I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 0 8 . 0 7 . 2 0 2 1

Badeunfälle
Kann man Schwimmen verlernen?

Rund 400 Badetote gibt es jedes Jahr in Deutschland. Nachdem die Schwimmbäder wegen der Corona-Pandemie über ein halbes Jahr geschlossen waren, könnte es dieses Jahr besonders gefährlich für ungeübte Schwimmer werden. Eine berechtigte Frage ist: Kann man das Schwimmen wieder verlernen?

„Das kann tatsächlich passieren", gibt Heiko Schwiegk von der Wasserwacht Halle zu bedenken. Er ist als Rettungsschwimmer und -taucher in Freibädern und den Seen rund um Halle im Einsatz. „Wir Erwachsenen vielleicht nicht, wir kommen höchstens ein bisschen aus der Übung. Aber gerade was die Kinder anbelangt, die kurz vor Corona einen Schwimmkurs beendet haben, wenn die nicht hinterher gleich weiter schwimmen, ist alles weg. Dann kann man wieder von vorn anfangen."

Häufige Ursache: Überschätzung

Auf die kommenden Sommerferien blicken die Rettungsschwimmer der Wasserwacht daher mit Sorgen, da auch fast ein ganzes Schuljahr lang der Schwimmunterricht ausgefallen ist. Doch nicht nur Kinder sind gefährdet. Auch Ältere, die lange nicht mehr im Wasser waren, könnten Probleme bekommen. „Ich habe es erst letztens wieder im Freibad gesehen, wo ich arbeite. Meine Stammgäste haben gesagt: endlich wieder schwimmen. Aber schon nach ein paar Metern tun die Arme weh und sie müssen kürzer treten", erzählt Heiko Schwiegk. Ohnehin sind viele Badeunfälle auf Überschätzung zurückzuführen. Hinzu kommen häufig medizinische Gründe wie Herzprobleme, Krämpfe oder Asthma.

Nie ohne Schwimmhilfe helfen

Gerät ein Schwimmer in Not, können Laien helfen, sollten aber nie den Eigenschutz außer Acht lassen. Die erste Maßnahme sollte immer sein, einen Notruf abzusetzen. „Für jemanden, der nicht als Rettungsschwimmer ausgebildet ist, dem rate ich davon ab ins Wasser zu springen und dorthin zu schwimmen. Der bringt sich nur selber in Gefahr und dann müssen wir zwei Leute retten", warnt Heiko Schwiegk. In Panik geratene Schwimmer könnten sich an ihre Retter klammern und sie mit in die Tiefe ziehen. Ist kein Rettungsschwimmer in der Nähe, können Schwimmhilfen, Surfbretter oder ein Rettungsring helfen, damit sich der hilfesuchende Schwimmer daran klammern und über Wasser halten kann.

Auch Rettungsschwimmer müssen üben
Selbst die Profis der Wasserwacht Halle müssen die Rettungshandgriffe regelmäßig üben. Auch das war während der Corona-Pandemie schwierig. Denn auch für sie waren die Schwimmhallen geschlossen. Die Retter mussten sich mit Radfahren und Joggen fit halten. Mit der Freiluftsaison können auch sie jetzt wieder trainieren, zum Beispiel am Hufeisensee in Halle. Hier baut die Wasserwacht mit Unterstützung der Stadt Halle und des Landes Sachsen-Anhalt ein neues Ausbildungszentrum.

Neue Wasserrettungsstation am Hufeisensee
Der Unterwasserparcour der neuen Rettungsstation ist schon fertig. Auf Plattformen in unterschiedlichen Wassertiefen proben die Retter, wie man Personen findet und wie man sie rettet. „Die meisten Menschen ertrinken im freien Gewässer. Das heißt, wenn wir sie retten wollen, müssen wir trainieren, wie Rettungsschwimmer, Taucher und Bootsführer zusammenwirken können. Und dafür haben wir hier unter Wasser eine ganze Infrastruktur aufgebaut, mehrere Plattformen, Hindernisparcours und ähnliches", erklärt Dr. Sven Thomas, der Leiter des DRK Wasserrettungsdienstes Halle. Dabei kam auch schon ein spezieller Rettungsroboter zum Einsatz. Der sieht aus wie eine Hightech-Liege und kann selbstständig Personen greifen. „Den hat die Wasserwacht Halle zusammen mit dem Fraunhofer Institut entwickelt. Für diese Weltneuheit haben wir hier im See geprobt", so Dr. Thomas. Im nächsten Jahr soll die Rettungsstation fertig gebaut sein und über Sachsen-Anhalt hinaus eine moderne Ausbildung von Rettungstauchern ermöglichen.

