



## GESUNDHEITSTIPP AUGUST

# SCHWIMMEN – EINFACH MAL ABTAUCHEN

**Schwimmen ist nach wie vor der Klassiker unter den Sommersportarten. Ob im Freibad, am Badesee oder im Meer – sowohl blutige Anfänger als auch erfahrene Profis kommen bei diesem Sport voll auf ihre Kosten. Jeder kann beim Schwimmen seinem eigenen Rhythmus und seiner eigenen Ausdauer gemäß trainieren. Übrigens: Schwimmen ist auch Bestandteil des Deutschen Sportabzeichens.**

Wer fit werden will, ohne die Gelenke zu überlasten, sollte viel schwimmen. Die meisten Menschen können diesen Sport problemlos ausüben. Schwimmen gilt als eine der gesündesten Sportarten. Mit einer minimalen Belastung für Knochen, Sehnen und Bänder werden nahezu alle Muskeln trainiert. Das kühle Nass und der Wasserwiderstand stärken Herz, Kreislauf und Lunge. Wer Gewicht verlieren will, muss regelmäßig deutlich über dem Ruhepuls schwimmen.

## WIE EIN FISCH IM WASSER

- Brustschwimmen ist die von vielen bevorzugte Schwimmtechnik. Blicken Sie nach vorn und legen Sie den Kopf nicht in den Nacken, um die Wirbelsäule zu schonen. Atmen Sie unter Wasser aus. Wer bereits Rücken- oder Nackenbeschwerden hat, ist mit Rückenschwimmen besser beraten. Ziehen Sie den Kopf nicht zur Brust, sondern lassen Sie ihn vom Wasser tragen.
- Kraulen ist nicht nur der schnellste Schwimmstil, sondern ist besonders leicht zu erlernen. So beginnt man in den USA mit dieser Schwimmart – in Deutschland hingegen mit dem Brustschwimmen.
- Delphin erfordert viel Kraft und Kondition, da der Antrieb von beiden Armen gleichzeitig kommt.
- Aquafitness ist Gymnastik im Wasser. Das Training eignet sich insbesondere auch für Rehapatienten sowie ältere und übergewichtige Menschen.

## SCHON VOR DER ARBEIT SEINE BAHNEN ZIEHEN

- Erkundigen Sie sich: Viele Bäder in Deutschland öffnen schon ab sieben Uhr oder früher für ausgeschlafene Schwimmer.
- Die Vorteile eines zeitigen Schwimmbadbesuchs liegen auf der Hand: Man fühlt sich danach frisch und tatkräftig.
- Wer sich noch vor dem Job zum Sport aufruft, wird in der Regel auf gleichgesinnte Schwimmer treffen: Bahnen schwimmen lautet die Devise – ohne störende Vereine oder »Planscher«.

## TIPPS FÜR MEHR SICHERHEIT

- Sorgen Sie für klare Sicht, indem Sie gegebenenfalls bei Fehlsichtigkeit Kontaktlinsen unter der Schwimmbrille tragen oder zu Modellen mit optischen Gläsern greifen.
- Wenn Sie rückwärts schwimmen, blicken Sie sich regelmäßig um, damit Sie mit niemandem zusammenstoßen. Verzichten Sie lieber auf Rückenschwimmen, wenn sich allzu viele Schwimmer im Becken tummeln.
- Achten Sie auf Badegäste, die ins Becken springen. Nicht immer hat der Springer die Situation gänzlich überschaut. Das Gleiche gilt natürlich umgekehrt, wenn Sie selbst springen.

## GUT GEKLEIDET INS KÜHLE NASS

- Sie benötigen – neben Badeanzug, Bikini und Badehose – auch Badesandalen, die vor allem unter hygienischen Aspekten sinnvoll sind.
- Eine Schwimmbrille empfiehlt sich in jedem Fall, da sie Ihre Augen vor Chlor schützt.
- Eine Badekappe verhindert, dass der Körper über den Kopf zu stark ausköhlt und Haare ins Wasser gelangen.