



Der Supersport

Jetzt ist sie wieder da, die Zeit, wo die Freibäder frequentiert werden können. Endlich wieder ins Wasser, endlich wieder schwimmen. Schwimmen – richtiges Schwimmen –, das ist ein wunderbarer Sport, ein genialer Supersport, meinen Experten.

>> Wenn es um seinen Lieblingssport geht, dann kommt Fabian Kissler ins Schwärmen. Der Moderator der PULS 4 News hält sich mit Schwimmen fit. Schon als kleiner Bub hatte er keine Angst vor dem Wasser und hat mit einem Sprung ins Nass „Dinge vor dem Untergehen gerettet“. Mit fünf, sechs Jahren ist der Wiener dann einem Schwimmverein beigetreten, bei dem schon seine drei älteren Brüder waren. Nach erfolgreichen, aber trainingsreichen Jahren – er war mehrmals Wiener Meister – hat er seine Schwimmkarriere an den Nagel gehängt, um mit Mitte 20 wieder zu starten. Seitdem ist er mehrmals pro Woche im Wasser und gelegentlich locken ihn auch Wettkämpfe – aus reinem Vergnügen.

Das Schwimmen, so erzählt er, ist für ihn ein genialer Sport. „Mir tut es einfach gut, es ist anstrengend, fordernd und intensiv, aber man hat ein großartiges Ganzkörper-Workout. Es ist einfach toll“, schwärmt der smarte TV-Moderator. Er wäre das perfekte Testimonial, wenn es darum geht, den Menschen Schwimmen als Gesundheitssport schmackhaft zu machen. Jeder Sportarzt wird ihm sofort zustimmen. Weil Kissler genau das Argument bringt, das Schwimmen zu so einem wertvollen Sport macht. „Schwimmen ist ein genialer Supersport“, bringt es Univ.-Prof. Dr. Christian Gäbler auf den Punkt. Der Ärztliche Direktor des Sportambulatoriums Wien und Fachexperte für Sportverletzungen nennt zwei

Vorteile: „Schwimmen ist gelenksschonend und ein optimales Herz-Kreislauf-Training.“ Das sind aber nur einige der Vorteile, erklärt der Fachmann: Bei dieser Sportart wird die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit gesteigert und sie ist gleichzeitig ein Krafttraining. Die Gelenkbeweglichkeit wird verbessert und je nach Schwimmstil ein Großteil der Muskelgruppen beansprucht. Durch die Bewegung im Wasser gibt es keine Stoßbelastung und durch den Wasserdruck wird der venöse Rückstrom verbessert. „Und außerdem ist





Schwimmen ein großartiger Osteoporose-Schutz“, so Sportarzt Gäbler. „Venöses Blut wird besser zum Herz rücktransportiert.“

Baden oder Schwimmen

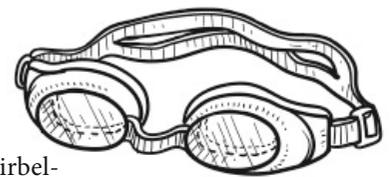
Wer schwimmt, der wird nass. Das wäre an sich keine besonders erwähnenswerte Weisheit. Dennoch sind Schwimmer, also die richtigen Schwimmer, in einem öffentlichen Bad nicht immer sehr beliebt. „Die spritzen so“, lautet der Hauptkritikpunkt, meist geäußert von Menschen, die Kopf über Wasser tratschend im Wasser planschen. „Man muss zwischen Baden und Schwimmen unterscheiden. Baden ist Planschen und Paddeln, Schwimmen ist eine Sportart, die auch mit Anstrengung verbunden sein soll“, so Christian Gäbler. Und: bei der der Kopf unter Wasser getaucht wird. Nur so kann der Körper in gestreckter Haltung vorwärtsgleiten. „Es ist extrem wichtig, dass die richtige Technik angewendet wird. Denn wenn man sie nicht wirklich gelernt hat, kann es zu Problemen kommen.“ Am häufigsten sind es Überlastungsprobleme, weiß der Experte. Das können die Kopf-über-Wasser-„Schwimmer“ bald im Nacken spüren, Krauler in der Schulter durch falsche Auf-und-ab-Bewegung, Brustschwimmer im Knie durch eine falsche Dreh-Schere-Bewegung, und ganz generell können Verspannungen auftreten. Die logische Konsequenz: Wer diesen herrlichen Sport ausüben möchte, sollte ihn erlernen. Als Kind, aber auch als Erwachsener, wie Professor Gäbler selbst, in einem Kurs mit professionellen Trainern – je früher, desto besser. Schulschwimmkurse hält der Orthopäde daher für eine wesentliche Einrichtung mit Ausbaupotenzial. In Wien etwa haben Tests gezeigt, dass in der

