

# Schwimmen ist gesund und wichtig!



*Das Aktivbad*  
**Lagune**  
COTTBUS

## **Warum ist das Schwimmen so gesund und wichtig?**

Sicher schwimmen kann nach Definition der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft DLRG, wer das Jugendschwimmabzeichen in Bronze geschafft hat. Zählen sie zu den Personen, die an diesen Punkt gelangt sind? Dann dürfen sie sich glücklich schätzen. Wer schwimmen kann, erhöht Lebensfreude, Lebensqualität aber auch die Lebenserwartung. So stärkt regelmäßiges Praktizieren Herz und Kreislauf oder die Atemmuskulatur, was insbesondere Asthmatiker zu schätzen wissen. Wenn Sie unter Gelenk- und Rückenschmerzen leiden, dann ist Schwimmen genau das Richtige für Sie. So werden im Wasser die Gelenke und Bandscheiben entlastet. Beim Rückenschwimmen liegen die Vorteile in der Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Aufgrund der Vorzüge und Inanspruchnahme vieler Muskelgruppen gilt das Schwimmen als effektives Ganzkörpertraining.

## **Ideal bei Übergewicht oder beim Abnehmen**

Im Wasserauftrieb liegt die Glücksformel, von der auch Übergewichtige profitieren. So ist im Schwimmbecken ein sanftes Training möglich, ohne sich dabei zu überanstrengen. Relativ schnell stellt sich körperliches Wohlfühl ein, was mit der ausstrahlenden Wirkung in Zusammenhang steht. Oftmals sind bei stark Übergewichtigen Kreislauf, Knochen und Gelenke vorbelastet, die durch regelmäßiges Schwimmen spürbare Linderung erfahren. Einmal damit begonnen animiert es Übergewichtige aber auch untrainierte Sportmuffel sich öfters sportlich zu betätigen. Die geringe Verletzungsgefahr beim Schwimmen bildet einen weiteren, nicht zu verachtenden Pluspunkt. Personen, die ihr Körpergewicht reduzieren wollen, sind in Schwimmbädern an der richtigen Adresse. Je nach Schwimmstil und Intensität schmelzen bei Badbesuchern Kalorien in Größenordnungen. Das hängt mit den sportlichen Aktivitäten zusammen, wie auch mit der Tatsache, dass der Kalorienverbrauch im Wasser höher liegt, weil der Körper Energie braucht, um den Temperaturunterschied zum Wasser auszugleichen.

Wer mit Schwimmen zielführend abnehmen möchte, sollte jedoch Kontinuität und Beharrlichkeit mitbringen. Laut wissenschaftlichen Studien werden 250 Minuten moderates Training pro Woche empfohlen. Das sind rund vier Stunden Sport pro Woche. Um den Körper langsam daran zu gewöhnen und um den inneren Schweinehund fernzuhalten sollte das Trainingspensum jedoch langsam gesteigert werden. In unserer Lagune stehen Ihnen diesbezüglich kompetente Berater zur Seite.

## **Stress und Schlafstörungen minimieren**

Beim Schwimmen werden Glückshormone freigesetzt, die sich bekanntlich als Stresskiller bewähren. Beim Abschalten lassen Sie belastende Alltagsgeschehnisse hinter sich, was der allgemeinen Erholung dient. Nach erfolgtem Schwimmbadbesuch mit angemessenem Training stellt sich eine angenehme Erschöpfung aber auch gleichzeitige Frische ein. Und auch das ist wissenschaftlich belegt: Wer in Schwimmbecken zurückgelegte Runden zählt, hat einen besseren Schlaf und muss nach dem Zubettgehen gar nicht erst mit dem quälenden Zählen von Schäfchen beginnen.

