



Weiskirchen lebt gesund!



„Ab in´s kühle Nass – Schwimmen: eine perfekte Sportart für alle“

Der Sommer rückt immer näher und bringt die ersehnten warmen Temperaturen mit sich. Um sich abzukühlen und gleichzeitig figurbewussten Sport zu betreiben, eignet sich nichts besser als eine Runde zu schwimmen – denn es werden dabei sowohl die Ausdauer als auch die Muskeln trainiert. Aufgrund aktuell bundes- und landesweit sinkender Corona-Infektionszahlen werden jetzt nach längeren Schließzeiten schrittweise immer mehr Freibäder im Saarland geöffnet.



Wir haben alles rund ums Thema Schwimmen und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit für Sie zusammengetragen. Außerdem geben wir Ihnen Informationen zu den aktuell geltenden Hygiene-Regeln im Freibad.

Herz-Kreislauf

Schwimmen bringt eine Vergrößerung des Herzvolumens, eine Senkung der Herzfrequenz sowie eine Steigerung der Leistungsfähigkeit mit sich, da der Herzmuskel bei Ausübung der Sportart verstärkt arbeiten muss. Der Wasserdruck drückt die Blutgefäße an der Oberfläche der Haut zusammen, wodurch das Blut in den Brustraum gedrängt wird und der Herz-Muskel stärker dagegen arbeiten muss. Das Herz passt sich über einen längeren Zeitraum diesen Bedingungen an und wird leistungsfähiger.

Atemmuskulatur

Der Wasserdruck wirkt sich jedoch nicht nur auf die Blutgefäße an der Hautoberfläche aus, sondern auch auf die Atemmuskulatur. Durch das erschwerte Einatmen wird diese gestärkt und sorgt zudem für gut durchblutete Beine.

Gelenk- und Rückenbeschwerden

Schwimmen ist vor allem gut geeignet für Menschen mit Übergewicht, Rücken- oder/und Gelenkproblemen, da das Körpergewicht nicht wie beispielsweise beim Joggen auf die Gelenke und die Bandscheiben drückt. Im Wasser müssen nur noch circa 14% des eigenen Körpergewichts getragen werden. Rückenschmerzen können durch Rückenschwimmen vorgebeugt werden, da dieses die Rückenmuskulatur stärkt. Auch Arthrose-Patienten wird das Schwimmen empfohlen, da sie sich dabei viel bewegen, aber die Gelenke nur wenig belasten.

Muskeltraining

Durch ein gleichmäßiges Schwimmen, unabhängig des Schwimmstils, werden sämtliche Muskelgruppen gleichmäßig beansprucht. Die Folge: ein Rundum-Aufbau der Muskulatur sowie ein straffer und definierter Körper. Abhängig vom Schwimmstil werden gewisse Muskelgruppen jedoch vorrangig gestärkt, beispielsweise die Brust-, Arm-, Schulter- und Beinmuskulatur beim Brustschwimmen, oder die Rücken- und Rumpfmuskulatur beim Rückenschwimmen.

Eine Variation aus den verschiedenen Schwimmstilen kräftigt damit alle Muskelgruppen.

Konditionstraining

Schwimmen wird oftmals mit „sich faul im Wasser treiben lassen“ assoziiert, doch wer schon einmal Schwimmen als richtige Sportart ausprobiert hat, weiß, wie anstrengend es ist. Vergleicht man es mit dem Joggen, ist es mindestens genauso anstrengend und fördert ebenso die Kondition, jedoch werden bei der Ausübung die Gelenke und der Rücken mehr geschont.

Schwimmen als natürliche Hilfe bei Asthma



Durch das Schwimmen wird die Atemmuskulatur belastbarer und der Schleimtransport aus den Lungen unterstützt, was Asthmatikern zu Gute kommt. Asthmatiker, die mit dem Schwimmen beginnen, sollten sich langsam an die Anstrengung gewöhnen, sowie eine Aufwärmphase und regelmäßige Pausen einlegen. Zudem sollten Sie sich generell vor der sportlichen Betätigung mit einem Arzt beraten und/oder gut medikamentös eingestellt sein.