>> Bei körperlichen Beschwerden muss man den Schwimmstil anpassen – und eventuell mit einer sportmedizinischen Untersuchung beginnen.

dritten Klasse Volksschule jedes zweite Kind noch nicht schwimmen kann – Tendenz steigend. „Lernen Sie Ihren Kindern schwimmen“, appelliert Gäbler.

TV-Moderator Fabian Kissler hatte nach einem Mopedunfall vor einem Jahr einen Schultergelenksbruch. Dennoch ist er mit ärztlicher Erlaubnis zum ehestmöglichen Zeitpunkt wieder ins Wasser gegangen. „Ich schwimme meist Rücken, das tut meiner Schulter gut, sie fühlt sich gestärkt an und die Position der Schulter korrekter“, lässt er sich nicht davon abbringen. Das hält auch Professor Gäbler für wesentlich und selbst bei

generativen Erkrankungen der Wirbelsäule. Wer Herz-Kreislauf-Probleme hat oder über einen längeren Zeitraum keinen Sport ausgeübt hat, sollte mit einer sportmedizinischen Untersuchung beginnen.“



Kopf freischwimmen

Wenn man Schwimmer beobachtet, wie sie athletisch und elegant durchs Wasser gleiten, dann spornt das sicher den einen oder die andere an, selbst wieder einmal die Schwimmbrille aufzusetzen. Der Körper wird es ihm danken – und der Geist. Das weiß auch Fabian Kissler. „Ich putze mir regelmäßig im Schwimmbecken auch den Kopf frei. Ich springe mit einer Last an Gedanken ins Wasser und steige mit einem geordneten Kopf wieder raus. Das kann ein Fitness-Center nicht.“ Es ist die Konzentration auf die Atmung und die richtige Ausführung der Schwimmzüge, die ihn zwingt, den Kopf auszuschalten und den Alltag zumindest für einige Zeit zu vergessen. Er geht vielleicht mit einem Muskelkater nach Hause, ist aber gestärkt für die nächste Moderations-Herausforderung. Netter Nebeneffekt: Schwimmen ist ein Kalorien-Killer. In einer Stunde Brustschwimmen verbraucht man ungefähr 530 Kalorien, in einer Stunde Kraulen sogar 900.

Ob eine Stunde oder nur eine halbe, ob zur Erholung oder als Krafttraining, ob Jung oder Alt – „Jede Minute im Wasser ist eine gute Minute“, meint Sportarzt Gäbler. „Einmal in der Woche wäre super, zwei- bis dreimal hat auch tatsächlich einen Trainingseffekt.“

Mag. Lisa Ahammer <<

„Schwimmen ist ein genialer Supersport, weil er gelenksschonend ist und ein optimales Herz-Kreislauf-Training darstellt. Wer Schwimmen als Training nutzt, dem empfehle ich einen Kurs.“



Ao. Univ.-Prof. Dr. Christian Gäbler
Ärztlicher Direktor des Sportambulatoriums Wien

körperlichen Unpässlichkeiten kann der Sportarzt Schwimmen nur empfehlen. Man müsse nur den Schwimmstil anpassen: „Wer Knie- oder Hüftprobleme hat, sollte nicht Brustschwimmen, sondern auf Kraulen und Rückenschwimmen ausweichen. Dasselbe gilt bei de-