

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 59 (2002)  
**Heft:** 2: Babys und die Liebe zum Wasser

**Artikel:** Sicherheit vermitteln und ein bisschen loslassen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557479>

#### 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:** 22.01.2026

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

# Sicherheit vermitteln und



Babyschwimmen soll keine frühe Lernveranstaltung sein, sondern auf behutsame Weise eine vergnügliche Erfahrung mit dem Element Wasser vermitteln.

## ein bisschen loslassen

**Wasserspiele für Winzlinge fördern unter bestimmten Bedingungen die Entwicklung, ermöglichen langfristig die Selbstrettung und stärken die Eltern-Kind-Beziehung. Deshalb tummeln sich seit zehn Jahren jeden Sonntag Dutzende von Babys und Kleinkindern im Alter von drei Monaten bis drei Jahren mit ihren Eltern sowie geschulten Betreuern im Schwimmkurs eines Wiesbadener Hallenbades. Selbst die, die zu Hause beim geringsten Kontakt mit dem nassen Element protestieren, planschen und tauchen hier quietschvergnügt unter der Leitung der ausgebildeten Säuglings- und Kleinkinderschwimmlehrerin Martina Milani.**

Säuglinge dürfen aufgrund der Infektionsgefahr erst ab dem dritten Monat am Kurs teilnehmen. Inwieweit einige schon mit zehn Wochen oder Frühgeburten erst sehr viel später «reif» sind, muss der Kinderarzt entscheiden. Seine Einverständniserklärung ist auch bei Krankheiten sowie möglichen Wartezeiten nach Impfungen eine Grundvoraussetzung für die Teilnahme am Babyschwimm-Treff der hessischen Landeshauptstadt, der vom Deutschen Schwimmverband als beispielgebend bezeichnet wird.

Die Kinder tragen Aquawindeln oder Badehöschen, um ein Malheur im 33 bis 34 °C warmen Wasser zu verhindern: Würde ein grosses Geschäft darin landen, müsste die Veranstaltung sofort abgebrochen und die Umwälzpumpe für Stunden in Gang gesetzt werden.

Ebenfalls aus hygienischen Gründen ist das Wasser gechlort. Der Zusatz stellt laut Milani jedoch erfahrungsgemäss selbst für die Kleinsten oder auch Kinder mit Neurodermitis kein Problem dar.

### Vorteile für die Babys

Der gesamte Bewegungsapparat wird geschult, denn die Kinder fangen unter Wasser - das sie im Gegensatz zur Luft spüren - sofort an zu strampeln. Bestimmte Übungen wie das Hin- und Herschwenken verstärken den Effekt infolge des Wasserwiderstands. Das Trainieren der Motorik hat laut einer Münchener Studie an etwa 7000 «Wasserbabys» zur Folge, dass sie schneller laufen lernen, einen besseren Gleichgewichtssinn entwickeln und deshalb seltener fallen. Zudem werden die Knochenentwicklung gefördert sowie Herz und Lunge gestärkt.

Ein wesentlicher Sicherheitsaspekt ist das gezielte Üben des Atemschutzreflexes, der normalerweise im Laufe des ersten Lebensjahres allmählich abnimmt und dann völlig verschwindet: So wird der fünf Monate alten Melina Brossmann mit Vorankündigung vorsichtig Wasser über das Gesicht geschüttet, um zu testen, ob sie «dichtmacht»: Erwartungsgemäss hält sie die Luft an, woraufhin der Vater mit ihr für ein, zwei Sekunden untertaucht und sie gleichzeitig an sich zieht. Die Kleine, die noch einige Wochen zuvor wenig begeistert auf das nasse Element reagiert hat, nimmt ihren ersten Tauchgang gelassen und schnauft über Wasser wieder aus.

Bei ständiger Wiederholung geht der Reflex nicht verloren, bis das Luftanhalten unter Wasser schliesslich zu einer erlernten Reaktion wird. Trainierte Kinder verhalten sich demgemäß, wenn sie ungewollt ins Wasser fallen, während andere einen Schock erleiden und womöglich untergehen. «Wir weiten das in unserem Kurs bis zur Selbstrettung aus. Die Kinder sollen sich ab dem vierten, fünften Monat, ab dem sie über den Greifreflex verfügen, am Rand festhalten, und mit einem Jahr selbst herausklettern. Dazu bewegen wir sie, indem wir mit Spielsachen locken.»

### Zunächst ohne Schwimmflügel

Die ersten Schwimmflügel werden hier übrigens frühestens mit einem Dreivierteljahr angezogen, denn die Babys lernen in dem Kurs natürlich nicht richtig schwimmen: Das fällt den meisten Kindern bis zum Alter von etwa drei Jahren aufgrund der Kopf-Körper-Dimensionen über Wasser noch sehr viel schwerer als unter Wasser.

