



Schwimmen statt Plantschen

Schwimmen ist eine der gesündesten Sportarten überhaupt. Aber Vorsicht: Baden allein gilt nicht – Dauer und Häufigkeit entscheiden.

Autor: Andreas Aichinger • Foto: iStock

Der 1951 in Salzburg verstorbene Sahara-Forscher Ladislaus Almásy staunte nicht schlecht, als er anno 1933 in einer Höhle in der Nähe des ägyptischen Wadi Sora („Tal der Bilder“) Höhlenmalereien von schwimmenden Figuren entdeckte. Sein damaliger Fund – die so genannte „Höhle der Schwimmer“ – enthielt auch einen besonderen Siegelzylinder aus Ton mit einschlägigen Abbildungen. Es handelt sich dabei um das älteste historische Zeugnis für das Schwimmen überhaupt. Sechs- bis zehntausend Jahre später (das Alter der Funde ist nicht exakt datierbar) ist diese spaßbringende Form der Fortbewegung im kühlenden Wasser noch immer populär – besonders natürlich im Sommer. Und nicht selten schafft es das Schwimmen sogar aufs Treppchen der beliebtesten Sportarten der Österreicherinnen und Österreicher. Die Vorteile dieser Bewegungsform respektive Sportart liegen nämlich auf der Hand:

Gelenkschonendes Workout. Bedingt durch das sanfte Medium Wasser ermöglicht das Schwimmen ein besonders

gelenk- und bänderschonendes Training, das Ausdauer und Kraft gleichermaßen herausfordert. Im Kraftbereich ist beim Kraulen oder Brustschwimmen ein Workout für den gesamten Körper leicht realisierbar, alle großen Muskelgruppen werden trainiert, Arme und Beine ebenso gestärkt wie die Rumpfmuskulatur. Und natürlich tut Schwimmen der Kondition und dem Herz-Kreislauf-System richtig gut. Doch genau in diesem Moment betritt der sportmedizinische „Spielverderber“ die Bühne. Josef Niebauer, Top-Experte der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität beziehungsweise des Universitätsklinikums Salzburg in Sachen Sportmedizin: „Wer im Strandbad oder am See kurz ins Wasser geht, fünf Brustzüge macht und dann wieder aufhört, der hätte vom sportmedizinischen Standpunkt her auch zu Hause kalt duschen können.“ Die meisten Menschen würden viel zu kurz und zudem an viel zu wenigen Tagen im Jahr wirklich schwimmen, sagt der Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin der Paracelsus Uni. Niebauer: „Wir müssen realistisch bleiben.

Wer nur zum Abkühlen ins Wasser geht, wer nur badet und herumplantscht, der wird nicht viel profitieren, das wird völlig überbewertet.“ Doch auch diese Medaille hat natürlich zwei Seiten:

20 Minuten Minimum. Denn prinzipiell sei das gesundheitliche Potenzial des Schwimmens „recht groß“, weiß Niebauer. Die entscheidene Einschränkung: „Wenn man Schwimmen in einem Atemzug mit Ausdauersportarten wie Laufen oder Radfahren nennen will, dann sind 20 oder noch besser 30 Minuten Dauerschwimmen das Minimum an Ausdauerleistung. Nur dann sind wir schon in einem Bereich, in dem Schwimmen sein gesundes Potenzial entfaltet und sowohl dem Herz-Kreislauf-System als auch der ganzen Muskulatur gut tut.“ Das große Aber: „In diesen Bereich kommen leider die Wenigsten.“ Dabei reiche es durchaus, die genannten 20 oder 30 Minuten locker schwimmend im Wasser auszuhalten. „Das ist dann schon toll“, so Niebauer. Wer allerdings mit dieser Schwimmintensität für sich Neuland betritt, sollte drei Sicherheitsregeln beachten:

- Untrainierte sollten die Dauer des Schwimmens nur langsam steigern.
- Schwimmen Sie parallel zum Ufer oder in stehetiefen Gewässern (z.B. nördliche Adria, Neusiedler See).
- Im Zweifelsfall ist es ratsam, sich vorab ärztlich untersuchen zu lassen.

Wie immer, wenn es um Bewegung und Sport geht, gilt aber vor allem eine Devise: einfach machen!

„Wir sind dankbar für jeden, der überhaupt Sport macht“, stimmt auch Josef Niebauer zu. Logische Konsequenz: „Es ist wichtig, die Latte tief zu legen.“ Gemäß der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO sollte man an mindestens drei Tagen in der Woche jeweils zwischen 30 und 60 Minuten körperlich aktiv sein und in Summe zweieinhalb Stunden in der Woche Bewegung machen. Je mehr und je länger geschwommen wird, desto besser ist es natürlich. Doch selbst wer letztlich eben doch nur im See badet, tut sich etwas Gutes. Niebauer schmunzelt: „Das Gesunde am Schwimmen ist in solchen Fällen eben, dass man zu Fuß an

den See gegangen oder mit dem Fahrrad hingeradelt ist.“ Doch selbst für erfahrene Ausdauersportler sei Schwimmen empfehlenswert, erklärt der Sportmediziner. Etwa, um oftmals beim Training vernachlässigte Zonen wie die Rückenmuskulatur zu schulen. „Schwimmen ist auch eine gute Abwechslung und ein toller Ausgleich für Jogger oder Radfahrer, die praktisch nur ihre Beine beanspruchen, oberhalb der Gürtellinie aber keinen Trainingseffekt haben.“

Top: Neoprenanzug. Wer Schwimmen ernsthaft betreiben will, kann dabei auf eine Reihe von Hilfsmitteln zurückgreifen. An vorderster Stelle steht dabei wohl ein einfacher Neoprenanzug mit kurzen Ärmeln und Beinen. Gerade an kühleren Tagen in der Vor- und Nachsaison lassen sich so deutlich mehr Schwimmstage nutzen, als das nur mit Badehose oder Bikini möglich wäre. Selbstverständlich eignen sich auch klassische Flossen oder Tools wie die Schaumstoff-Schwimmhilfe „Pull Buoy“ (sie wird zwischen die Oberschenkel geklemmt, um die Armmuskulatur verstärkt zu fordern) perfekt dazu, den

Trainingseffekt ehrgeiziger Naturen weiter zu erhöhen. Der Schwimmstil (Brustschwimmen oder Kraulen) ist hingegen letztlich sekundär. „Da soll sich jeder aussuchen, was er möchte“, empfiehlt Josef Niebauer. Und auch die althergebrachte Regel mit dem Schwimmverbot nach einer Mahlzeit sieht der Experte locker: „Das ist ein Mythos ohne Grundlage.“ Wer gerade wirklich viel gegessen hätte, würde ohnedies nicht auf die Idee eines Schwimmausflugs kommen. Niebauers goldene Regel ist somit recht simpel: „Wenn man sich danach fühlt, dann geht man einfach ins Wasser und schwimmt.“ In diesem Sinn: Viel Vergnügen im Wasser!

„ Wer nur badet und herumplantscht, wird nicht viel profitieren.

Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin in Salzburg