Wenn schon, *schwimm schon*

WIE ein Frosch – das war so ziemlich alles, was Barbara Windisch je über Schwimmtechnik zu hören bekam. Eltern meinen es sicher nur gut, aber ob man so auch gut Schwimmen lernt? Eher nicht, wie unsere WIENERIN-Reporterin feststellen musste, als sie mit Nasenklammer und unter den Augen einer Freistil-Olympiasiegerin ins Becken stieg. Aber *auch aus Fröschen können ja durchaus Delfine werden.*

FOTOS Getty Images

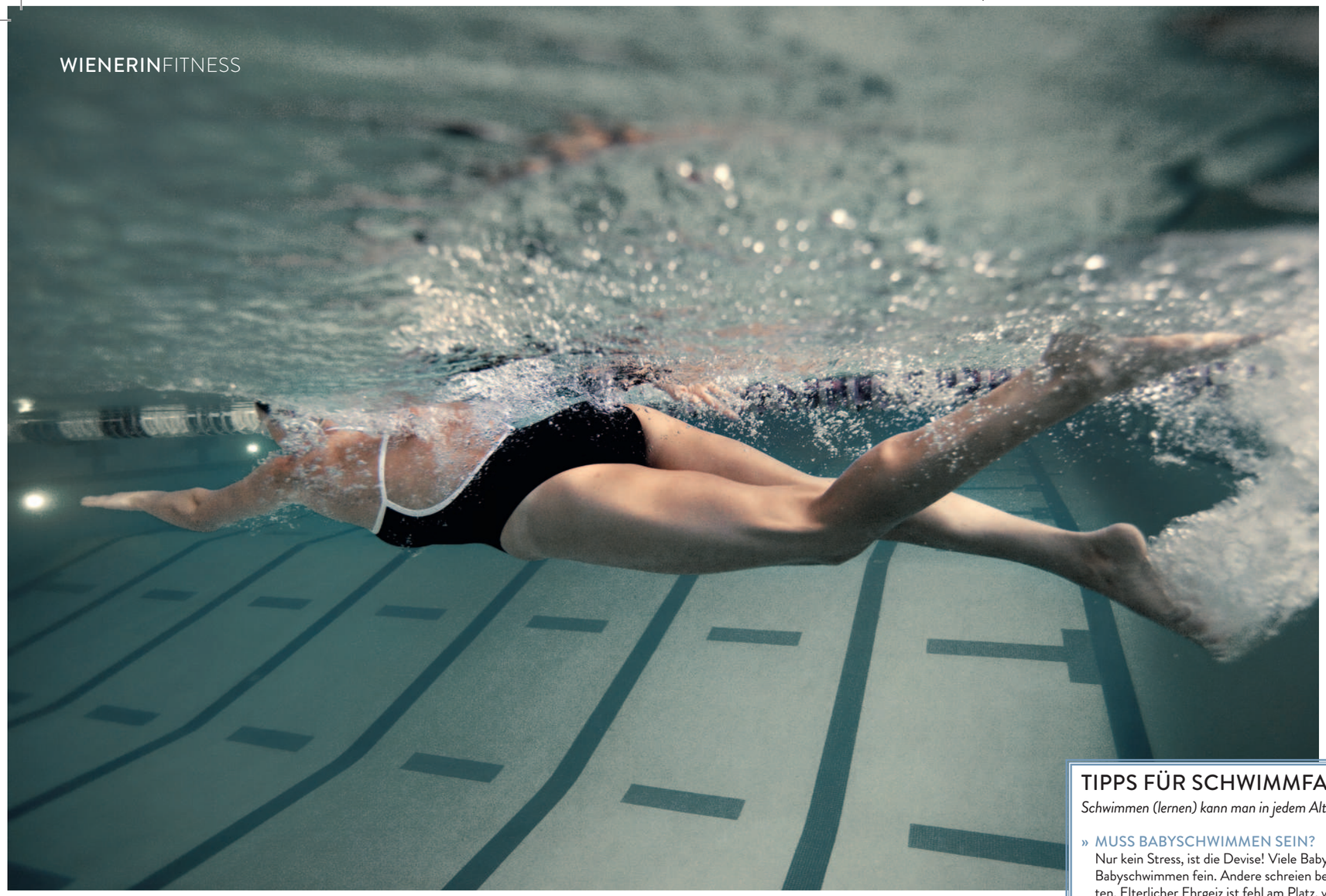
Bis vor kurzem hielt ich Schwimmen für eine Kulturtechnik, die man spätestens mit dem Freischwimmerabzeichen beherrscht. Dann trainierte ich mit Judith Draxler-Hutter, dreifache Olympiateilnehmerin und österreichische Rekordhalterin über 50 Meter Freistil (= Kraulen) – und seitdem weiß ich: Was ich für Brustschwimmen hielt, ist eher „Wasserumrühren". Doch erzählen wir die Geschichte hinter dieser Erkenntnis doch von vorn:

