

**Zeitschrift:** Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 15 (1958)

**Heft:** 4: Sondernummer : Bau von Lehrschwimmbädern

**Artikel:** Über den Wert des Schwimmens

**Autor:** Handloser, Ralph

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991289>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Über den Wert des Schwimmens

Es gibt keine Sportart, die in gleicher Weise dem Kräftigen und Gesunden wie dem Schwachen und Körperbehinderten, Männern und Frauen, Erwachsenen und Kindern Möglichkeiten der Freude, Erholung und Entspannung bringt, keine Sportart, die Anregung für Atmung, Kreislauf und Muskulatur feiner abstuften liesse, keine Sportart, die der Vorbeugung gegen Schäden der Zivilisation und der Beseitigung drohender oder Milderung schon eingetretener Haltungsfehler besser zu dienen in der Lage wäre, keine Sportart, welche die Funktionsbeserung der durch Krankheit und Unfall geschädigten Körper und Glieder schonender ermöglichte, als das Schwimmen.

J. Wüstenberg und E. Steuer. Zur Badewasserhygiene unter besonderer Berücksichtigung des Badewassers offener Sommerbäder. Sonderdruck aus «Archiv des Badewesens».

1. Der Reiz des frischen Wassers führt beim Schwimmer zu einem inspiratorischen Reflex (vertieftes Einatmen). Das Kreislaufsystem wird dabei zu erhöhter Tätigkeit angeregt, bereits bestehende Kreislaufschäden werden auf das Günstigste beeinflusst.
2. Durch die Wechselwirkungen zwischen Wasser und Luft erfolgen immer wieder neue Reize auf das Organ Haut. Diese wird gekräftigt, vermehrt durchblutet und somit aktiviert und widerstandsfähiger im Kampf gegen Krankheitserreger. Schwimmen ist ein Haut- u. Gefässtaining ersten Ranges.
3. Der Wärmeverlust im Wasser wird durch eine vermehrte Wärmebildung wieder ausgeglichen. Dadurch wird der Stoffwechselumsatz zu gröserer Arbeitsleistung angeregt. Der Kältereiz des Wassers wirkt indirekt erfrischend und leistungssteigernd auf die gesamte Muskulatur; der Effekt wird im Wasser durch eine Art Massage, dann aber auch durch Douchen und Frottieren noch verstärkt.
4. Das Schwimmen regt das Herz zu intensiver Tätigkeit an. Die horizontale Schwimmlage erleichtert den Rückfluss des Blutes aus den unteren Extremitäten und die Blutzufuhr zum Gehirn. Die Herzbelastungen lassen sich beim Schwimmen den jeweiligen Erfordernissen entsprechend auf das Feinste abstufen.
5. Die Atemtechnik im Schwimmen führt zu einem vermehrten Gasaustausch. Das Atmen mit dem Körper im Wasser bildet zudem eine Art Widerstandsgymnastik für die Atemmuskulatur, da zusätzlich der Wasserdruk überwunden werden muss. Die Folge davon ist eine Art «Turnübungen der inneren Organe». (Es gibt ganze Bücher, die sich allein mit

dem ausserordentlich wichtigen Gebiet der verbesserten Atmung befassen, etwas, das beim Schwimmen unbewusst in optimaler Form in Erscheinung tritt).

6. Beim Schwimmen werden alle Muskeln entwickelt. Schwimmen ist aber auch ein Haltungsturnen bester Art, insbesondere, weil der Betreffende durch den Verlust der Körperschwere weniger vom Zug der Muskeln verspürt. Besonders günstig werden der obere Teil der Wirbelsäule und die Bauchmuskulatur beeinflusst. Die Muskeln erhalten durch den Schwimmsport eine weiche Dehnbarkeit und Elastizität.
7. Die veränderten Schwerkraftverhältnisse im Wasser führen zu einer optimalen Entspannung und Lockerung des Bewegungsapparates, die seinerseits zu einem psychischen Wohlbefinden führt. Um das absolut notwendige seelische Gleichgewicht zu unserem nervösen Zeitgeschehen zu erhalten, gibt es nichts besseres, als das Schwimmen.
8. Im Schwimmen und Springen liegen auch grosse erzieherische Werte. Wer sich überwunden hat, gewinnt Selbstvertrauen; dieses führt wiederum zu einer befreiten, frohen Grundstimmung. Es gibt kein beglückenderes Gefühl, als Sicherheit im Wasser, kaum mehr Freude, als nach einem gelungenen Sprung vom Sprungbrett oder Turm.
9. Nicht zuletzt muss auch an die Wiedereingliederung Verletzter, körperlich Behinderter und Gelähmter in das tägliche Leben gedacht werden. Die hervorragenden Erfolge durch Behandlungen im Wasser dürfen bestens bekannt sein. Hunderte konnten so wieder zu normaler Lebensfreude zurückgeführt werden, doch Aberhunderten fehlen dazu die notwendigen Einrichtungen.

Bei keiner anderen Art Leibesübungen sind die Wirkungen so vielseitig, wie gerade beim regelmässig ausgeübten Schwimmen. Lohnt es sich da nicht, vermehrte Anstrengungen für den Bau von Schwimmhallen zu fordern? Besteht nicht ein krasses Missverhältnis zwischen den zwangsmässig hohen Aufwendungen für Krankenanstalten, Alkoholfürsorge, Erziehungsanstalten für Schwererziehbare usw. und den eingesetzten Mitteln für eine weitsichtige, vorbeugende Gesundheitspflege bei der noch gesunden Bevölkerung? Es ist eine Forderung der Zeit, dass hier zumindest Gleichwertigkeit angestrebt wird, mit anderen Worten, dass vermehrte Mittel, vor allem für den Bau von Schwimmhallen, zur Verfügung gestellt werden. Denn — und wir wiederholen:

Es gibt für die Gesunderhaltung des Volkes kaum einen besseren Sport als Schwimmen!

Ralph Handloser.

## ATMOSPHÄRE

Von Walter Müller, dipl. Sportlehrer ETS

Diese dumpfen Schläge in der Nacht — — Georges und ich, wir tasteten uns nach dem Verlassen der Hauptstrasse — vorerst etwas unsicher, dann aber immer schwungvoller — durch das spätherbstliche weglose Juragelände in unmittelbarer Nähe der französischen Grenze. Wir hörten sie immer deutlicher, die Schläge, und je höher hinauf wir durch diese Flanke stiegen, desto heller wurde deren Klang und

desto mehr war aus dem langsamen tak-tak ein bestimmter Rhythmus herauszuhören. «Sie machen Holz», sagte Georges so ganz beiläufig zwischen zwei tiefen Atemzügen. — Georges hatte mich an der kleinen Grenzstation La Cure abgeholt, an einem jener Orte, wo uns die Existenz der Landesgrenzen immer wieder als monströser Unsinn erscheint... Jede Grenze kann einen «Sinn» nur solange beanspruchen,