

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

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

**Band:** 20 (1963)

**Heft:** 6

**Artikel:** Schwimmen appelliert an alle Muskeln

**Autor:** Menz, Max

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-990881>

### **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**

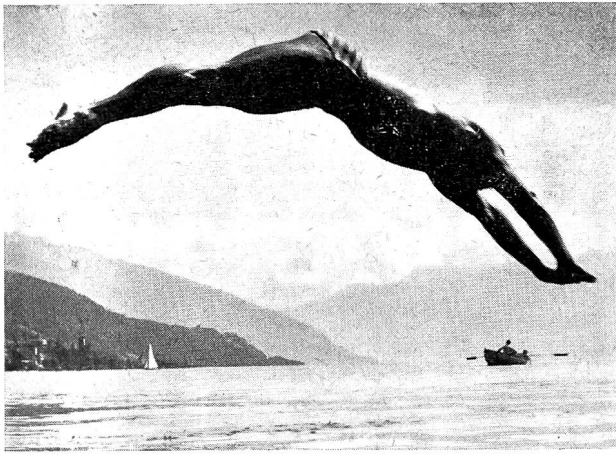
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 12.01.2026

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



Kopf zum Luftholen rhythmisch zur Seite gedreht wird. Der gute Crawlswimmer achtet darauf, dass sich dabei der Körper nicht allzusehr aus der waagrechten Lage herauschraubt.

Welcher Schwimmstil ist vom Gesichtspunkt der Atemschulung der empfehlenswertere? Wir geben dem Crawl deswegen den Vorzug, weil die Bewegung des Luftholens so lange erfolgen kann, als der rechte Arm seinen Halbkreis unter dem Wasser beschreibt. Sie ist also nicht auf einen kurzen Augenblick des Auftauchens wie beim Bruststil beschränkt.

Noch hastiger ist das Atmen beim sogenannten «Butterfly»-Stil, bei welchem die Arme eine Bewegung ausführen, die mit dem Kreisen der Schaukelräder eines Dampfers verglichen werden kann. Beide Ellbogen

werden gleichzeitig aus dem Wasser gezogen, worauf die Hände mit ausholender Bewegung nach vorn geworfen werden. Bei diesem Stil taucht der Kopf während noch kürzerer Zeit als beim Brustschwimmen auf, und die Luft muss in jenem Augenblick eingeschnappt werden, wo sich die Hände etwa auf Beckenhöhe befinden, während sich der Körper nach vorne wirft. Dieser Stil tut der Atmung Gewalt an, und dies mag der Grund sein, weshalb er sich bei uns nur schwer einbürgert.

Will man also das Schwimmen als Atemübung benützen, so übe man den Crawlstil. Er ist technisch vielleicht nicht so einfach, stellt aber mit seinem rhythmisch-federnden Beinschlag und seinem langsamen, gleichmässigen Armkreisen eine der schönsten Bewegungsformen dar, zu denen der menschliche Körper fähig ist.

Die Schwimmlehrer, die zu den technischen Einzelheiten das Wort haben mögen, dürfen sich mit Stolz bewusst sein, dass sie eine der gesündesten und schönsten Sportarten lehren. Aber das Schwimmen ist nicht nur ein Mittel zur Gesunderhaltung und Stärkung des Körpers, es ist auch ein Genuss — wie das Baden schlechthin! Bei aller Freude, die man über die Harmonie einer ausgefeilten Schwimmtechnik empfinden mag, sei doch abschliessend auch noch dem erfrischenden und befreienden Tummeln und Plantschen im Wasser das Wort geredet. Auch das träumende Schweben an der Wasseroberfläche, das Hinblinzeln über den so nahen glatten Wasserspiegel an einem heissen Sommertag bedarf keiner Ratschläge über Atemrhythmus und Bewegungsabläufe. So kann man denn auch ohne Beherrschung vollendeter Schwimmkunst dazu gelangen, sich beim Baden so wohl zu fühlen «wie ein Fisch im Wasser».

