Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 25 (1968)

Heft: 7

Artikel: Schwimmen, sagt man, sei gut und gesund

Autor: Altorfer, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995184

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: 10.08.2025

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

Forschung—Training—Wettkampf

LEHRBEILAGE DER ETS-FACHZEITSCHRIFT FÜR DEN WETTKAMPFSPORT

3.1968.7

Schwimmen, sagt man, sei gut und gesund

Hans Altorfer, M.S., Magglingen

«Schwimmen ist gesund; gehen Sie schwimmen!» So spricht etwa der Arzt zum Patienten und verschreibt Schwimmen als Therapie und Prophylaxe.
«Schwimmen ist eine vollkommene Sportart!» So spricht der Trainer, der Nachwuchs für seinen Verein sucht.
«Schwimmen ist die beste Haltungsschulung», sagt der Turnlehrer.
«Schwimmen ist die beste Sportart für Invalide». Dies sagt der Invalidensportleiter.
«Schwimmen ist ein wertvolles Mittel zur Gesamterziehung der jungen Menschen». So spricht der Erzieher.
Nach all den Aussagen von massgebenden Leuten, von Ärzten und Lehrern zu schliessen, gibt es kaum eine körperliche Tätigkeit, die so vielseitig wertvoll ist. Von niemandem wird der hohe Wert des Schwimmens bestritten. Seit Jahrhunderten weisen Wissenschafter und Erzieher, ihren Kenntnissen gemäss, darauf hin.
Schon der Aufenthalt im Wasser übt anscheinend eine Beruhigung auf den Körper aus. So wurde bei verschiedenen Versuchspersonen ein Sinken der Pulsfrequenz beim Eintauchen in Wasser von 27–32° C festgestellt (1). (In dieser Untersuchung wird diese Wassertemperatur als Schwimmbadtemperatur bezeichnet!!). Im Gegensatz dazu kann kaltes Wasser Herzflimmern hervorrufen.
Man kann in diesem Zusammenhang auch auf das Gebiet der Hydrotherapie hinweisen, die allerdings weniger mit Schwimmen zu tun hat, wo aber das Wasser in verschiedenen Formen angewendet, ein entscheidender Heilungs- oder Milderungsfaktor ist.
Dass die physikalischen Gesetzmässigkeiten des Wassers Auswirkungen haben, wussten die Schwimmer schon lange. Eines der wesentlichsten Merkmale ist der Wasserdruck, der sich physiologisch gesehen, vor allem auf die Atmung auswirkt. Der Druck der durchschnittlich beim Erwachsenen auf dem Brustkorb lastet, soll ca. 8 kg betragen (3). Dadurch wird die Atmung vorerst einmal erschwert. Um genügend Luft zu bekommen, muss der Schwimmer tiefer atmen. Er kräftigt in wesentlichem Masse seine Atemmuskulatur. Die Vitalkapazität von Schwimmern ist etwa um 10% grösser als die von Nichtschwimmern (1). Man hat eindeutig festgestellt, dass dies ein Effekt des Schwimmtrainings ist und nicht etwa auf angeborene Eigenschaften zurückgeht.
Ein weiteres physikalisches Merkmal ist der im Wasser vorhandene Auftrieb. Der Mensch hat die Möglichkeit, sich horizontal vorwärts zu bewegen. Diese horizontale Lage hat einen wesentlichen Einfluss auf den Kreislauf und damit die Arbeit des Herzens, weil das Herz eine grosse Arbeit nicht leisten muss, nämlich die Überwindung der Schwerkraft. So sind bei Schwimmern höhere Pulsfrequenzen im steady-state gemessen worden (180–200 Schläge) als bei andern Athleten (7). Die sportliche Tätigkeit wird also in einem für den Körper sehr günstigen Milieu ausgeübt.
Wenn hier immer wieder Untersuchungsergebnisse über Athleten erwähnt werden, so hat dies seine Ursache in dem Umstand, dass Untersuchungen vorwiegend an Athleten vorgenommen worden sind, da sie eine Gruppe darstellen, die sich relativ leicht kontrollieren und definieren lässt. Um aber den Wert des Schwimmens wirklich zu beweisen, müssten viel mehr Untersuchungen an «normalen» Schwimmern vorgenommen werden. Vor allem sollten auch mehr Längenuntersuchungen stattfinden.
Resultate sind heute wichtig, Hypothesen kennt man genügend.
Wenn vorher die Rede war von den physikalischen Gesetzmässigkeiten, so sollen nun noch einige Aussagen folgen zur Wirkung des Schwimmens an sich.
Es wurde festgestellt, dass Schwimmerinnen und Schwimmer grösser, schwerer und kräftiger sind als untersuchte Altersgenossinnen und -genossen, die diesen Sport nicht ausüben. Hingegen wiesen die Schwimmer-Gruppen bedeutend kleinere Fettschichten (gemessen an verschiedenen Fettfalten an verschiedenen Körperstellen) auf, als die Gruppen der Nichtschwimmer (1). Dies ist ein eindeutiger Hinweis dafür, dass die Schwimmer-Gruppen eine besser entwickelte Muskulatur besitzen. Schon Kraninz (4) hat 1942 Zahlen veröffentlicht, die zeigen, dass Knaben, die Schwimmen als Wettkampfsport betrieben, einen grösseren Brustumfang aufwiesen als andere wettkampfmässig tätige Jugendliche.
Physiologisch gesehen, gehört der Schwimmer in die Klasse der hochtrainierten Ausdauer-Athleten. Seine Ruhepulsfrequenz ist um etwa 25 Schläge pro Minute tiefer als beim Nichtsportler. Die Sauerstoffaufnahmefähigkeit von weltbesten Schwimmern lässt sich vergleichen mit der von Weltklasseläufern. Gerade das, was die Mediziner als wesentlichstes Merkmal des körperlichen Trainings ansehen, nämlich die Stärkung und Ökonomisierung von Herz und Kreislauf, wird durch ausgedehntes Schwimmen erreicht.
Pohndorf (6) berichtet von einem Experiment mit Leuten mittleren Alters, die praktisch Anfänger im Schwimmen waren, bevor das Experiment gestartet wurde. Verschiedene Untersuchungen zeigten, dass die Leute wichtige körperliche Funktionen verbessern konnten und dass sie sich auch subjektiv besser fühlten als vor dem Experiment. Allerdings, die Versuchspersonen schwammen, einmal aus dem Anfängerstadium heraus, jeweils etwa 900 Meter, drei bis fünf Mal in der Woche!
Verschiedene Kliniken wenden Schwimmen als Therapie an und zwar nicht nur für körperlich Kranke oder für Verunfallte, sondern auch für geistig und nervlich kranke Patienten. So berichten Häntzschel und Tendler (2) von Erfolgen bei neurozirkulatorischen Störungen und von Teilerfolgen bei psychischen Defektzuständen.

