

## Wie gesund ist Schwimmen?

Schwimmen gilt als besonders schonende und wirksame Sportart. Doch wie gesund sind Kraulen, Brust- und Rückenschwimmen wirklich? Stephan Müller als Experte erklärt.

Von [Julia Kainz](#) in der National Geographic veröffentlicht – Info unter folgendem Link:

<https://nationalgeographic.de/wissenschaft/2021/08/wie-gesund-ist-schwimmen/>



Foto von Todd Quackenbush on Unsplash.com

### Schwimmen gilt als besonders schonend. Doch wie gesund ist die Sportart wirklich?

Bei heißem Wetter im See oder Freibad abtauchen und sich abkühlen – für viele Menschen die perfekte Vorstellung von einem gelungenen Sommertag. Schwimmen ist bei den Deutschen eine beliebte Sportart und Freizeitaktivität: Mehr als 586.000 Mitglieder zählte der Deutsche Schwimm-Verband (DSV) im Jahr 2020, rund 13.000 mehr als 2019. Damit liegt der DSV bei der Mitglieder-Rangliste des [Deutschen Olympischen Sportbundes](#) auf Platz elf von 66. Die meisten Menschen, so zeigten Umfragen des [Sport-Satelliten-Kontos \(SSK\)](#) in den Jahren 2015 und 2017, schwimmen jedoch ohne Vereinszugehörigkeit: Hochgerechnet betreiben demnach 97 Prozent der schwimmenden Bevölkerung ab 16 Jahren den Sport ohne Verein, insgesamt 37 Prozent schwimmen regelmäßig.

Neben der Abkühlung im Sommer wird dem Schwimmen ein weiterer Vorteil zugeschrieben: Die Bewegung im Wasser gilt als eine der gesündesten Sportarten überhaupt. Zu Recht?

### Warum ist Schwimmen so gesund?

Stephan Müller ist Sporttherapeut, Personal Trainer, Berater zahlreicher Weltmeister und Olympiasieger sowie Vorsitzender des Bundesverbands Personal Training. Er erkennt im Schwimmsport drei grundlegende Vorteile: Erstens werden beim Schwimmen die Gelenke weniger belastet. Man fühle sich dabei fast wie schwerelos, sagt Müller: „Viele Leute können sich beim Schwimmen gut bewegen, obwohl sie nicht mehr so mobil sind.“ Aufgrund der geringeren Belastung für die Gelenke ist Schwimmen für Menschen mit Gelenkproblemen oder hohem Körpergewicht geeignet. Außerdem hilft das Schwimmen Müller zufolge auch Personen, die an Nervenerkrankungen wie Multipler Sklerose leiden, und trägt dazu bei, Muskeln schonend aufzubauen.

Zudem massiert der Wasserdruck beim Schwimmen das Bindegewebe. „Das gibt Widerstand und wird als angenehm empfunden“, so der Sporttherapeut. Drittens werden beim Schwimmen sehr viele Muskeln bewegt, wodurch das Herz-Kreislauf-System besonders gefördert wird. Denn anders als beim Laufen und Radfahren wird beim Schwimmen zusätzlich die Oberkörpermuskulatur beansprucht, erklärt Müller. Schwimmen hilft daher nicht nur gegen akute Beschwerden, sondern auch präventiv. Es werden zum Beispiel Ablagerungen vorgebeugt und der Herzmuskel wird trainiert. „Dadurch ist man leistungsfähiger und kann mehr Sauerstoff aufnehmen“, so der Sporttherapeut.

# Prähistorische Frauen hatten starke Knochen

In einer Studie, die im Jahr 2008 im [International Journal of Aquatic Research and Education](#) veröffentlicht wurde, stellten Forscher der University of South Carolina fest, dass Schwimmen als Sportart das Sterberisiko senken kann. Im Rahmen der Studie wurden Daten von mehr als 40.000 Männern im Alter von 20 bis 90 Jahren ausgewertet, die zwischen 1971 und 2003 eine Gesundheitsuntersuchung hatten. Während des Erhebungszeitraums starben knapp 3.400 Männer. Im Vergleich zu sportlich nicht aktiven Probanden, aber auch zu den Läufern unter ihnen war in der Studie das Mortalitätsrisiko bei den Schwimmern um etwa 50 Prozent niedriger.

Auch als Nichtschwimmer kann man Müller zufolge übrigens sein Herz-Kreislauf-System im Wasser trainieren: „Man kann sich am Beckenrand festhalten und die Beine bewegen, das bringt schon einiges.“

## Schwimmen allein reicht nicht aus

„Schwimmen ist eine tolle Geschichte“, findet Müller. Dennoch müsse man einen wichtigen Aspekt beachten: „Beim Schwimmen handelt es sich für den Menschen nicht um eine natürliche Fortbewegungsform.“ Sich nur auf diese eine Sportart zu verlassen, ist dem Sporttherapeuten zufolge zu einseitig. Der Grund: Beim Schwimmen werden Bewegungen des Alltags – grundlegende Aktionen wie sich hinzusetzen, Treppen zu steigen oder sich bei einem Sturz abzufangen – nicht trainiert. Solche Belastungen – Situationen also, in denen sich Körper abfedern muss – werden Müller zufolge beim Schwimmen so gut wie nicht geschult. Dieses fehlende Training der [Propriozeption](#) kann gerade bei älteren Personen problematisch werden. Dabei wird Senioren das Schwimmen oft als Sport empfohlen. „Das ist auch gut so, allerdings sollte man zusätzlich noch eine weitere Bewegungsform durchführen“, sagt Fitnesstrainer Müller. Beim Walking, Laufen oder Spazieren etwa werde auch Alltagsbelastung trainiert.

