



© petrelos / iStock / Getty Images

Ab ins kühle Nass

Zahlreiche Menschen besuchen je nach Jahreszeit Schwimmhallen, Freibäder oder Badeseen. Denn **Schwimmen** sorgt nicht nur für Abkühlung und Freude, sondern kräftigt die Muskeln des gesamten Bewegungsapparates.

Schwimmen zählt weltweit zu den beliebtesten Sportarten. Die Ertüchtigung im Wasser macht Spaß, hebt die Stimmung und trainiert nebenbei noch den Körper. Durch die Bewegung im Wasser beugen Aktive Fehlhaltungen und damit einhergehenden Schmerzen und Verspannungen vor. Weil Wasser den Körper trägt, ist der Mensch nur noch ein Siebtel seines Gesamtgewichtes schwer und schwebt quasi. Die Befreiung von der Schwerkraft hat positive physiologische Effekte wie die Entlastung der Gelenke, die Förderung des Gleich-

gewichts, die Verbesserung der Koordination oder die Zunahme der Gelenkbeweglichkeit.

Für wen ist die Sportart geeignet? Grundsätzlich kann jeder Mensch mit dem Schwimmsport beginnen – vor der Aufnahme der sportlichen Betätigung ist eine ärztliche Untersuchung auf Sporttauglichkeit sinnvoll. Um Fehlbelastungen zu vermeiden, ist die korrekte Schwimmtechnik von entscheidender Bedeutung, die man im Rahmen eines Schwimmkurses unter der Anleitung eines Trainers erlernen kann.

Wer Probleme hat, den Kopf unter Wasser zu tauchen und in dieser Position auszuatmen, kann dies zuhause in der Badewanne üben.

Gesundheitsförderliche Effekte Schwimmen bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung und stärkt den Herzmuskel, da das Wasser Druck auf den Organismus ausübt, die Blutgefäße sich verengen und das Blut zurück in den Brustraum gelangt. Das Herz muss diesen Einfluss ausgleichen, indem es mehr Blut pro Schlag transportiert – folglich vergrößert sich das Herzvolumen, ►

Bezieht Ihre Apotheke schon ein Exemplar von DIE PTA IN DER APOTHEKE?



Dann bestellen Sie jetzt **WEITERE**,
für Ihre Apotheke kostenlose
Exemplare, damit alle PTA in
Ihrem Team zeitnah ein eigenes
Heft lesen können.

IHRE VORTEILE

- MONATLICHE FORTBILDUNGEN
- TOPINFORMIERT IN BERUF & PRAXIS
- REPETITORIUM IN JEDEM HEFT
- SUPPLEMENTS UND SONDERHEFTE
- EXKLUSIVE GEWINNAKTIONEN



Ja, ich möchte weitere kostenlose Ausgaben von DIE PTA IN DER APOTHEKE für meine Mitarbeiter/Kollegen bestellen.

Anzahl der zusätzlichen Exemplare

Name der Apotheke

Straße, Haus-Nr. oder Postfach

PLZ, Ort

E-Mail *

Datum

Unterschrift

* Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Umschau Zeitschriftenverlag GmbH mich per Telefon, E-Mail und schriftlich über weitere interessante Angebote informiert.

Diese Einverständniserklärung kann ich jederzeit unter Angabe meiner Adresse durch Mitteilung an die Umschau Zeitschriftenverlag GmbH, Postfach 57 09, 65047 Wiesbaden oder per E-Mail an service@uzv.de widerrufen.

Das Abonnement läuft ab sofort bis auf Widerruf.

Vertrauensgarantie: Diese Bestellung kann innerhalb von 14 Tagen ab Bestelldatum ohne Angabe von Gründen schriftlich widerrufen werden. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung an die Umschau Zeitschriftenverlag GmbH.

Jetzt bestellen: direkt per Telefon unter 06 11/5 85 89-262 oder einfach faxen an 06 11/5 85 89-269

Bequem per Post: Umschau Zeitschriftenverlag GmbH, Leserservice DIE PTA IN DER APOTHEKE, Postfach 57 09, 65047 Wiesbaden.

► während die Herzfrequenz abnimmt. Schwimmen beeinflusst auch die Venen positiv, weil die Durchblutung durch die Bewegung der Beine zunimmt und der Rücktransport des Blutes zum Herzen gefördert wird.

Verschiedene Stile Brustschwimmen ist unter den Schwimmstilen am weitesten verbreitet und besonders beliebt, weil man dabei nach vorne schaut, besser orientiert ist und Zusammenstöße mit anderen Wasser-ratten vermeidet. Beim Brustschwimmen führen die Arme eine Zugbewegung aus, während die Beine eine Schubbewegung vollbringen. Bei der Zugbewegung werden Unter- und Oberarmmuskulatur trainiert, bei der Bewegung der Beine ist der Einsatz der seitlichen, vorderen und hinteren Oberschenkelmuskulatur, des Gesäßmuskels (*Gluteus maximus*), der Waden- und der Schienbeinmuskulatur erforderlich. Der *Latissimus dorsi* (seitlicher Rumpfmuskel) spielt bei der Zugbewegung der Arme ebenfalls eine wichtige Rolle, ist bei gut trainierten Schwimmern besonders ausgeprägt und macht die typische Triangel-Form der Schwimmer-Oberkörper aus. Auch die vorderen und seitlichen Bauchmuskeln sowie die hinteren Rumpfmuskeln sind beim Brustschwimmen gefordert. Der Kopf wird während des Schwimmvorgangs regelmäßig ins Wasser eingetaucht und nur zum Atmen herausgehoben, sodass die Nacken- und Halsmuskeln Arbeit leisten.

