



## Kneipp bewegt – Schwimmen

Es ist die ideale Kombination aus Muskelaufbau, Ausdauertraining und Fettverbrennung – das Schwimmen. Es macht nicht nur Spaß und sorgt für körperliche Bewegung, sondern schont auch die Gelenke. Schwimmen ist der perfekte Sport für alle Altersklassen und gilt erwiesenermaßen als eine der gesündesten Sportarten überhaupt! Die ältesten schriftlichen Belege über das Schwimmen reichen bis 2000 v. Chr. zurück; Experten haben aber auch (Schwimm-)Relikte gefunden, die bis in das 9. Jahrtausend v. Chr. zurückreichen.

### Unser Tipp: Schwimmen

Durch den natürlichen Widerstand des Wassers werden sämtliche Bewegungen zu einer zwar anstrengenden, aber eben auch effektiven Angelegenheit. Zudem sorgt die Auftriebskraft des Wassers dafür, dass das eigene Körpergewicht leichter erscheint (die durch die Erdanziehung bedingte Schwerkraft des Körpers wird beim Eintauchen in Wasser teilweise durch die Auftriebskraft des Wassers kompensiert; sog. „Archimedisches Prinzip“). Somit ist Schwimmen gerade für übergewichtige Menschen prädestiniert bzw. wird es deswegen bei Rehabilitationsmaßnahmen und speziellen Trainingsmethoden eingesetzt, die Gelenke und Bänder schonen sollen. Allerdings muss wegen der Kreislaufumstellung im Wasser noch eine gewisse Leistungsreserve vorhanden sein. Daneben eignet sich die Bewegung im nicht zu kühlen, sondern eher warmen Nass auch für Menschen, die unter Arthrose leiden.

### Sebastian Kneipp:

„Den Abgehärteten greift nichts an, den Verweichtlichten bringt jedes Blatt Papier in Aufregung. Ein abgehärteter Körper besitzt auch den größten Schutz vor den Krankheiten der Seele.“

### Tipp:

Schwimmen Sie sich gesund und schön! Aber bitte achten Sie je nach Alter und Gesundheits- bzw. Fitnesszustand auf die richtige Technik. Häufig werden beim beliebten Brustschwimmen falsche Bewegungsabläufe praktiziert, indem der Kopf und Nacken zu weit hoch gestreckt wird. Hingegen gilt das Rückenschwimmen als entlastend für Kopf, Nacken und Rücken.

*Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.*

**Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke**

Hochschule für Gesundheit und Sport Berlin  
Inst. Naturheilkunde - Universitätsspital Zürich  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

### Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86 825 Bad Wörishofen | Tel. 08247.30 02-102 | Fax -199  
info@kneippbund.de | www.kneippbund.de | www.kneippvisite.de