Schlankmacher

Wer ein paar Pfunde verlieren und sein Gewicht halten möchte, sollte sich ins kühle Nass stürzen - Schwimmen ist ein regelrechter Schlankmacher. Der Energie- und Fettverbrauch ist beim Schwimmen genauso hoch wie beim Radfahren, dies hat eine Studie des Kölner Instituts für Prävention und Nachsorge (IPN) gezeigt. Eine Stunde Brustschwimmen verbraucht ca. 500 Kilokalorien, ebenso viele Kalorien werden beim Radsport verbrannt. Wer es schafft, eine ganze Stunde lang zu Kraulen, verbrennt sogar bis zu 900 Kilokalorien. Die nachhaltig aufgebaute Muskelmasse erhöht dann auf Dauer auch den Grundumsatz des Körpers, also den Kalorienverbrauch im Ruhezustand. Der hohe Energieverbrauch kann sich auch positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirken, wodurch die Gefahr an Diabetes zu erkranken reduziert werden kann.

Schwangerschaftsbeschwerden im Wasser vorbeugen

Die Bewegung im Wasser empfinden viele Schwangere als angenehm, da sich der Körper durch den Auftrieb leicht anfühlt. Müssen die Gelenke das höhere Gewicht im Alltag tragen, so werden sie im Wasser entlastet. Auch typische Schwangerschaftsbeschwerden, wie Wassereinlagerungen und Krampfadern, lassen sich abmildern. Der Wasserdruck wirkt an den Beinen wie ein natürlicher Kompressionsstrumpf; zudem ist die Verletzungsgefahr beim Schwimmen sehr gering.



Trinken nicht vergessen

Auch wenn man es nicht merkt, kommt man auch beim Schwimmen ins Schwitzen. Man sollte deshalb zwischendurch Trinkpausen mit Wasser oder einer Fruchtsaft-Schorle einplanen.

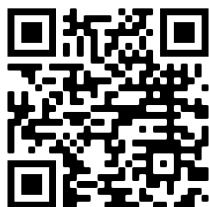
Schwimmen ist preiswert

Um die Vorteile des Schwimmens zu erleben, braucht es keine große Ausstattung: Eine Badehose bzw. -anzug, eventuell auch Schwimmbrille und Badekappe. Wenn Sie zu den regelmäßigen Freibad-Gästen zählen, können Sie durch Saison- oder 10er-Karten zudem längerfristig Eintrittskosten sparen.

Aktuell geltende Hygiene-Richtlinien

Wer ein saarländisches Freibad besuchen will, muss entweder auf das Coronavirus getestet, gegen Sars-CoV-2 geimpft sein oder eine überstandene Corona-Infektion nachweisen können. Um die geltenden Abstandsregelungen einzuhalten, darf die Besucher-Zahl (je nach regionaler Inzidenz) ein gewisses Maximum nicht überschreiten. Es empfiehlt sich vorab, auf der Website des entsprechenden Freibads bzw. in einem Informationsschreiben der Kommune genauer nachzulesen, ob Eintrittskarten online oder vor Ort gekauft werden müssen.

Weiter Informationen finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



Quellen:

AOK- Die Gesundheitskasse (2020). 7 Gründe warum Schwimmen so gesund ist. Zugriff am 04.06.2021. Verfügbar unter <https://www.aok.de/pk/magazin/sport/fitness/7-gruende-warum-schwimmen-so-gesund-ist/>

Hkk Krankenkasse. Schwimmen: So macht Prävention Spaß. Zugriff am 04.06.2021. Verfügbar unter <https://www.hkk.de/themen/aktiv-und-fit/schwimmen>

Gesundheit.de (2019). Schwimmen – ein Plus für die Gesundheit. Zugriff am 04.06.2021. Verfügbar unter <https://www.gesundheit.de/fitness/sportarten/schwimmen>

Apotheken Umschau (2016). Video: Richtig schwimmen. Zugriff am 04.06.2021. Verfügbar unter <https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/sport-und-bewegung/video-richtig-schwimmen-706145.html>

Fotos: pixabay

Gewusst wie: Bewegung tut gut - auch bei Hitze

Ist Sport bei der Hitze der letzten Wochen unmöglich? Nein - mit dem richtigen Schutz und den passenden Verhaltensweisen kann auch bei höheren Temperaturen Sport betrieben werden. Wichtig ist generell, dass Sie auf die Signale Ihres Körpers und auf mögliche Anzeichen zu einem Sonnenstich oder Hitzeschlag achten. Außerdem sollten Sie vor dem Sport bei Hitze die Stärke der Ozonbelastung (abrufbar auf der Webseite des Umweltbundesamts) überprüfen: bei über 180 Mikrogramm pro Kubikmeter sollte das Training verschoben oder mindestens zurückgefahren werden.