Bewegungsparadies Wasser

Bewegung im Wasser verspricht weit mehr als eine erfrischende Abkühlung an heißen Sommertagen. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit – all das kann perfekt im Wasser trainiert werden. Und die Möglichkeiten sind vielfältiger als man denkt.

Schwimmen… gut für Körper und Seele
Beim Schwimmen lassen sich gleich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: die Schwerelosigkeit im Wasser tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut. Beim Schwimmen werden zum einen insbesondere die Körpermitte, der Rücken und das Herzkreislaufsystem trainiert. Zum anderen sorgt das kühle Nass für Entspannung und Entlastung. Schwimmen nimmt Stress von der Seele. Allerdings kommt es auch auf die richtige Technik an. Der häufigste Fehler beim Brustschwimmen: der Kopf bleibt zu starr über dem Wasser. Das führt dazu, dass Rücken und Nacken schnell verspannen. Besser ist es, das Gesicht mit ins Wasser zu tauchen, damit der Körper sich möglichst horizontal im Wasser ausstrecken kann. Oder ab und zu mal in die Rückenlage wechseln. Wadenkrämpfe können insbesondere im offenen Wasser verhängnisvoll enden. Vorbeugen kann man, indem man vor dem Schwimmen ausreichend trinkt und möglichst parallel zum Ufer schwimmt, statt quer über den See. Dann ist Hilfe schneller vor Ort und man hat auch schneller wieder Boden unter den Füßen.

Stand-up-Paddling… ein Wassersport ohne nass zu werden
Beim Stand-up-Paddling steht man auf einer Art Surfbrett und paddelt im Stehen. Im Idealfall wird man dabei nicht mal nass, trainiert aber den gesamten Körper. Stand-up-Paddling schult vor allem das Gleichgewicht und trainiert insbesondere die Tiefenmuskulatur. Diese ist besonders wichtig für eine gute, aufrechte Haltung und die Stabilisation des Rückens. Die tiefe Muskulatur kann nur indirekt trainiert werden, zum Beispiel indem der Körper permanent die Bewegungen des Bretts ausgleicht. Diese sind durch Wind und Wetter unvorhersehbar, ein super Training. Stand-up-Paddling ist im Prinzip für Jung und Alt gleichermaßen geeignet. Unabdingbar sind jedoch gute Schwimmfähigkeiten. Insbesondere auf großen Seen empfiehlt sich das Tragen eine Schwimmweste.

Wassergymnastik … Rehasport und Prävention
Menschen mit Rücken- oder Gelenkproblemen sind bei einem Wassergymnastikkurs gut aufgehoben. Im Wasser empfindet man Sport als einfacher, kann sich schmerzfreier bewegen und gleichzeitig alle Muskeln stärken, die zur Stabilisierung der Gelenke wichtig sind. Im Wasser sind oft Bewegungen möglich, zu denen man an Land gar nicht in der Lage ist. Das Verletzungsrisiko geht gegen null. Kurse gibt es für jedes Level, alle Altersklassen und mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Als Rehasport werden die Kosten von den meisten Krankenkassen übernommen.

Aquacycling… der neueste Trend
Der neueste Schrei unter den Wassersportarten ist ausgesprochen intensiv und zugleich gelenkschonend und kreislauffordernd. Beim Aquacycling sitzt man auf speziellen Unterwasserfahrrädern und fährt wie an Land Fahrrad. Durch den Wasserwiderstand ist der Energieverbrauch jedoch wesentlich höher, zugleich wird die Belastung der Gelenke besser verteilt. Das Herz-Kreislauf-System wird enorm gefordert und die Haut gut durchblutet. Kurse im Aquacycling gibt mittlerweile auch in Mitteldeutschland, zum Beispiel in Naumburg, Dresden oder Erfurt. Ein Kurs mit zehn Einheiten kostet um die 100 Euro.

„Hauptsache Gesund"-Journal-Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Expertin der Sendung:
Gitte Baumeier, "Hauptsache Gesund"-Physiotherapeutin

Anschrift: MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund", 04360 Leipzig

Unsere Sendung am 15.07.2021: Extra: Gesunde neue Lebensmittel