## Für wen Schwimmen nicht die geeignete Sportart ist

Auch wenn Schwimmen allgemein eine sehr gesunde Sportart ist, trifft das nicht auf jeden zu. „Für Menschen mit Bluthochdruck ist Schwimmen zum Beispiel nicht unbedingt ein geeigneter Sport“, sagt Müller. Wasser wirkt wie eine Kompression, weshalb sich der Blutdruck beim Schwimmen noch weiter erhöhen kann. Dadurch kann es zu weiteren Belastungen im Körper kommen, erklärt der Sporttherapeut. Menschen mit Bluthochdruck sollten daher erst mit ihrem Arzt abklären, ob sie schwimmen gehen können.

Auch Menschen mit Herzerkrankungen sollten beim Schwimmen vorsichtig sein. Denn dabei verschiebt sich das Blut vermehrt zum Herzen hin, weshalb dieses stärker beansprucht wird. „Immer wieder hört man von Fällen, bei denen jemand einen Herzinfarkt im Wasser bekommt“, warnt Müller. Daher rät er Personen ab etwa 35 bis 40 Jahren, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt in Anspruch zu nehmen.

Bei Rückenschmerzen ist Schwimmen grundsätzlich sinnvoll, sagt Stephan Müller. Die Durchblutung wird dadurch gefördert und die Faszien werden behandelt. Bei zu kaltem Wasser allerdings könnten sich die Muskeln schließen, was die Beschwerden verschlimmern könnte. Auch das Schwimmen mit der falschen Technik ist demnach kontraproduktiv, da es dabei zu weiteren Verspannungen und Blockaden kommen könnte.

## Brustschwimmen, Kraulen oder Rückenschwimmen?

### Auf die Technik kommt es an

Ausgerechnet das Brustschwimmen als der wohl beliebteste Schwimmstil ist aus gesundheitlicher Sicht nicht optimal: Um Luft zu bekommen, muss der Schwimmer dabei ständig den Kopf aus dem Wasser strecken. Dadurch kommt es zur Überstreckung der Halswirbelsäule und zu Verspannungen im Nacken. Um das zu vermeiden, müsste man eigentlich bei jedem Zug mit dem Kopf untertauchen: „Aber gerade ältere Menschen trauen sich das nicht oder wollen es nicht“, so Müller. Zusätzlich ist die Froschbewegung, die man beim Brustschwimmen mit den Beinen ausführt, für die Belastung der Gelenke nicht ideal. Da sei der Kraul-Beinschlag „deutlich günstiger“, erklärt Müller. Das Kraulen ist ihm zufolge jedoch gerade für Ältere und Untrainierte eine Herausforderung: „Man muss die Technik beherrschen und sicher schwimmen.“



Brustschwimmen ist aufgrund der Haltung nicht der gesündeste Schwimmstil.

*Foto von Q-stock.adobe.com*

Als gesündesten Schwimmstil empfiehlt der Sporttherapeut das Rückenschwimmen: „Man hat eine gerade Haltung, kann den Körper schön in die Länge strecken und frei atmen“, sagt er. Der einzige Nachteil: Der Schwimmende sieht nicht, wohin er schwimmt.

Müller empfiehlt interessierten Hobby-Schwimmern, sich vom Experten die richtige Technik für den gewünschten Schwimmstil zeigen zu lassen. Er gibt aber auch Entwarnung: Langfristige gesundheitliche Probleme durch falsches Schwimmen gebe es bei Freizeit-Schwimmern kaum. Nackenprobleme oder Muskelverspannungen seien eher kurzfristige Folgen.

Der Experte: Stephan Müller ist Sporttherapeut sowie Ernährungstherapeut und Berater von Top-Sportlern, Olympiasiegern und Weltmeister. Der Buchautor und Vorsitzende des Bundesverbands Personal Training bildet seit mehr als 25 Jahren Fitness-Experten weltweit aus.



## **Alles eine Frage der Zeit**

Beim Schwimmen kommt es auch darauf an, wie oft und lange der Sport ausgeführt wird. „Wenn sich jemand wenig bewegt, ist zunächst hauptsächlich, dass er überhaupt etwas macht“, so Müller. „Ein bisschen Schwimmen ist immer sinnvoll und hilft auch immer.“ Für nachhaltige Effekte wie etwa Gewichtsverlust empfiehlt der Fitnesstrainer jedoch, ein- bis zweimal in der Woche schwimmen zu gehen. Regelmäßig ausgeübt ist Schwimmen dann genauso effektiv wie Laufen oder Radfahren – und man kommt auch genauso ins Schwitzen: „Beim Schwimmen läuft der Schweiß zwar nicht so herunter wie bei anderen Sportarten“, sagt Müller. Aber gerade bei längeren Distanzen komme man auch beim Schwimmen ziemlich ins Schwitzen: „Man merkt das, wenn man untertaucht, da zischt es dann richtig.“

Schwimmen ist zweifellos eine sehr gesunde Sportart, jedoch nicht ohne Einschränkung. Viele positive Effekte gibt es Müller zufolge auch bei anderen Ausdauersportarten wie Laufen oder Radfahren. Außerdem kommt es noch auf etwas anderes an: den Spaß. Nur, wer wirklich Spaß am Schwimmen hat, sollte sich für diese Sportart entscheiden, sagt Müller: „Manche Leute sind einfach keine Schwimmer. Und dann bringt es auch nichts, sie dazu zu drängen.“