Haltungsprobleme, besonders unserer Jugend, beschäftigen Ärzte und Erzieher schon seit einiger Zeit. Physiotherapeuten kennen den Wert des Schwimmens für verschiedene Haltungsdefekte. Docteur Madeuf hat schon 1948 ein Buch über das Haltungsschwimmen geschrieben (5). Dieses Problem beschäftigt seit einiger Zeit verschiedene Kreise, denen das Wohl unserer Jugend am Herzen liegt. In naher Zukunft werden in dieser Beziehung sicher Vorschläge und Anregungen erscheinen.

Auch die erzieherischen Werte des Schwimmens sind schon seit langer Zeit bekannt und in der Literatur immer wieder aufgeführt. Besonders wird immer wieder auf das gewonnene Selbstvertrauen durch das Schwimmenlernen hingewiesen und auf die Überwindung der Angst vor dem fremden Element.
Man sieht: Schwimmen ist gut. Für die körperliche sowie die geistige Gesundheit!
Schwimmen ist gesund, sagt man. Die Rede ist gut. Beweise sind, wenn auch nicht lückenlos, vorhanden. Wie aber steht es mit der Tat(-sache)?
Tatsache ist, dass unsere Bevölkerung lieber badet als schwimmt, sich lieber drei Stunden braten lässt, als eine halbe Stunde sich intensiv im Wasser bewegt. Die schön frisierten Damen beispielsweise, halten den Kopf hoch über Wasser, damit ja kein Tröpfchen ins Haar gerät. Die Frisur ist wohl gerettet, aber die gute Schwimmhaltung ist dahin und eventuell vorhandene Haltungsschäden werden noch schlimmer.
Tatsache ist, dass unsere Erziehung zu guten Schwimmern noch einiges zu wünschen übrig lässt. Wohl gehen verschiedene Schulen mit dem Bau von Lehrschwimmbecken mutig voran und lehren ihre Schüler wirklich schwimmen. Aber solche Beispiele gibt es leider noch viel zu wenig. An vielen Orten, wo die Frage nach einem Schwimmbecken auftaucht, zögert die Behörde und ist die Bevölkerung zu wenig aufgeklärt.
Tatsache ist, dass wir zu wenig gedeckte Schwimmhallen, zu wenig Hallenbäder haben. Freiluftbäder in allen Ehren, aber schwimmen sollte man, will man einen wirklichen Gewinn für seine Gesundheit haben, das ganze Jahr.

Tatsache ist, dass die grösste Schweizerstadt nur ein einziges Hallenbad hat, das zu manchen Zeiten übervölkert ist und eigentlich wenigen mehr recht dient, höchstens noch dem, der sich waschen will. Tatsache ist auch, dass man in einer andern Stadt, in einem Dreissig-Millionen-Gebäude, ein Hallenbad gebaut hat, das Kleinstmasse aufweist und bereits zu vielen Zeiten überfüllt ist. Platz wäre allerdings vorhanden gewesen, um ein grösseres Bad zu bauen!

