

Der Online Schwimmratgeber widmet sich einem viel diskutierten Thema: „Krämpfe beim Schwimmen“ Viele unserer Kunden fragen oft, was Sie gegen dieses unangenehme Gefühl tun könnten? Fit for Life hat dazu einen lesenswerten Artikel geschrieben. Viel Spass!

Muskelkrämpfe beim Schwimmen

Ausreichend trinken

Typischerweise treten Krämpfe erst nach einer gewissen Belastungsdauer auf. Dann nämlich, wenn die Speicher langsam leer werden und dem Körper für eine optimale Leistungserbringung Mineralstoffe und Flüssigkeit fehlen. Wichtig deshalb: Bereits in den Stunden vor dem Training ausreichend trinken. Während des Trainings regelmässig kleine Schlucke eines Sportgetränks einnehmen, das Salz und Elektrolyte (Magnesium und Natriumchlorid) enthält.

Abrupte oder ungewohnte Bewegungen

Sehr häufig verkrampfen Muskeln, wenn man sich im Pool mit voller Kraft von der Wand abstösst und dabei die Füsse überstreckt. Auch der Wechsel von längeren Kraulstrecken auf Brust oder der Ausstieg beim Open-Water-Schwimmen gelingen nicht immer krampffrei, da beide Bewegungen angewinkelte Füsse und Knie verlangen, die so im Kraulen nicht vorkommen. Kurzfristige Lösungen: So sanft wie möglich abstossen von der Wand, ohne die Füsse massiv zu überstrecken. Brust nur in langsamem Tempo oder mit Delfinbeinschlag (= paralleler Kraulbeinschlag) ausführen. Und vor dem Ausstieg im Open Water die Beinschlagfrequenz kurz etwas erhöhen, damit die Muskulatur gut durchblutet wird. Wer das Problem längerfristig in den Griff kriegen will, kommt nicht darum herum, seine Füsse und Waden regelmässig täglich 10 Minuten mit dem Theraband zu kräftigen (Artikelempfehlung).

Vorsicht mit Flossen

Schwimmern, die bereits beim geringsten Beinschlagtraining mit Krämpfen reagieren, sei geraten, den Kraul- oder Delfinbeinschlag mit Flossen zu festigen. Umfang, Tempo und vor allem die Beinschlagamplitude werden über die Dauer von 8–12 Wochen kontinuierlich in kleinen Schritten gesteigert. Zentral dabei: Mit ganz weichen Flossenblättern beginnen und keinesfalls harte Kurzflossen einsetzen! Wenn das klappt, sollte Beinschlagtraining auch ohne Flossen in dosierten Mengen möglich sein. Auch dann gilt: Umfang, Tempo und Beinschlagamplitude langfristig in kleinen Schritten steigern.

Kaltes Wasser

Wer nur im offenen Gewässer mit Krämpfen reagiert, verträgt die Kälte schlecht. Abhilfe schaffen hier das Kneipen im kalten Wasser bzw. eiskalte Fussbäder, die bis zu den Knien reichen. Idealerweise beginnt man im Herbst und Winter damit, sich Kälteresistenz anzueignen, indem man zwei- bis dreimal pro Woche ein paar Minuten barfuss in einem kalten Gewässer wadet.

Mythos Magnesium-Mangel

Der Mythos «Magnesium gegen Muskelkrämpfe» hält sich hartnäckig. Und in der Tat kann es vorkommen, dass ein expliziter Mangel dafür verantwortlich gemacht werden kann. Ein Bluttest beim Arzt verschafft Klarheit. Wer prophylaktisch gleichwohl Magnesium schluckt, schadet sich zwar nicht, sondern produziert primär «teuren Urin». Ebenfalls zu beachten: Gewisse Formen der Nahrungsergänzung (beispielsweise Kreatin), Mangelernährung, Medikamente und genetische Veranlagungen können Krämpfe hervorrufen. In diesen Fällen ist ein Gespräch mit einer Fachperson (Arzt, Ernährungsberatung) angezeigt.

Was tun bei einem Muskelkrampf?

Um den aufgetretenen Reflex im Muskel zu lösen, dehnt man den verkrampften Muskel statisch, sprich: ohne Wippbewegungen. Wenn Dehnen nicht gelingt (etwa bei den Zehen), kann man die betroffene Partie auch massieren. Am besten verlässt man dazu das Wasser. Ist das nicht möglich: In die Rückenlage drehen und in der Not einen Mitschwimmer um Beihilfe bitten.