



# TOP SPORT SCHWIMMEN

Am See, im Meer oder im Freibad, Schwimmen ist nicht nur beliebt, sondern laut einer Harvard Studie die gesündeste Sportart überhaupt.

**W**er schwimmt trainiert nicht nur alle Muskelgruppen sondern schon gleichzeitig auch seine Gelenke. Regelmäßiges Schwimmen von 30 bis 45 Minuten hilft zudem Stress abzubauen und Depressionen vorzubeugen. Richtiges Schwimmen ist allerdings vom landläufigen „Baden“ zu trennen. Beim richtigen Schwimmen erhöht sich der Blutfluss, weil der Körper dem schneller schlagenden Herzen zusätzliche Blutzellen zuführt. Die Lungen arbeiten ebenfalls schneller um den gesamten Sauerstoff aufzunehmen den der Körper benötigt, so wird der VO2 Max gesteigert und die Fitness verbessert. (VO2 Max stellt die maximale Menge an Sauerstoff dar, die eine Person nutzen kann). So werden Herz und Lungen gestärkt.

## GELENKSCHONUNG

Schwimmen eignet sich bestens für Übergewichtige oder Menschen mit Gelenkbeschwerden. Denn der Auftrieb im Wasser sorgt dafür, dass die Gelenke nicht das ganze Körpergewicht tragen müssen. Bewegungen sind daher gelenkschonender.

## INTELLIGENTE SCHWIMMER

Auch unser Gehirn profitiert vom Schwimmen. Das zusätzliche Blut und der Sauerstoff hilft dabei, wachsamer und konzentrierter zu werden. Es setzt Endorphine, die „Wohlfühl-Hormone“ in unserem Körper frei. Im Rahmen ei-



Wie bei allen anderen Ausdauersportarten auch, kann Schwimmen den Blutdruck und den Blutzucker bei jenen senken, bei denen er zu hoch ist. Auch hilft Schwimmen beim Normalisieren des Körpergewichts und beugt Zivilisationskrankheiten vor. Der gesundheitliche Nutzen des Schwimmens stellt sich nur dann ein, wenn man den Schwimmsport regelmäßig ausübt, also zumindest einmal, am besten aber mehrmals pro Woche. «

PRIM. UNIV.-PROF. DDR. JOSEF NIEBAUER  
Vorstand des Universitätsinstituts  
für präventive und rehabilitative Sportmedizin

ner australischen Studie wurden Kinder, die Schwimmunterricht nahmen, mit Nicht-Schwimmer-Kindern verglichen. Die Schwimmer schnitten nicht nur besser im Sprachenlernen ab, sie hatten auch ausgeprägtere motorische Fähigkeiten und ein größeres Selbstvertrauen. Um von den positiven Effekten des Schwimmens zu profitieren, muss man kein Leistungsschwimmer sein. Wer ein bis zweimal pro Woche zwischen 500 und 1000 Metern schwimmt, beziehungsweise 45 Minuten Schwimmtraining absolviert, tut auf alle Fälle viel positives für seinen Körper.



## VORSICHT NICHTSCHWIMMER

Eine repräsentative forsa-Umfrage in Deutschland hat aufgezeigt, dass 60 Prozent der Zehnjährigen nicht sicher schwimmen können. Die Gründe für diese Entwicklung sind sowohl im familiären als auch im schulischen Bereich zu suchen. Vor allem in der Schule sei die Schwimmbildung offenbar aus der Mode gekommen, heißt es. Bei den über 60-Jährigen lernten noch 56 Prozent in der Grundschulzeit das Schwimmen. 52 Prozent bei den 45- bis 59-Jährigen, schon nur noch 49 Prozent bei den 30- bis 44-Jährigen. Und erschreckend die Zahl bei den jetzt 14- bis 29-jährigen Befragten: Nur noch 36 Prozent lernten das Schwimmen in der Grundschule. Der Anteil der Nichtschwimmer und unsicheren Schwimmer in der Bevölkerung beläuft sich laut Studie auf 52 Prozent. Mehr als die Hälfte der Bevölkerung ist somit kaum in der Lage, sich selbst im Wasser zu retten.