Aus «Vita-Ratgeber»

## Schwimmen appelliert an alle Muskeln

Von Dr. Max Menz

Mit zunehmender Technisierung, Atomisierung und Modernisierung wird die Kurve der nervösen Herz- und Kreislauferkrankungen in jedem Lebensalter unerbittlich weiter ansteigen. Das Resultat der anwachsenden Bewegungsarmut ist ein seelisch und nervlich überbeanspruchter Mensch, der seine Lebensweise mit einem Oekonomieverlust der Herz- und Kreislauktionen bezahlt. Das Herz will von Natur aus körperlich belastet sein. Bewegung, Spiel und Sport sind vielleicht im Rahmen aller unserer prophylaktischen Möglichkeiten die weitaus stärksten Positionen. Im Grunde genommen handelt es sich dabei nicht um eine Therapie, sondern um die Wiederherstellung natürlicher Verhältnisse. Das Gewicht von Spiel und Sport wird in der Masse noch weiter zunehmen, wie durch Automation und die wissenschaftliche Durchdringung der Industrie die Arbeitszeit verkürzt werden kann.

Als Gegengewicht zu den Zivilisationskrankheiten und als vorbeugende Massnahme dient die körperliche Reaktivierung. Im Rahmen der Leibesübungen nimmt das Schwimmen einen hervorragenden Platz ein; da der menschliche Körper ungefähr 90 % seines Gewichtes im Wasser verdrängt, hat er nur mehr ein Zehntel seines Gewichtes zu tragen. Die Bewegungsfähigkeit wird dadurch erleichtert. Die Bewegungen sind vielseitiger und ausgiebiger ausführbar, selbst bei Behinderten. Zudem appelliert das Schwimmen praktisch an die gesamte Muskulatur. Die Fortbewegung gegen den Wasserwiderstand verlangt regelmässige Muskelzusammenziehungen abwechselnd mit Entspannungen. Keine Tätigkeit erfasst die Muskulatur so global und kräftigend wie das Schwimmen. Im gleichen Masse

physiologisch positiv wie auf die Muskulatur wirkt das Schwimmen auf die Gelenke. Ausserdem wird beim Schwimmen die Wirbelsäule korrekt gehalten und in Verbindung mit der beschriebenen Muskelkräftigung werden Haltungsfehler korrigiert.

Eine verbesserte oder wenigstens kompensierte Körperhaltung hat rückwirkend einen positiven Atmungseffekt, d. h., die Vitalkapazität — das Lungenfassungsvermögen — wird grösser und die Atemlage normalisiert. Unter Ueberwindung des gleichmässig am Körper ansetzenden Wasserdruckes und der Bewegung findet eine zunehmende Vertiefung der Atmung statt. Die Zwerchfell — oder Bauchatmung setzt vermehrt ein, und eventuelle Fehleinstellungen der Atemmittellage werden korrigierend beeinflusst. Gleichzeitig wird auch das Verhältnis zwischen Atemfrequenz und Atemvolumen mit der rhythmischen Tätigkeit des Schwimmens reguliert; diese Regulation ist das Ziel jeder Atemgymnastik. Die anregenden Wirkungen auf Herz und Kreislauf sind verständlich und bekannt. Der Kältereiz fördert die Gefässreaktionen, deren promptes Spiel den Organismus schützt; darauf beruht weitgehend auch die abhärtende Wirkung der Wasser- und Luftanwendung.

Die Technik des Schwimmens ist zu erlernen und verschiedene Lagen sollten beherrscht werden. Zu den richtigen Regeln gehört:

Zwei Stunden nach einer Mahlzeit wird nicht gebadet. Auch nach grösseren Anstrengungen soll vor dem Schwimmen eine Ruhepause eingeschaltet werden, denn das Schwimmen ist wohl eine sehr gesunde, aber anspruchsvolle Leibesübung.