Tatsache ist auch, dass die Temperaturen in unseren Bädern überall zu tief sind, dass der Schwimmer sich wohl abkühlen kann, dass aber derjenige, der länger im Wasser bleiben möchte, bald genug bekommt, dass der Schwimmunterricht nicht mit besten Voraussetzungen durchgeführt werden kann, dass Behinderte ungern in solches Wasser gehen und dass der Wettkämpfer unter äusserst ungünstigen Bedingungen trainieren muss.
Schwimmen ist gesund! Die Rede ist gut und richtig. Die Tatsachen lassen leider nicht auf den unermesslichen hohen Wert des Schwimmens schliessen. Mutige Taten wären notwendig!

Literatur

1 Faulkner, John A. What Research Tells the Coach about Swimming. Washington, AAHPER, 1967. 49 S., ill., lit.
2 Häntzschel, K.; Tendler, H. Schwimmen als Therapie am Krankengut einer inneren Klinik. In: Medizin und Sport 1 (1961) 1: 2–9, lit.
3 Hoske, Hans. Der Einfluss des Schwimmens auf den Menschen. Bukarest, Analele Educatiei Fizice, Nr. 2, 1939, 19 S., lit.
4 Kraninz Viktor. Übungsbehandlung der leistungsbegrenzten Atemanomalien beim Gesunden. Berlin, Reher Verlag, 1942. 109 S. ill.
5 Madeuf, Pierre. La Natation Correctrice. Paris, Vigot Frères Editeurs, 1948. 274 S., ill.
6 Pohndorf, Richard H. Role of Schwimming in Developing and Mainteining Adult Fitness. University of Illinois, 1961. 10 S., Lit.
7 Prokop, L. Zur Physiologie des Schwimmens. In: Sportmedizinische Fragen des Schwimmens und Turnens, S. 56–66. Wien, Bundesministerium für soziale Verwaltung, 1959. 119 S., Lit.

Was fehlt unseren jungen Leichtathleten?

Über dieses Thema unterhielt sich -sm. vom Tages-Anzeiger mit dem IKL-Nachwuchschef Karl Borgula. Ausgangspunkt waren die Europa-Bestenlisten der Junioren.

Ein Sechspunkteprogramm

Karl Borgula und seine Mitarbeiter haben im vergangenen Herbst ein Programm aufgestellt, das dem Schweizer Leichtathletik-Nachwuchs die dringend benötigte «Entwicklungshilfe» bringen könnte. Dieses Programm, dessen Verwirklichung in erster Linie eine Geldfrage ist, umfasst folgende sechs Punkte:
— Leiterausbildung für die Schülerstufe. Die Ausbildung von Trainern für die Jüngsten ist im Gang. Karl Borgula hat mit der Herausgabe einer schriftlichen Anleitung («Leichtathletik im Schüleralter») begonnen.
— Talentkurse. Alle talentierten Jungen (10–15 Jahre) sollen die Möglichkeit haben, durch Disziplinchefs und Spitzenathleten in Kursen getestet zu werden. Durch Aufrufe in Zeitungen und Jugendblättern und bei allen Nachwuchs-Mehrkämpfen will man Kursanwärter finden.
— Förderungskurse. Wer sich in den Talentkursen als schulungswürdig erweist, soll regelmässig bei Zusammenzügen gefördert werden. Ein solches Zentrum für 10–15jährige besteht schon in Bern.
— Trainingszentren. In allen Leichtathletiksparten gibt es heute Nachwuchskader für die mehr als Fünfzehnjährigen. Die Kadermitglieder sollten aber noch intensiver ausgebildet werden, am ehesten mit Hilfe der Schaffung von Trainingszentren. Die Leitung der Ausbildung wäre entschädigten Disziplinchefs zu übertragen, die auch für eine Einzelbetreuung vermehrt eingesetzt werden sollten.
— Internationale Vergleiche. Eine Finanzierung von eigenen Junioren- und Jugend-Länderkämpfen ist nicht möglich, weil der SLL für diese Stufe kein Geld hat. Es sind aber Länderkämpfe und die Teilnahme an der Junioren-Europameisterschaft im August in Leipzig vorgesehen.
— Zusammenarbeit Schule – Verbandssport. Diese Zusammenarbeit spielt zum Beispiel in den beiden Deutschland schon recht gut und ist besonders im skandinavischen Schulsportverband seit langem zweckmässig geregelt. Erst wenn auch in der Schweiz Verbindungen geschaffen sind, ist die Grundlage für eine stärkere Jugend-Leichtathletik da. Ein erstes Mitteilungsblatt über Leichtathletik im Schulsport (mit Juniorenbestimmungen, SNWK-Modus, Fachleute-Adressen) ging bereits an Schulbehörden, Turnlehrer und Teilnehmer des Magglinger Symposiums über Schulsport. Das Interview mit Nachwuchs-Chef Borgula zeigte eine initiative und klare Planung auf. Von der Theorie in die Praxis ist aber noch ein weiter Weg, ein Weg, der vorläufig von Idealisten und . . . von Fünflibern noch zu dünn flankiert ist.