

Supersport Schwimmen



Foto: OÖ Tourismus

Es schont die Gelenke, stärkt Muskeln und Immunsystem, trainiert unseren Kreislauf und macht eine gute Figur – Schwimmen ist das perfekte Training für jeden und jedes Alter

Kreuzbändriss, Bandscheibenvorfall oder Übergewicht: Es gibt viele (Krankheits-)Gründe, die die Bandbreite an möglichen Sportarten einschränken. Eine Variante, die sich nahezu für jeden eignet, ist das Schwimmen. Diese vielseitige Sportart bietet sowohl Menschen mit Therapiebedarf als auch gesunden Sportlern zahlreiche Vorteile. „Schwimmen ist eine Bewegungsform, die nahezu jeder ausüben kann, unabhängig von Alter, Trainingszustand oder körperlichen Einschränkungen“, sagt Primar Alexander Skreiner, Leiter des Instituts für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation am Klinikum Wels-Grieskirchen.

Ein Riesenvorteil: „Beim Schwimmen werden die Gelenke geschont, weil das Wasser den Körper durch den Auftrieb unterstützt und so die Belastung auf die Gelenke reduziert.“

Rundum g'sund

Schwimmen eignet sich perfekt zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, des Immunsystems sowie zur allgemeinen Kräftigung. Es ist ein ideales Ausdauertraining und auch gut geeignet für Menschen, die Probleme mit ihren Gelenken haben. Aber auch Schwangeren und älteren Menschen bietet es eine sichere und sanfte Möglichkeit, sich fit zu halten, zudem sei Schwimmen für übergewichtige Personen gut geeignet, um Gewicht zu reduzieren. „Nach Verletzungen oder Operationen profitieren Patienten in der Rehabilitation von

der Bewegung im Wasser als unterstützende Methode zur Wiederherstellung der Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur“.

Gut für die Bandscheiben

„Vor allem Patienten mit Bandscheiben- oder Gelenkerkrankungen sollen keine High-Impact- oder Stop-and-go-Sportarten, wie Laufen, Fußball, Tennis oder Skifahren, ausüben. Sie können aber problemlos schwimmen“, sagt Skreiner. Der von den meisten Österreichern bevorzugte Schwimmstil, das Brustschwimmen, ist jedoch nicht immer ideal.

Bei einer Bandscheibenproblematik sollte man – eventuell auch unter Zuhilfenahme von Schwimmflossen – eher Rückenschwimmen. Dadurch wird die Wir-



„Für Patienten mit Knie- oder Hüftprothesen ist Schwimmen besonders vorteilhaft, weil die Gelenke geschont werden.“

■ **Primar Alexander Skreiner,**
Klinikum Wels-Grieskirchen

belsäule entlastet“, empfiehlt der Experte. „Für Patienten mit Wirbelsäulenproblemen eignet sich auch Aqua jogging sehr gut. Ein speziell-



Kinder sollten möglichst bald schwimmen lernen.
Fotos: KWG/Colourbox

ler Gurt unterstützt den Patienten und entlastet dabei die Wirbelsäule.“ Eine weitere Möglichkeit für einen zusätzlichen Auftrieb ist die

Verwendung von sogenannten Schwimmnudeln.

„Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten ein angepasstes Schwimmtraining unter Anleitung eines Sportmediziners absolvieren.“ Für Personen mit Knie- oder Hüftprothese ist Schwimmen besonders vorteilhaft, weil dabei die künstlichen Gelenke geschont und die Muskeln gleichzeitig gestärkt werden.

Das frühzeitige Schwimmenlernen ist für die körperliche und kognitive Entwicklung sowie für die Förderung von Koordination, Motorik, Selbstvertrauen und für die sozialen Fähigkeiten eines Kindes wichtig. „Ab dem vierten Lebensjahr können Kinder schwimmen lernen. Ich empfehle eine fachliche Anleitung eines Trainers, um den spielerischen Aspekt zu fördern und sich keine falschen Techniken anzueignen und später sicher im Wasser zu sein“, rät Skreiner.

Nichtschwimmer leben gefährlich

Eine besorgniserregende Tendenz sei, dass immer weniger Kinder richtig Schwimmen, Radfahren und Skifahren lernen. „Durch viele Nichtschwimmer erhöht sich natürlich die Zahl der Badeunfälle“, sagt der Mediziner vom Klinikum Wels-Grieskirchen. „Besonders tragisch ist, dass Kinder lautlos im Wasser untergehen und das Ereignis oftmals tragisch endet“, sagt Primar Skreiner. Der Stellenwert des Schwimmens solle in der Öffentlichkeit wieder gehoben werden, zum Beispiel auch im Schulunterricht.

DIE VIELEN VORTEILE DES WASSERSPORTS

■ **Gelenkschonend:** Schwimmen verringert durch den Auftrieb im Wasser die Belastung auf die Gelenke, was besonders für Menschen mit Gelenkproblemen oder Übergewicht, ältere Menschen, Schwangere oder in der Rehabilitation vorteilhaft ist.

■ **Gesundheitsfördernd:** Schwimmen verbessert die kardiovaskuläre Fitness, stärkt das Herz-Kreislauf-System und kann helfen, Bluthochdruck und Cholesterinspiegel zu senken. Es trainiert den gesamten Körper und fördert Muskelaufbau sowie Ausdauer.

■ **Stressabbau:** Rhythmisches, gleichmäßiges Schwimmen wirkt beruhigend und hilft, Stress abzubauen. Eine gleichmäßige Atmung und sanfte Bewegungen im Wasser fördern auf sehr einfache Art und Weise Entspannung und Wohlbefinden.

■ **Stoffwechsellagerung:** Schwimmen kurbelt unseren Stoffwechsel an und unterstützt dadurch die Gewichtskontrolle. Durch die Bewegung im Wasser werden Kalorien effektiv verbrannt, ohne dass der Körper dabei übermäßig belastet wird.

■ **Ausgleich zur Arbeit:** Schwimmen bietet einen guten Ausgleich zum oft sitzenden Arbeitsalltag. Es fördert eine aufrechte Körperhaltung, lindert Rückenbeschwerden und verbessert die allgemeine Beweglichkeit. Insgesamt ist Schwimmen eine vielseitige und empfehlenswerte Sportart, die nicht nur gelenkschonend ist, sondern auch zahlreiche Vorteile für die körperliche und psychische Gesundheit bietet – insgesamt eine ausgezeichnete Wahl, um ein ganzheitliches Fitnessprogramm zu komplettieren und das individuelle Wohlbefinden zu steigern.