

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

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

**Band:** 21 (1964)

**Heft:** 7

  

**Artikel:** Vom Gesundheitswert des Schwimmsportes

**Autor:** Beck, Ernst

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-990763>

### **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>**

# Vom Gesundheitswert des Schwimmsportes

Ernst Beck

«Wenn eine Sportart zur Königin erhoben werden sollte, dann wäre es das Schwimmen. Nicht nur, weil es hygienisch und biologisch an die erste Stelle gehört, nicht nur, weil es Körper und Seele am tiefsten erquickt, nicht nur, weil es das eigene und das Leben anderer retten kann, sondern vor allem auch deshalb, weil dieser Sport uns das natürliche Übungselement, das Wasser, erst voll und ganz erschliesst.» (Lorentz, Der Gesundheitswert der Sportarten, Seite 113). Ohne Zweifel gehört der Schwimmsport zu den gesündesten sportlichen Betätigungen überhaupt, so dass wir bei aller Zurückhaltung gegenüber einer «biologischen Bewertung» der verschiedenen Sportarten mit Lorentz in diesem Punkt einig gehen dürften. Auch wenn die Verbreitung des Schwimmens keine grosse ist — es handelt sich hier um das Sport- und Leistungsschwimmen, niemals aber um ein blosses Baden — so bleibt es trotzdem die biologische Königin aller Sportarten. Es geht auch daraus hervor, dass, wenn hier solche Wertungsvergleiche gezogen werden, wir es mit einem Leistungssport zu tun haben. Sei es nun ein Wettkampfschwimmen oder aber auch, wie in unserem Fall, das Rettungsschwimmen. Die Bedeutung, die dem Schwimmen schon in der Antike beigemessen wurde, geht aus dem folgenden Zitat der alten Griechen hervor, die nämlich von einem ungebildeten Menschen zu sagen pflegten, «der kann weder schwimmen noch lesen». Gleich zu Beginn habe ich zwischen dem Schwimmen schlechthin und dem Sportschwimmen unterschieden. Betrachten wir das Schwimmen nur als ein «höheres» Baden, so ist es keine sportbiologische Angelegenheit mehr, sondern nur noch eine hygienische. Wir gehen, laufen und springen täglich, ohne dabei an Sport zu denken. Als Sport erscheint es uns erst dort, wo es zum Leistungsbegriff wird.

Ich möchte hier den Begriff «Schwimmen» nicht mehr weiterziehen, als höchstens noch erwähnen, dass das Schwimmen in drei Kreise zu unterteilen ist, nämlich:

1. Wettkampfschwimmen (Brust-, Butterfly-, Delphin-, Rücken- und Kraulschwimmen).
2. Wasserball.
3. Springen.

An dieser Stelle gestatte ich mir noch, die Bewertungstabelle (Lorentz, Der Gesundheitswert der Sportarten, Seite 131) über das Schwimmen darzustellen:

	1*	2*	3*	4*	5*
Gehirn und Nerven	3	2	5	3	7
Herz und Gefässe	4	7	4	4	7
Atmungsanlage . .	7	7	5	7	7
Blut und Säfte . .	7	7	6	7	7
Stoffwechsel und Verdauungsorgane	6	7	6	6	7
Erbmasse . . . .	7	7	7	7	7
Bewegungsapparat .	6	6	7	6	7
Zusammen . . . .	40	43	40	40	49

Der Durchschnitt:  $212:5 = 42,4$  Punkte.

- \* 1) Kurzstrecken oder Schnellschwimmen.
- \* 2) Langstrecken oder Dauerschwimmen.
- \* 3) Wasserspringen.
- \* 4) Tauchen
- \* 5) Wasserball.

Damit gehe ich auf das Gebiet der Verletzungen über. Fast ausschliesslich treten Verletzungen beim Springen (Wasserspringen) auf. Die grösste Bedeutung kommen den drei folgenden Verletzungsformen zu, nämlich:

Wirbelsäulen-, Trommelfell- und Augenverletzungen. Unfälle, die sich beim Schwimmen und Baden ereignen, stehen an der vierten Stelle (Statistik nach Johansen). Dabei ist allerdings zu berücksichtigen, dass es sich um Badeunfälle (eingetretene Scherben usw.) handelt, nicht aber, oder nur zum kleinsten Teil, um Unfälle, die sich beim Sportschwimmen ereigneten. Über die Verteilung gibt die nachstehende Abbildung (Abbildung nach Johansen) genauer Aufschluss.

	Männer	Frauen
Kopf - Gesicht . . .	14 %	3 %
Obere Extremitäten .	18 %	14 %
Rumpf . . . . .	7 %	2 %
Untere Extremitäten	61 %	81 %

Schlimmer als die Verletzungen beim Baden ist immer noch der Ertrinkungstod. «Die Mechanismen, die zum plötzlichen Ertrinken eines 'gesunden' Individuums führen, sind noch weitgehend ungeklärt. Aus neueren Untersuchungen scheint hervorzugehen, dass der 'Congestion', die auf dem Wege eines Kreislaufkollapses zum Ertrinkungstod führen soll, eine geringere Bedeutung beizumessen ist, als bisher angenommen wurde». (U. Frey, Sportmedizin und Leibesübungen, Seite 117). Es ist bekannt, dass Gleichgewichtsstörungen (nach Trommelfelloperationen) zum Ertrinkungstod führen; ebenso epileptische Anfälle. Altrock erwähnt in diesem Zusammenhang den Tod des ehemaligen Weltmeisters im Rückenschwimmen, der bei einem solchen Anfall vom Sprungbrett ins Wasser fiel und ertrank. Weiter ist der banale Ertrinkungstod bekannt, der durch Erstickung bei Nichtschwimmern oder wegen zunehmender Ermüdung eintritt.

Schädigungen, die nicht auf Unfälle zurückzuführen sind, treten oft durch Übertragen von Krankheitskeimen auf (Mittelohrentzündung, Gehörgangentzündung, Bindehautentzündung). Dem Chlorzusatz im Badewasser dürfte die Hauptbedeutung in der Verhinderung der Krankheitsübertragung zukommen. Der Fusspilz sei auch noch genannt, der in Bädern, in Duschen und auf Turnplätzen übertragen wird.

Das Schwimmen ist in jeder Hinsicht gesund, und es ist daher auch ein ausgesprochener Jugendsport. Der Aufenthalt an der frischen Luft und im Wasser ist von grossem Wert.

Ich hoffe, dass die Breitenentwicklung des Schwimmsportes weiterhin zunehmen wird, und wir stecken uns das Ziel:

Jeder Schweizer ein Schwimmer

und für jeden Schweizer sollte die Lebensrettung die Krone sein.