

Gelenkschonende Aktivität für alle **Supersport Schwimmen**

Kreuzbandriss, Bandscheibenvorfall oder bei Übergewicht: Es gibt viele Gründe, welche die Bandbreite an möglichen Sportarten einschränken. Eine Variante, die sich nahezu für jeden eignet, ist das Schwimmen. Diese vielseitige Sportart bietet sowohl Menschen mit Therapiebedarf als auch gesunden Sportlern, die einfach ihrem Körper etwas Gutes tun wollen, zahlreiche Vorteile.

„Schwimmen ist eine vielseitige Sportart, die nahezu jeder ausüben kann, unabhängig von Alter, Trainingszustand oder körperlichen Einschränkungen“, erklärt Alexander Skreiner, Leiter des Instituts für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Beim Schwimmen werden die Gelenke geschont, weil das Wasser den Körper durch den Auftrieb unterstützt und so die Belastung auf die Gelenke reduziert.“

Schwimmen als Allrounder

So eignet sich Schwimmen zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, des Immunsystems sowie zur allgemeinen Kräftigung. Schwimmen ist ideales Ausdauertraining und auch gut geeignet für Menschen mit Gelenkproblemen. „Aber auch übergewichtigen Personen, Schwangeren und älteren Menschen bietet es eine sichere und sanfte Möglichkeit, sich fit zu halten und Gewicht zu reduzieren“, so Skreiner. „Nach Verletzungen oder Operationen profitieren Patienten in der Rehabilitation von der Bewegung im Wasser als unterstützende Methode zur Wiederherstellung der Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur.“

Alternative zu belastenden Sportarten

„Vor allem Patienten mit einer Bandscheiben- oder Gelenkserkrankungen sollen keine High-Impact- oder Stop-and-go-Sportarten, wie Laufen, Fußball, Tennis oder Skifahren, ausüben. Sie können aber problemlos schwimmen“, so Skreiner. Der von den meisten Österreichern bevorzugte Schwimmstil, das Brustschwimmen, ist jedoch nicht immer ideal. „Bei einer Bandscheibenproblematik sollte man - eventuell auch unter Zuhilfenahme von Schwimmflossen - Rückenschwimmen, denn hier wird die Wirbelsäule entlastet“, empfiehlt Skreiner. „Für Patienten mit Wirbelsäulenproblemen eignet sich auch das Aquajogging sehr gut. Ein spezieller Gurt unterstützt den Patienten und entlastet dabei die Wirbelsäule. Eine weitere Möglichkeit für einen zusätzlichen Auftrieb ist die Verwendung von

Schwimmnudeln, fügt Skreiner hinzu. Er betont die Bedeutung der individuellen Anpassung des Trainings an den eigenen Gesundheitszustand. „Patienten mit Herz-Kreislaufkrankungen sollten ein angepasstes Schwimmtraining unter Anleitung eines Sportmediziners absolvieren.“ Für Personen mit Knie- oder Hüftprothese ist Schwimmen besonders vorteilhaft. „Nach Operationen und abgeschlossener Wundheilung ist Unterwassertherapie bei der Rehabilitation sehr förderlich. Am Standort in Grieskirchen gibt es für die Rehabilitation unserer Patienten ein Therapiebecken, das nach Knie- oder Hüft-OPs zum Einsatz kommt“, berichtet Skreiner.

Schwimmen für ambitionierte Sportler

Ein routinierter Schwimmer und erfolgreicher Triathlet ist Lukas Meindlhumer. Der angehende Chirurg an der Abteilung für Herz-, Gefäß- und Thoraxchirurgie am Klinikum Wels-Grieskirchen hat sich durch das wöchentliche Schwimmtraining während seiner Schulzeit im Sportzweig des BRG Wels Wallererstraße eine solide Technik in allen Schwimmlagen erarbeitet. „Die Kombination der drei Sportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen beim Triathlon bietet Abwechslung und verschiedene körperliche Herausforderungen. Hat man bei Schlechtwetter auf eine Sportart gerade keine Lust, kann man im Hallenbad schwimmen. Im Sommer wiederum ist das Schwimmen im Freien eine willkommene Abkühlung oder auch perfekt zum Entspannen nach einem anstrengenden Arbeitstag. Auch die körperliche Belastung ist jeweils unterschiedlich: Beim Laufen und Radfahren ist der Fokus bei der Beinmuskulatur, beim Schwimmen der ganze Körper gefordert. Hat man einen starken Muskelkater, ist das Schwimmen auch als regenerative Maßnahme wohltuend.“

Technik und Koordination: Essenziell für Leistungsorientierte

Um Schwimmen leistungsorientiert zu betreiben, sind eine entsprechende Muskulatur, die richtige Technik, gute Koordination, Ausdauer und Kampfgeist Voraussetzung. „Beim Triathlon ist Kraulen in der Regel die effektivste und schnellste Schwimmtechnik, wobei eine gute Beweglichkeit im Schultergürtel Vorteile bringt“, erläutert Meindlhumer. „Körpergröße und Armspannweite spielen eine Rolle, beim Triathlon gibt es jedoch Athleten aller Größen, was zeigt, dass man mit der richtigen Technik und einer hohen Zugfrequenz auch schnell sein kann“, sagt Meindlhumer.