BRUSTSCHWIMMEN RELOADED

Ich traf also Judith Draxler-Hutter. Vor acht Jahren hat sie dem Leistungssport den Rücken gekehrt und coacht heute als Psychologin Spitzen aus Wirtschaft und Sport. Oder eben: mich. Zu Anfang stelle ich mich, quasi zum Aufwärmen, der vermeintlich simpelsten Übung: dem Brustschwimmen. Und das mit Haut und vor allem Haaren. Denn nimmt man den Stil ernst – und das ist ja der Sinn dieser Recherche –, muss der Kopf beim Ausatmen unter Wasser getaucht werden. Plantschen mit langem Hals schont vielleicht die Frisur, verkrampft aber die Halswirbelsäule. Wir Nicht-Kiemenatmer können das Wasser(aus)atmen ruhig vorher in der Badewanne üben. Da hat man die Temperatur und das Publikum unter Kontrolle.

SCHIEBEN STATT WISCHEN. Nach Kopf und Hals stehen die Arme im Fokus. Die Vorwärtsbewegung bis in die Streckung inklusive Blubberausatmen ist so weit klar, aber dann ... kommt mein Aha-Erlebnis: Bisher habe ich mit gestreckten Armen das Wasser an der Oberfläche weggeschoben, vor mir quasi einen Halbkreis gezeichnet. Großer Stilbruch! Arme ›

wi06_wellness_schwimmen_6_+++_WIRSIND_korr-bf.indd 1-2 22.05.2012 15:49:25



abwinkeln und das Wasser unter dem Körper wegschieben ist die Devise. Die Finger zeigen zum Beckenboden (des Pools), der Ellbogen ist der höchste Punkt – so ergibt sich ein rechter Winkel. Stellen Sie sich einfach folgendes Bild vor: „Man schwimmt über eine Wand und drückt sich weg." Danach ist der Ellbogen schnell wieder beim Körper, die Hände schneiden durchs Wasser nach vorne. Auf diese Weise hat man den stärksten Zug im Wasser, kommt ins Gleiten. Ich mache Poolmeter. Warum hat mir das 30 Jahre lang niemand gesagt?

STEISSBEIN IN DIE HÖH'. Die froschartigen Beintempi, zu denen mich „die Profi" vom Beckenrand aus anhält, kommen mir dann glücklicherweise wieder bekannt vor. Fersen zum Hintern, der größte Impuls kommt dann beim Schnalzen in die Streckung. Allerdings auch auf das Knie. Sollte das vorbelastet sein, empfiehlt sich als schonende Alternative die Auf-und-ab-Bewegung wie beim Kraulen. Auch hierfür gibt's ein Bild: „An einem Band wird das Steißbein hochgezogen bis nahe an die Oberfläche." So liegt sich's perfekt auf dem Wasser.