Rückenschwimmen und Kraulen ähneln sich in ihren Bewegungsabläufen stark, sie unterscheiden sich nur in wenigen Punkten, wie etwa der Wasserlage (Rücken und Bauch). Voraussetzung für diese Schwimmstile ist eine hohe Beweglichkeit in der Schulter und der Hüfte, außerdem werden wie beim Brustschwimmen die Bein-, Arm-, Gesäß-, Rücken- und Bauchmuskulatur trainiert. Die Aktivität der Schultermuskulatur verschafft Menschen mit Verspannungen und Schmerzen im Bereich der Schulterblätter Linderung.

Die Technik des Delphinschwimmens geht mit der höchsten Kraftanstrengung einher und stellt auch koordinativ die größte Herausforderung im Wasser dar. Arme und Beine kommen hier simultan zum Einsatz und kaum ein Muskel bleibt von der Arbeit verschont. Von entscheidender Bedeutung ist bei diesem Schwimmstil die Beweglichkeit der Wirbelsäule.

Vom Brustschwimmerknie bis zur Schwimmerschulter Schwimmen gilt als eine der verletzungsärmsten Sportarten. Die meisten Unfälle, die mit dem Sport in Verbindung stehen, haben mit dem Bewegungsablauf beim Schwimmen nichts zu tun: Es handelt sich eher um Tritte durch andere Schwimmer, Verletzungen durch Ausrutschen auf glatten Fliesen oder durch waghalsige Sprünge ins kühle Nass. Bei Sprüngen kann der Kopf beispielsweise auf dem Grund aufprallen, sodass sich die Halswirbelsäule zusammenstaucht. Folgen sind Halswirbelerkrankungen sowie im schlimmsten Fall Wirbelbrüche, die unter Umständen mit einer Querschnittslähmung einhergehen. Schäden am Knie entstehen meist durch fehlerhafte Belastungen beim Brustschwimmen oder durch das Wenden am Beckenende.

Die berühmte Schwimmerschulter ist die Bezeichnung für sämtliche Beschwerden, die durch orthopädische Veränderungen im Schultergelenk auftreten. Hierzu gehören Muskelverkürzungen, Entzündungen von Schleimbeutel oder Sehne, Halswirbelveränderungen sowie das Impingement-Syndrom. Die Ursachen liegen unter anderem in Bewegungsstörungen und Fehlstellungen des Schulterblattes oder in einem Missverhältnis aus weiten vorderen und engen hinteren Gelenkkapselverhältnissen. Durch Übungen zur Kräftigung der Schulterblatmmuskulatur, am besten unter professioneller therapeutischer Anleitung, beugen Schwimmer der Schwimmerschulter vor. Auch Dehnübungen am kurzen

Brustmuskel sowie an der hinteren Kapsel der Schulter dienen der Prävention derartiger Beschwerden.

Technik sorgfältig auswählen Schwimmen ist bei Übergewicht eine optimale Wahl, denn das Gewicht lastet während der Bewegung nicht auf den Gelenken. Auch Menschen mit Rückenschmerzen oder Kniearthrose können gut im Wasser trainieren, ohne Knochen und Gelenke zu beanspruchen. Anstrengend ist der Sport trotzdem, denn man muss sich gegen den Widerstand des Wassers bewegen, was das Training sehr effektiv macht. Zum Abspecken ist Schwimmen aufgrund der Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining ebenfalls gut geeignet, was der Kalorienverbrauch von 500 bis 650 Kalorien pro Stunde zeigt.

Personen mit Knieproblemen sollten Kraulen und Rückenschwimmen bevorzugen, da die Beinbewegungen hierbei, anders als beim Brustschwimmen, aus der Hüfte kommen. Bei Nacken- und Halsbeschwerden ist aufgrund der Beanspruchung der Muskulatur durch das Eintauchen des Kopfes ebenfalls auf Brustschwimmen zu verzichten. Beim Kraulen bleibt der Nacken hingegen stabil, sodass dieser Stil für Personen mit Nackenproblemen ideal ist.

Kraulen, Rücken- und Delfinschwimmen sind für Kunden mit Schulterschmerzen aufgrund der intensiven Bewegung der Schultergelenke nicht geeignet. Wichtig ist bei diesen Schwimmstilen, dass man freie Bahn hat, da der Blick nicht nach vorne gerichtet ist und man dadurch Zusammenstöße mit anderen Schwimmern riskiert. ■

*Martina Görz,
PTA, Psychologin und
Fachjournalistin*



SCHON ABONNIERT?

Unser wöchentlicher Newsletter versorgt Sie mit aktuellen Meldungen aus dem Apotheken- und Gesundheitswesen, aktuellen Heftartikeln und vielem mehr, kostenlos und frei Haus.

PTA 

DIE PTA IN DER APOTHEKE

Online kostenlos anmelden unter www.diepta.de