

# 9 Gründe, warum du regelmässig Schwimmen solltest

Was ist deiner Meinung nach das beste Workout? Kraft-/Widerstandstraining? HIIT? Laufen? Fußball? Die wenigsten von euch werden an dieser Stelle Schwimmen sagen. Dabei ist Schwimmen eine perfekte Kombination aus Ausdauer- und Widerstandstraining. Um nicht unterzugehen, müssen deine Arme, Beine, Schultern, Hüften und Oberkörper kräftig nachhelfen.

Wir möchten dir heute zeigen, welche Vorteile Schwimmen für deine Gesundheit hat und wie dir Schwimmen auch bei anderen Sportarten helfen kann.

## 1. Schwimmen ist toll für den Muskelaufbau und Fettabbau

Widerstandstraining ist toll für den Muskelaufbau. Ausdauersport ist toll, um Kalorien zu verbrennen. Schwimmen ist eine perfekte Kombination der beiden.

Schwimmen bei mäßigem Tempo verbrennt rund 500 Kalorien pro Stunde. Wenn du Gas gibst, kannst du sogar um die 700 Kalorien pro Stunde verbrennen. Dadurch, dass Wasser fast 800 Mal dichter als Luft ist, ist jede Arm- und Beinbewegung wie ein Mini-Widerstandstraining.

Schwimmen fördert folglich den Muskelaufbau und zwar speziell den Aufbau schlanker Muskeln. Diese Muskeln sind wie ein kleines Feuerwerk für deinen Stoffwechsel, was dazu führt, dass du auch noch lange nach dem Abtrocknen Kalorien verbrennst.

## 2. Schwimmen ist toll für deine Lungenfunktion

Mit dem Gesicht nach unten gerichtet, wird Sauerstoff zum Luxusgut. Genauso wie du lernen musst, dein Geld einzuteilen, muss dein Körper lernen, wie er den Sauerstoff effektiver nutzen kann. Beim Schwimmen lernt dein Körper, mit jedem Atemzug mehr Luft aufzunehmen und mit jedem Ausatmen mehr Kohlenstoffdioxid auszustossen.

Einer [Studie\[1\]](#) im *Indian Journal of Physiology and Pharmacology* zufolge haben Schwimmer im Vergleich zu Läufern ein besseres Atemvolumen. Dies führt zu einer niedrigeren Ruheherzfrequenz, niedrigerem Blutdruck und kann deine Ausdauer verbessern. Das bringt uns auch gleich zum nächsten Punkt ...

## 3. Schwimmen wirkt Wunder für deine Ausdauer

Die Fähigkeit deines Körpers, Sauerstoff effektiver zu nutzen, wird sich auch auf dein Ausdauertraining übertragen. Du kannst unter anderem damit rechnen, dass sich deine Laufzeiten verbessern. Laut einer [Studie\[2\]](#) im *Scandinavian Journal of*

*Medicine & Science in Sports* verbesserten Schwimmer, die eine kontrollierte Atemtechnik lernen (zwei Atemzüge pro Beckenlänge) ihre Laufzeit um 6 Prozent. Und das nach nur 12 Schwimm-Einheiten.

Abgesehen von den Vorteilen für die Atmung trainiert Schwimmen außerdem die Po- und Oberschenkelmuskeln sowie die Rumpfmuskulatur, die bei vielen Ausdauersportarten für Antrieb sorgen.

#### **4. Schwimmen ist für jedermann geeignet**

Egal, ob du verletzungsbedingt auf die Bremse treten musst, schwanger bist, dir deine alten Knochen oder Kniegelenke zu schaffen machen oder du dich auf den nächsten Ironman vorbereitest, Schwimmen ist unglaublich vielseitig und Low-Impact und somit für jedermann geeignet (ok, eine Bedingung solltest du erfüllen – du solltest wissen, wie man schwimmt).