IMMER SCHÖN LANGSAM. Die ungewohnte Bewegung des von mir irrtümlich als „gewöhnlich" abgetanen Brustschwimmens verlangt mir größte Konzentration ab, doch nach einigen Längen spüre ich schon ansatzweise ‚das Fließen'. Euphorisch erkundige ich mich bei Judith Draxler-Hutter nach Trainingstipps. Denn bei Sommertemperaturen, bei denen mir mein eigentlicher Ausdauersport Joggen erst weit nach Aperitif-Stunde angenehm ist, scheint mir Schwimmen eine super Alternative. Also: „Wie viele Schwimmstunden wöchentlich sind sinnvoll?" Die Expertin bremst mich sanft ein auf maximal eine halbe Stunde pro Einheit und das zwei- bis dreimal pro Woche. Mehr schaffe man konditions- und kräftemäßig zu Beginn kaum, ohne dass auch die Technik leide – die aber habe Vorrang.

Ja, leider: Die Kondition, die man sich beim Laufen erarbeitet hat, ist nicht eins zu eins übertragbar. Beim Landsport sind Lunge und Oberkörper nur mäßig und anders beteiligt.

STILE MIXEN. Damit ich nicht bei jeder zweiten Wende statisch verschnaufen muss, soll ich es zudem langsam angehen lassen. Und wenn die Arme müde werden, sei es gut, ein (Schwimm-)Brett vor dem Kopf zu haben, um sich auf die Beine zu konzentrieren, rät die Ex-Spitzensportlerin. Für den umgekehrten Fall – erschöpfte Beine – gibt es „Pull Buoys", die man sich zwischen die Beine klemmt, und den Popsch hoch halten: für die berühmt-berichtigte Wasserlage.

Beim Training gilt es, auf den Stilmix zu achten: Vorwärts, rückwärts, Brust, Kraulen, im Pool und Freiwasser. Und auch andere Sportarten sind gut. Vom Tanzen etwa oder Musikgymnastik bringt man Rhyth- ›

TIPPS FÜR SCHWIMMFANS MIT NACHWUCHS

Schwimmen (lernen) kann man in jedem Alter. Also gleich mit den Kleinsten in den Pool?

» MUSS BABYSCHWIMMEN SEIN?

Nur kein Stress, ist die Devise! Viele Babys fühlen sich pudelwohl im Wasser, dann ist Babyschwimmen fein. Andere schreien bei jedem Tropfen. Sie kennen Ihr Kind am besten. Elterlicher Ehrgeiz ist fehl am Platz, vor allem beim traditionellen Tauchfoto. Das kann ein Trauma auslösen. Achten Sie auf jeden Fall auf die Wasserqualität und die Temperatur von Wasser und Luft. Bei Asthmafamilien den Kinderarzt vorab um Rat fragen.

» AB WANN KÖNNEN DIE KLEINEN SCHWIMMTECHNIKEN LERNEN?

Sobald es dem Kind Spaß macht, kann man es spielerisch ans Wasser gewöhnen. Oft liegt es am Chlor oder Salz in den Augen, wenn Kids keine Nemos sein wollen. Schwimmenlernen im Sinne von Über-Wasser-Halten geht im Kindergartenalter, erste Schwimmtechnik ab dem Schulalter. Bitte lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt im und am Wasser: Babys und Kleinkinder ertrinken lautlos schon in zehn Zentimeter tiefem Nass. Sie können ihren schweren Kopf nicht eigenständig aus dem Wasser heben. Und wenn Mund und Nase ins Wasser geraten, kommt es zum „Totstellreflex": Kinder erschrecken, erstarren und ersticken dann binnen weniger Minuten.

» WELCHE SCHWIMMHILFEN SIND DIE RICHTIGEN?

