



Harmonisch bewegen

Diesen Sommer sollte man nutzen, um das Schwimmen neu zu entdecken: Ein idealer Sport, den Körper zu trainieren und die Seele zu entspannen. Im Übrigen ist Schwimmen der Fettverbrenner Nummer eins.

Text: Caroline Doka

Morgenstimmung über dem Freibad. Erste Sonnenstrahlen glitzern auf dem Wasser, ein paar wenige Schwimmer ziehen ihre Bahnen. Abtauchen ins kühle Nass, in eine andere Welt, bevor es losgeht mit dem Alltag. Leicht gleitet der Körper beim Crawlen durchs Wasser, es streicht sanft über die Haut. In der Stille des Morgens nur das regelmässige Eintauchen der Arme ins Wasser, der Beinschlag, der eigene Atem. Zug um Zug.

Schwimmen wird zu Unrecht als ödes Kachelnzählen abgetan. Wer schwimmt, egal wie gut und wie schnell, fühlt sich wohl dabei und bewegt seinen Körper auf schonende Weise. «Schwimmen trainiert das Herz-Kreislauf-System und den Bewegungsapparat, ohne zu belasten», sagt Dr. med. Walter O. Frey von der Klinik Hirslanden in Zürich. «Der Auftrieb im Wasser entlastet die Wirbelsäule und die Gelenke. Und da alle Muskeln beansprucht werden, ist Schwimmen auch ein guter Fettverbrenner.» Aber Schwimmen ist nicht nur ein idealer Sport, um den Körper fit zu halten, es tut auch der Seele gut. «Schwimmen baut Stress ab», sagt der Sportarzt. Die gleichmässige Bewegung in der Schwerelosigkeit des Wassers wirkt beruhigend. Wer nach Harmonie strebt, sollte es mal im Wasser versuchen.

Jeder kann in jedem Alter Schwimmen lernen. Tatsächlich kann man sich dank dem Auftrieb auch mit einem schlechten Schwimmstil über Wasser halten. Damit Schwimmen jedoch gesund ist und noch mehr Spass macht, sollte man auf die richtige Technik achten. Brustschwimmen

ist der am häufigsten verwendete Schwimmstil, gefolgt von Crawl, Rückenschwimmen und Delfin. Wider der gängigen Meinung ist Brustschwimmen aber nicht der einfachste Stil. «Häufig wird beim Brustschwimmen der Kopf angestrengt über der Wasseroberfläche gehalten, damit die Haare nicht nass werden. Ich nenne diesen Stil darum auch «Frisurenschwimmen». Die angestrenzte Haltung führt häufig zu einem verspannten Nacken», erklärt Gunther Frank, langjähriger Schwimmtrainer der Schweizer Triathlon-Nationalmannschaft. «Richtig Brustschwimmen bedeutet: das Gesicht zum Ausatmen bei jedem Zug unter Wasser tauchen. Dazu noch im richtigen Moment den Beinschlag korrekt auszuführen ist für viele Leute koordinativ nicht ganz einfach.»

Jeder kann ohne grossen Kraftaufwand und ohne gute Technik schwimmen. Und dies richtig lange. Es gibt sogar ein sogenanntes Swimmers High analog zum bekannteren Runners High. Bei langem Schwimmen werden dabei ebenso wie beim langen Laufen Endorphine – Glückshormone – ausgeschüttet, die beschwingt machen. Trotzdem lohnt es sich, den eigenen Schwimmstil von einem Experten anschauen zu lassen. Oder sich gleich die richtige Technik in einem Kurs von Grund auf anzueignen; seinen Schwimmstil kann man in jedem Alter perfektionieren. Beim Schwimmen geht es darum, mit möglichst wenig Widerstand durchs Wasser zu gleiten und dabei den Antriebswiderstand zu optimieren. Und schliesslich durch eine hohe Gleitfähigkeit mit dem Element Wasser im Einklang zu sein.

Für die Fitness empfiehlt Gunther Frank, zweimal pro Woche eine halbe bis eine ganze Stunde zu schwimmen. «Sinnvoll ist es, eine Technik zu favorisieren, entweder Crawl oder Brustschwimmen, und sie stetig zu verbessern», sagt der erfahrene Trainer. «Und zur Abwechslung Rückenschwimmen einbauen.»

Bleibt noch die Frage mit dem vollen Magen zu klären. Zieht ein satter Bauch nun in die Tiefe, oder ist dies ein Ammenmärchen? Gunther Frank meint dazu: «Beim Schwimmen sollte man weder mit vollem Magen noch hungrig ins Wasser steigen.» Letztlich liefert Schwimmen das, was viele beim Yoga, bei der Entspannung oder auch in Diäten suchen: Danach fühlt man sich leichter. ●

Tipps Badeseen

Im Seenland Schweiz kann man wunderbar baden, unter anderem in:

Brigels: Brigelser Badeseeli
Flims: Caumasee
St. Gallen: Dreilinden-Weiher
Bubikon: Egelsee
Seewen: Lauerzersee
Seelisberg: Seelisberger Seeli
Bergdietikon: Egelsee
Moosseedorf: Moossee
Goldswil bei Interlaken: Burgseeli

Noch mehr Tipps und genaue Beschreibungen auf:
www.myswitzerland.com/wasserland