höltke V, Verdonck A & Euler H (1995). *Muskuläre Dysbalancen bei Leistungsschwimmern: Schäden am Haltungs- und Bewegungsapparat*. Sportverl. Sportschad. 9, 65–66
- 4 Matsumoto I et al. (1999) *Effects of swimming training on aerobic capacity and exercise induced bronchoconstriction in children with bronchial asthma*. Thorax 54, 196–201
- 5 Strass D, Reischle K (1999) *Schwimmen 2000*. Uehlin: Schopfheim
- 6 Schulte A (1991) *Orthopädische Krankheitsbilder im Schwimmsport – Endogene und exogene Ursachen*. Med. Diss., Essen
- 7 Wilke K (1988) *Schwimmsport-Praxis*. Reinbek: Rowohlt