

## „Ab in´s kühle Nass – Schwimmen: eine perfekte Sportart für alle“



Der Sommer rückt immer näher und bringt die ersehnten warmen Temperaturen mit sich. Um sich abzukühlen und gleichzeitig figurbewussten Sport zu betreiben, eignet sich nichts besser als eine Runde zu schwimmen – denn es werden dabei sowohl die Ausdauer als auch die Muskeln trainiert. Aufgrund aktuell bundes- und landesweit sinkender Corona-Infektionszahlen werden jetzt nach längeren Schließzeiten schrittweise immer mehr Freibäder im Saarland geöffnet.

Wir haben alles rund ums Thema Schwimmen und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit für Sie zusammengetragen. Außerdem geben wir Ihnen Informationen zu den aktuell geltenden Hygiene-Regeln im Freibad.

### Herz-Kreislauf

Schwimmen bringt eine Vergrößerung des Herzvolumens, eine Senkung der Herzfrequenz sowie eine Steigerung der Leistungsfähigkeit mit sich, da der Herzmuskel bei Ausübung der Sportart verstärkt arbeiten muss. Der Wasserdruck drückt die Blutgefäße an der Oberfläche der Haut zusammen, wodurch das Blut in den Brustraum gedrängt wird und der Herz-Muskel stärker dagegen arbeiten muss. Das Herz passt sich über einen längeren Zeitraum diesen Bedingungen an und wird leistungsfähiger.

### Atemmuskulatur

Der Wasserdruck wirkt sich jedoch nicht nur auf die Blutgefäße an der Hautoberfläche aus, sondern auch auf die Atemmuskulatur. Durch das erschwerte Einatmen wird diese gestärkt und sorgt zudem für gut durchblutete Beine.

## Gelenk- und Rückenbeschwerden

Schwimmen ist vor allem gut geeignet für Menschen mit Übergewicht, Rücken- oder/und Gelenkproblemen, da das Körpergewicht nicht wie beispielsweise beim Joggen auf die Gelenke und die Bandscheiben drückt. Im Wasser müssen nur noch circa 14% des eigenen Körpergewichts getragen werden. Rückenschmerzen können durch Rückenschwimmen vorgebeugt werden, da dieses die Rückenmuskulatur stärkt. Auch Arthrose-Patienten wird das Schwimmen empfohlen, da sie sich dabei viel bewegen, aber die Gelenke nur wenig belasten.

## Muskeltraining

Durch ein gleichmäßiges Schwimmen, unabhängig des Schwimmstils, werden sämtliche Muskelgruppen gleichmäßig beansprucht. Die Folge: ein Rundum-Aufbau der Muskulatur sowie ein straffer und definierter Körper. Abhängig vom Schwimmstil werden gewisse Muskelgruppen jedoch vorrangig gestärkt, beispielsweise die Brust-, Arm-, Schulter- und Beinmuskulatur beim Brustschwimmen, oder die Rücken- und Rumpfmuskulatur beim Rückenschwimmen.

Eine Variation aus den verschiedenen Schwimmstilen kräftigt damit alle Muskelgruppen.

## Konditionstraining



Schwimmen wird oftmals mit „sich faul im Wasser treiben lassen“ assoziiert, doch wer schon einmal Schwimmen als richtige Sportart ausprobiert hat, weiß, wie anstrengend es ist. Vergleicht man es mit dem Joggen, ist es mindestens genauso anstrengend und fördert ebenso die Kondition, jedoch werden bei der Ausübung die Gelenke und der Rücken mehr geschont.

## Schwimmen als natürliche Hilfe bei Asthma

Durch das Schwimmen wird die Atemmuskulatur belastbarer und der Schleimtransport aus den Lungen unterstützt, was Asthmatikern zu Gute kommt. Asthmatiker, die mit dem Schwimmen beginnen, sollten sich langsam an die Anstrengung gewöhnen, sowie eine Aufwärmphase und regelmäßige Pausen einlegen. Zudem sollten Sie sich generell vor der sportlichen Betätigung mit einem Arzt beraten und/oder gut medikamentös eingestellt sein.