#### **5. Schwimmen ist toll gegen Stress**

Jede Art von Sport fördert die Endorphin-Ausschüttung, was sich positiv auf deinen Stresspegel auswirkt. Das Tolle an Schwimmen ist, dass das Wasser die sensorischen Informationen, mit denen dein Körper tagtäglich bombardiert wird, reduziert. Das führt dazu, dass dein Körper von einer Ruhewelle überrollt wird. [Forscher\[3\]](#) fanden beispielsweise heraus, dass regelmäßiges Floating – ein Entspannungsverfahren, bei dem du in einem Salzwasser-Tank schwebst – chronischen Stress reduzieren kann, indem es ähnlich wie beim Schwimmen die sensorischen Informationen reduziert. Kein Wunder, dass ich mich in der Badewanne so entspannt und wohl fühle.

#### **6. Schwimmen ist gelenkfreundlich**

Es gibt fast kein besseres Workout als Schwimmen, falls du dich von einer Verletzung erholst und langsam wieder ins Training einsteigen möchtest. Schwimmen ist eines der besten Low-Impact-Workouts und eignet sich beispielweise nach einer Knieverletzung oder bei Arthritis-Beschwerden.

Auch wenn du nicht verletzt bist, solltest du deinen Gelenken regelmäßig eine Pause gönnen. Wenn dir das als Workout-Süchtling schwerfällt, lohnt sich der Sprung ins Wasser – deine Gelenke werden dir danken.

#### **7. Schwimmen hält jung**

Laut Forschern der Universität von Indiana sind Schwimmer biologisch gesehen 20 Jahre jünger als das, was auf ihrem Führerschein steht. Schwimmen wirkt sich positiv auf den Blutdruck, Cholesterinspiegel, die Herzgesundheit, das zentrale Nervensystem, die kognitiven Fähigkeiten und die Blutchemie aus. Dazu musst du nicht in einen Jungbrunnen springen, ein ganz normaler Pool reicht aus.

## **Schwimmen trainiert sonst oft vernachlässigte Muskeln**

Während Männer gerne ihre Arme trainieren, konzentrieren sich die meisten Frauen auf Bauch, Beine und Po. Auch im Alltag werden die Arm- und Rückenmuskeln wie Deltoids, Lats und Traps in den meisten Fällen nicht genügend beansprucht. Schwimmen trainiert so gut wie alle Muskeln und dadurch, dass beim Schwimmen eine gute Portion Gleichgewicht gefragt ist, wird beispielsweise auch die bei der weiblichen Fraktion oft vernachlässigte Tiefenmuskulatur im Rumpf und unteren Rückenbereich trainiert.

## **8. Schwimmen macht schlau**

Laut einer Studie im Journal of Physiology ist der Blutfluss zum Gehirn um 14 Prozent erhöht, wenn du bis auf Herzhöhe unter Wasser bist. Forscher gehen davon aus, dass der Wasserdruck auf die Brusthöhle dafür verantwortlich ist. Wissenschaftler untersuchen derzeit allerdings noch, ob wasserbasierte Workouts den Blutfluss zum Gehirn tatsächlich mehr erhöhen als Trainingseinheiten an Land. Trotzdem kann es nicht schaden, vor einem anstrengenden Arbeitstag oder einer Prüfung ein paar Runden zu schwimmen. Das mindeste, was du damit erreichst, ist ein kühler Kopf.

## **Das solltest du bei deinem Sprung ins Wasser beachten:**

Die meisten Schwimm-Neulinge springen voller Erwartung ins Wasser und denken, dass sie ohne weiteres eine halbe Stunde schwimmen können. Vier Minuten später hängen sie japsend am Beckenrand. Das liegt daran, dass das Training im Wasser eine komplett neue Herausforderung für dein Herz-Kreislaufsystem und deine Muskeln ist. Auch deine Lungen müssen sich erst daran gewöhnen. Der Schlüssel zu einem effektiven Pool-Workout liegt darin, es in kürzere Intervalle zu unterteilen und dabei verschiedene Schwimmzüge und Intensitätsstufen zu nutzen. Das macht das Ganze nicht nur interessanter, sondern auch effektiver.

Wir wünschen dir viel Spass bei deinem nächsten Schwimmtraining.

Dein swim4u.ch Team