Grundsätzlich sollte laut Ansicht der Schwimmlehrer alles in einem solchen Kurs spielerisch und auf die Bedürfnisse der Kleinen ausgerichtet sein. Folglich haben die Brossmannsweisungsgemäss in



Beim Babyschwimmen gibt es keinen vernünftigen Grund, Schwimmhilfen einzusetzen. (Diese sind sowieso erst für Kinder, die schon sicher laufen können gedacht.) Die Babys sollen ja gerade die Möglichkeit haben, sich auf dem Wasser selbst auszubalancieren.

### AQUAWINDELN

sind Badehöschen für Babys und Kleinkinder. Eine eingearbeitete Hygienefolie bietet Schutz vor gröberen Wasserverschmutzungen. Diese Badehöschen können gewaschen und wieder benutzt werden.

Relativ neu auf dem Markt sind Einmal-Schwimmhöschen aus Zellstoff mit einer Kunststoff-Aussehhülle, die sich nicht mit Wasser vollsaugen, ein Malheur noch besser verhindern und laut der Fachzeitschrift *test* unbeschwert Badespass bringen.

den ersten Wochen auch immer wieder das Wasser verlassen, sobald Melina anfing zu quengeln. Sie bestimmte durch ihr Verhalten, wann sie soweit war, sich Wasser über den Kopf schütten und angstfrei untertauchen zu lassen. Eltern müssen in so einem Fall aufgrund des ausgeprägten Erinnerungsvermögens ihrer Kinder Geduld aufbringen und bis zur nächsten Woche warten.

So lehnen die geschulten Betreuer vom Wiesbadener Sportamt, die jeden Sonntag von 10 bis 12.30 Uhr zur individuellen Betreuung zur Verfügung stehen, jenes Vorgehen ab, das in der Schweiz oder Frankreich häufiger praktiziert werden soll: Kinder einfach ins Wasser zu werfen. Auch wenn Embryos sozusagen im Wasser aufwachsen und den Kontakt zu ihrem Urelement beibehalten sollten, fordert die Körpertherapeutin Deva B. Doege vom Münchner Zentrum für Geburt und Wasser DelphisArt - wie viele andere deutsche Experten: «Behutsames Vorgehen ist eine absolute Notwendigkeit, damit das Baby Vertrauen zum Wasser und zu seinen Eltern erfahren kann.»

### Vorteile für die Eltern

Schwimmkurse für Babys bringen nicht nur für die Kleinen grossen Nutzen: Väter und Mütter erlernen vieles im Umgang mit ihrem Nachwuchs, denn keineswegs alles erfolgt laut Milani instinktmässig. So lernen viele erst einmal die Grundbedürfnisse ihrer Kinder kennen und deren Reflexe auszunutzen, von denen sie bisher möglicherweise noch gar nichts wussten. Sie lernen «Sicherheit zu vermitteln und gleichzeitig ein bisschen loszulassen» - und nebenbei auch das kindliche Frierverhalten zu beachten: Bis zu zwei Jahren sind die äusserlich sichtbaren Anzeichen wie Zittern oder Gänsehaut reduziert, zudem sind die Kleinen meist zu sehr abgelenkt, um die Kälte zu spüren. Deshalb ist unbedingt auf eine mögliche rotweisse Marmorierung der Haut zu reagieren und natürlich auf blaue Lippen: Das durch die Kälte langsamer fliessende Blut enthält mehr CO<sub>2</sub>, was ihm die blaue Farbe gibt. Die Jüngsten müssen am Anfang nach spätestens 15 Minuten aus dem Wasser und der Aquawindel in ein warmes Badetuch.

Sind sie trocken und aufgewärmt, können sie lediglich mit einer Windel bekleidet im Bad herumlaufen, denn die Aussentemperatur beträgt etwa 30 Grad. Das geniessen die «Windelrocker» im Winter ganz besonders, da sie sonst meist dick verpackt sind.

### Auf die Qualität eines Kurses achten

Zusammenfassend rät die Säuglingsschwimmlehrerin Milani allen interessierten Eltern - ebenso wie die Körpertherapeutin und Heilpraktikerin Doege vom o.a. Zentrum, dessen Internetseite [www.delphisart.de](http://www.delphisart.de) weitere Informationen bietet - zu kritischem Hinterfragen der Qualität eines Babyschwimmkurses: Sind die Anbieter geschult? Ist der Kurs auf die Bedürfnisse der Babys ausgerichtet? Ist der Veranstaltungsort mit Wickelmöglichkeit etc. angemessen ausgestattet?

Ist das der Fall, sind die Babys in ihrem Element!

•ed