## Schlankmacher

Wer ein paar Pfunde verlieren und sein Gewicht halten möchte, sollte sich ins kühle Nass stürzen - Schwimmen ist ein regelrechter Schlankmacher. Der Energie- und Fettverbrauch ist beim Schwimmen genauso hoch wie beim Radfahren, dies hat eine Studie des Kölner Instituts für Prävention und Nachsorge (IPN) gezeigt. Eine Stunde Brustschwimmen verbraucht ca. 500 Kilokalorien, ebenso viele Kalorien werden beim Radsport verbrannt. Wer es schafft, eine ganze Stunde lang zu Kraulen, verbrennt sogar bis zu 900 Kilokalorien. Die nachhaltig

aufgebaute Muskelmasse erhöht dann auf Dauer auch den Grundumsatz des Körpers, also den Kalorienverbrauch im Ruhezustand.

Der hohe Energieverbrauch kann sich auch positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirken, wodurch die Gefahr an Diabetes zu erkranken reduziert werden kann.

### Schwangerschaftsbeschwerden im Wasser vorbeugen

Die Bewegung im Wasser empfinden viele Schwangere als angenehm, da sich der Körper durch den Auftrieb leicht anfühlt. Müssen die Gelenke das höhere Gewicht im Alltag tragen, so werden sie im Wasser entlastet. Auch typische Schwangerschaftsbeschwerden, wie Wassereinlagerungen und Krampfadern, lassen sich abmildern. Der Wasserdruck wirkt an den Beinen wie ein natürlicher Kompressionsstrumpf; zudem ist die Verletzungsgefahr beim Schwimmen sehr gering.

### Trinken nicht vergessen

Auch wenn man es nicht merkt, kommt man auch beim Schwimmen ins Schwitzen. Man sollte deshalb zwischendurch Trinkpausen mit Wasser oder einer Fruchtsaft-Schorle einplanen.

### Schwimmen ist preiswert

Um die Vorteile des Schwimmens zu erleben, braucht es keine große Ausstattung: Eine Badehose bzw. -anzug, eventuell auch Schwimmbrille und Badekappe. Wenn Sie zu den regelmäßigen Freibad-Gästen zählen, können Sie durch Saison- oder 10er-Karten zudem längerfristig Eintrittskosten sparen.



### Aktuell geltende Hygiene-Richtlinien

Wer ein saarländisches Freibad besuchen will, muss entweder auf das Coronavirus getestet, gegen Sars-CoV-2 geimpft sein oder eine überstandene Corona-Infektion nachweisen können. Um die geltenden Abstandsregelungen einzuhalten, darf die Besucher-Zahl (je nach regionaler Inzidenz) ein gewisses Maximum nicht überschreiten. Es empfiehlt sich vorab, auf der Website des entsprechenden Freibads bzw. in einem Informationsschreiben der Kommune genauer nachzulesen, ob Eintrittskarten online oder vor Ort gekauft werden müssen.

Weiter Informationen finden Sie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)



#### Quellen:

AOK- Die Gesundheitskasse (2020). 7 Gründe warum Schwimmen so gesund ist. Zugriff am 04.06.2021. Verfügbar unter <https://www.aok.de/pk/magazin/sport/fitness/7-gruende-warum-schwimmen-so-gesund-ist/>

Hkk Krankenkasse. Schwimmen: So macht Prävention Spaß. Zugriff am 04.06.2021. Verfügbar unter <https://www.hkk.de/themen/aktiv-und-fit/schwimmen>

Gesundheit.de (2019). Schwimmen – ein Plus für die Gesundheit. Zugriff am 04.06.2021. Verfügbar unter <https://www.gesundheit.de/fitness/sportarten/schwimmen>

Apotheken Umschau (2016). Video: Richtig schwimmen. Zugriff am 04.06.2021. Verfügbar unter <https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/sport-und-bewegung/video-richtig-schwimmen-706145.html>