Besorgniserregende Tendenz: Immer weniger Kinder in Bewegung

Das frühzeitige Schwimmenlernen ist für die körperliche und kognitive Entwicklung sowie für die Förderung von Koordination, Motorik, Selbstvertrauen und sozialer Fähigkeiten eines Kindes wichtig. „Ab dem vierten Lebensjahr können Kinder schwimmen lernen. Ich empfehle eine fachliche Anleitung eines Trainers, um den spielerischen Aspekt zu fördern und sich keine falschen Techniken anzueignen und später sicher im Wasser zu sein“, rät Skreiner. Eine besorgniserregende Tendenz sei, dass immer weniger Kinder richtig Schwimmen, Radfahren und Skifahren lernen. „Durch viele

Nichtschwimmer erhöht sich die Zahl der Badeunfälle“, so Skreiner. „Besonders tragisch ist, dass Kinder lautlos im Wasser untergehen und das Ereignis oftmals tragisch endet.“ Der Stellenwert des Schwimmens solle in der Öffentlichkeit wieder gehoben werden, zum Beispiel auch im Schulunterricht. Dafür ist aber die Infrastruktur für das Schwimmen, insbesondere was Hallenbäder betrifft, in der Region relevant, sind sich beide Experten einig.

Weiterführende Information:

Schwimmen ist ...

- gelenkschonend: Schwimmen verringert durch den Auftrieb im Wasser die Belastung auf die Gelenke, was besonders für Menschen mit Gelenkproblemen oder Übergewicht, ältere Menschen, Schwangere oder in der Rehabilitation vorteilhaft ist.
- gesundheitsfördernd: Schwimmen verbessert die kardiovaskuläre Fitness, stärkt das Herz-Kreislauf-System und kann helfen, Bluthochdruck und Cholesterinspiegel zu senken. Es trainiert den gesamten Körper und fördert Muskelaufbau sowie Ausdauer.
- Stressabbau: Rhythmisches, gleichmäßiges Schwimmen wirkt beruhigend und hilft, Stress abzubauen. Eine gleichmäßige Atmung und sanfte Bewegungen im Wasser fördern Entspannung und Wohlbefinden.
- Stoffwechselanregung: Schwimmen kurbelt den Stoffwechsel an und unterstützt dadurch die Gewichtskontrolle. Es verbrennt Kalorien effektiv, ohne den Körper übermäßig zu belasten.
- Ausgleich zur Arbeit: Schwimmen bietet einen guten Ausgleich zum oft sitzenden Arbeitsalltag. Es fördert eine aufrechte Körperhaltung, lindert Rückenbeschwerden und verbessert die allgemeine Beweglichkeit.

Insgesamt ist Schwimmen eine vielseitige und empfehlenswerte Sportart, die nicht nur gelenkschonend ist, sondern auch zahlreiche Vorteile für die körperliche und psychische Gesundheit bietet – eine ausgezeichnete Wahl, um ein ganzheitliches Fitnessprogramm zu komplettieren und das individuelle Wohlbefinden zu steigern.

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Skreiner_Alexander_Dr_Primary_MSc_Physik.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Prim. Dr. Alexander Skreiner, MSc, Leiter des Instituts für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation am Klinikum Wels-Grieskirchen

„Schwimmen ist eine vielseitige Sportart, die nahezu jeder ausüben kann, unabhängig von Alter, Trainingszustand oder körperlichen Einschränkungen.“

„Auch übergewichtigen Personen, Schwangeren und älteren Menschen bietet es eine sichere und sanfte Möglichkeit, sich fit zu halten und Gewicht zu reduzieren.“

„Nach Verletzungen oder Operationen profitieren Patienten in der Rehabilitation von der Bewegung im Wasser als unterstützende Methode zur Wiederherstellung der Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur.“

„Vor allem Patienten mit einer Bandscheiben- oder Gelenkerkrankungen sollen keine High-Impact- oder Stop-and-go-Sportarten, wie Laufen, Fußball, Tennis oder Skifahren, ausüben. Sie können aber problemlos schwimmen.“

Bild: KWG_Schwimmen_Skreiner_Meindlhumer_00011.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

Bildtext: Prim. Dr. Alexander Skreiner, MSc (links) mit Dr. Lukas Meindlhumer (rechts), Triathlet und Assistenzarzt an der Abteilung für Herz-, Gefäß- und Thoraxchirurgie

„Auch die körperliche Belastung ist jeweils unterschiedlich: Beim Laufen und Radfahren ist der Fokus bei der Beinmuskulatur, beim Schwimmen der ganze Körper gefordert. Hat man einen starken Muskelkater, ist das Schwimmen auch als regenerative Maßnahme wohltuend.“

Bild: Lukas_Meindlhumer_Schwimmen.jpg, (privat)

Bildtext: Lukas Meindlhumer beim Schwimmtraining

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit 35 medizinischen Abteilungen, 1.251 Betten und rund 4.200 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 65.000 stationäre Entlassungen jährlich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415-93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at