Anfangs sind Sicherheitsschwimmreifen okay, doch ab ca. drei Jahren brauchen Kids Bewegungsfreiheit. Besser als Flügerln sind dann Gurte und Systeme, die im Badeanzug integriert sind – auch für die Position im Wasser (Po nach oben). Expertentipp: Schwimmkissen aus Baumwolle nutzen (etwa von *Schlori*), die ans Schwimmkönnen anpassbar sind.

wi06_wellness_schwimmen_6_+++_WIRSIND_korr-bf.indd 3-4 22.05.2012 15:49:35

mus und Arm-Bein-Koordination mit, die Bauch- und Rückenmuskulatur für die so wichtige Wasserlage sowieso. Ohne es zu merken, haben wir uns also schon das ganze Leben ‚polysportiv' aufs Schwimmen vorbereitet.

KÖNIGSDISZIPLIN KRAULEN

Die Königsdisziplin ist natürlich Kraulen. Ich, die ich schon mit dem Brustschwimmen überfordert bin, werde wohl noch lange Prinzessin bleiben. Oder? Expertin Draxler-Hutter beruhigt: „Wichtige Basics", sagt sie, „ziehen sich durch alle Stile." Und einige beherrsche ich ja quasi schon: Erstens braucht es für das Gefühl des Gleitens eine Lockerheit, ja fast Laschheit (nach einer Stunde Training kein Problem). Keinesfalls verkrampfen! Zweitens bleibt das Gesäß oben (schon geübt). Und drittens nehme man: Ruhe, Rhythmus und Zeit zum Atmen (mach ich doch gern). Für viertens, also den Rest, sorgt ein Tipp vom Beckenrand: „Stell dir vor, du bist eine Marionette und wirst am Ellbogen hinaufgezogen."

Ich mache mich also lang, die Hand dreht und zeichnet eine Bogenbewegung unterm Körper bis zum Bein. Beim Beinschlag kommt dann der Impuls aus der Hüfte und setzt sich zu den Zehenspitzen fort. Ooooohkay ...

AUCH DER RÜCKEN KANN ENTZÜCKEN

Als Letztes versuche ich mich am Rückenkraulen. „Vorsicht: Kinn nicht fest anziehen! Gedanklich auf einen Polster legen!", rät Judith Draxler-Hutter. Uff, so viel Technik auf einmal überfordert mich geistig, meine Kräfte erlahmen. Heute wird das wohl nichts mehr mit Schwimmstil Nummer drei. Das registriert auch mein Coach und muntert mich mit einer Gender-Botschaft auf: „Frauen tun sich beim Erlernen der Techniken leichter als Männer. Weil man hier mit Lockerheit schneller weiter kommt als mit Verbissenheit."

WASSERMEDITATION. Ich soll nun zwei Wochen selbst üben. Angenehmer Nebeneffekt: Es geht im Bikini Richtung Bikinifigur. Denn Schwimmen stärkt und strafft den gesamten Körper – und das gelenkschonend. Aber es tut auch der Psyche gut, weiß die Leistungsschwimmerin: „Es ist ein besonderes Körpergefühl. Ich tauche komplett ein, werde überall berührt, bin schwerelos – das beruhigt. Der Kopf unter Wasser hilft, abzuschalten und sich ganz auf sich und die Bewegung zu konzentrieren. Der fließende Rhythmus wirkt dabei meditativ." Ich mache noch einen Zug. Ommm.

UNSERE EXPERTIN. *Judith Draxler-Hutter, ehemalige österreichische Leistungsschwimmerin, ist Sport- und Gesundheitspsychologin. Sie bietet Seminare zu Motivation und Stressmanagement, außerdem Einzelcoachings für Business-Frauen. www.erfolgswelle.at*

Der Wohlfühlsport

Warum Schwimmen guttut und wann man das Wasser meiden sollte: Piero Lercher, Wiener Sportarzt und Umweltmediziner, klärt auf.

- ***Wie schwimmt man am gesündesten?***

Ein gesunder Mensch kann schwimmen, wie er will, Hauptsache, er bewegt sich im Wasser. Kritisch wird es bei körperlichen Vorbelastungen und wenn man viel trainiert. Da muss man sich den Schwimmstil anschauen und mit einem Sportmediziner klären, ob man etwa bei einer Schulterverletzung kraulen darf.

- ***Brustschwimmen ist also nicht schlecht für die Knie und das Kreuz?***

Die professionelle Technik, bei der man den Kopf ins Wasser taucht, um auszuatmen, ist unproblematisch für den Rücken. Auch der Kopf-über-Wasser-Tratsch-Stil für gelegentlich zehn Minuten wird nichts ausmachen. Ungesund wird es, wenn ich auf diese Weise viel schwimme, stark ins Hohlkreuz gehe oder eh schon Rückenprobleme habe. Da bleibt nur: Kopf ins Wasser!

Beim Knie ist es ähnlich. Gesunde Knie halten den starken Druck der Beintempi schon eine Weile aus. Hat man bereits Knieprobleme, empfehle ich eine andere Bewegung, etwa Kraul- oder Delfinbeinschlag.

- ***Wieso tut uns Wasser gut?***

Wasser ist der einzige Ort, wo wir unser Gewicht nicht tragen müssen. Wir sind schwerelos, der Gelenksapparat ist entlastet. Gleichzeitig wird das gesamte Kreislaufsystem angeregt und fast die gesamte Muskulatur gebraucht. Plus: Im Wasser verletzt man sich selten. Ich habe Menschen beobachtet, die an Land so gut wie bewegungsunfähig, aber im Wasser fast uneingeschränkt mobil waren. Wasser therapiert bei Gleichgewichtsproblemen, Störungen des Bewegungsapparates, Rückenschmerzen und sogar bei Depressionen.

- ***Mit den Baderegeln bekamen wir eingetrichtert: „Wenn du schwimmen gehst, musst du gesund sein." Darf ich mit Schnupfen nicht ins Wasser?***

Grundsätzlich geht es um Besonnenheit und die Frage: „Fühl ich mich wohl?" Wenn ich etwa Aspirin C als vermeintliches Vitaminpräparat nehme und daher kein Fieber habe, bin ich trotzdem krank. Das fühle ich aber – und gehe nicht schwimmen. Auch bei Infektionen und Ohrenkrankheiten nicht. Wer ernsthaft mit dem Schwimmen beginnen will, dem empfehle ich einen Check: Sportarzt mit Leistungsdiagnostik, HNO und Hautarzt.

- ***Dürfen Asthmatiker schwimmen?***

In schlecht gewarteten Hallenbädern können Stickstofftrichloride Probleme machen. Dann besser ins Freigewässer: in den See, ins Meer. Asthmatiker *sollen* ja Sport betreiben – aber *immer* ihre Medikamente in Reichweite haben. In Asthmafamilien wäre ich mit Babyschwimmen vorsichtig, dazu gibt es noch zu wenig Erkenntnisse. Fragen Sie Ihren Kinderarzt.

- ***Die Baderegeln warnen auch vor Hitze oder Kälte. Wo stecken die Gefahren?***

In der Belastung des Kreislaufes bzw. im Risiko eines Kälteschocks, der einen lebensgefährlichen Krampf auslösen kann. Also: Bei Hitze vorher Duschen zum Abkühlen auf die Wassertemperatur. Und bei Kältegefühl während des Badens: raus aus dem Wasser. Gilt auch bei einem Krampf. Falls das nicht so schnell geht: ‚Toter Mann'-Rückenlage und abwarten.

- ***Muss ich nach dem Essen wirklich eine Stunde warten, bevor ich baden darf?***

Gehen Sie nicht mit vollem Magen ins Wasser, aber auch nicht mit leerem. Ob das eine Stunde dauert oder länger, hängt davon ab, was man isst. Gefahren liegen in Übelkeit und Erbrechen, was zu Ersticken und Krämpfen führen kann. Wieder geht die Frage an einen selbst, ob bzw. wann man sich wohlfühlt.

FIT DURCH SCHWIMMEN – TIPPS UND ÜBUNGEN FINDEN SIE AUF WWW.WIENERIN.AT

wi06_wellness_schwimmen_6_+++_WIRSIND_korr-bf.indd 5-6

22.05.2012 15:49:49