Worauf Sie genau achten sollten und welche Faktoren einen Einfluss auf die Gesundheit bei Bewegung trotz Hitze haben, erläutern wir Ihnen mit diesen sieben Tipps.

Tipp 1: Den richtigen Ort und die passende Zeit wählen

Sport bei hohen Temperaturen kann extremst herausfordernd für den Körper und den Kreislauf sein, da dem Körper schnell Flüssigkeiten entzogen werden. Während der Mittagshitze zwischen 12 und 16 Uhr sollte Sport vermieden werden, da in diesem Zeitraum die Ozonwerte am höchsten sind. Morgens zwischen circa 6 und 9 Uhr sind sie am niedrigsten und die Luft ist noch kühl und frisch. Abends kühlt die Luft wieder ab und die Ozonwerte sinken wieder.

Um Ihren Körper zu schützen, verlegen Sie die Sporteinheit auf einen schattigen Platz oder in ein klimatisiertes Fitnessstudio (hierbei auf die aktuell geltenden Hygieneregeln achten).

Tipp 2: Ausreichend Trinken!

Wie bei Tipp 1 schon angesprochen, wird dem Körper bei Bewegung bei Hitze viel Flüssigkeit entzogen, weshalb ausreichendes Trinken äußerst wichtig ist, um den Flüssigkeitshaushalt stabil zu halten. Durch das Schwitzen gehen dem Körper viele Mineralstoffe verloren, die man durch die Wahl des Getränks wieder aufnehmen sollte. Wenn zu viel geschwitzt wird, kann beispielsweise der Natriumhaushalt so stark sinken, dass es der Gesundheit schaden kann. Ihr Mineralwasser sollte also einen hohen Gehalt an Mineralien aufweisen und etwa alle 20 Minuten ist es empfehlenswert, je 100-150 ml zu trinken.

Tipp 3: Eincremen nicht vergessen

Der Schutz vor der UV-Strahlung darf nicht auf der Strecke bleiben. Die Wahl des Lichtschutzfaktors ist abhängig von Ihrem Eigenschutzfaktor und Ihrem Hauttyp, jedoch sollte sich jeder, der sich draußen aufhält, regelmäßig und frühzeitig eincremen. Bevor Sie nach Draußen gehen, tragen Sie den Sonnenschutz großzügig auf und lassen Sie ihn einziehen. Der Schweiß spült teilweise den Sonnenschutz ab, weshalb ein regelmäßiges Eincremen und eine anschließende Einwirkzeit empfohlen wird.

Doch nicht nur die Haut muss vor der Sonnen-Bestrahlung geschützt werden, sondern auch die Augen. Sport-Sonnenbrillen sind im Gegensatz zu normalen Sonnenbrillen rutschfester und bieten gleichzeitig einen höheren UV-Schutz.

Tipp 4: Die richtige Sportkleidung bei hohen Temperaturen

Wer bei Hitze Sport treibt, der kommt schneller ins Schwitzen. Man sollte in luftiger und atmungsaktiver Funktionskleidung trainieren, denn diese transportiert den Schweiß schnell ab. Der draus resultierende kühlende Effekt macht das Training bei Hitze erträglicher. Bei starker Hitze neigen die Muskeln eher dazu, zu verkrampfen. Schuld daran ist der Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust, dem mit Tipp 2 vorgebeugt werden kann. Mit speziellen Sport Kompressions-Produkten für Arme und Beine werden die Muskeln unterstützt. Zudem sollte man eine möglichst atmungsaktive, leichte Kopfbedeckung tragen, um sich vor der Sonne und der Hitze zu schützen.

Alternative: So wenig wie möglich anziehen - dann aber bitte an die Sonnencreme denken. Schweiß kühlt nicht nur, sondern wirkt auf der Haut auch wie ein Brennglas. Zudem ist der Körper während des Trainings anfälliger für Sonnenbrand als im Ruhezustand. Spezielle Sport- und Outdoor-Sonnencremes hinterlassen keinen fettigen Film.

Tipp 5: Aufwärmen bei Hitze

Um Sportverletzungen vorzubeugen, sollte man sich auch bei warmen Temperaturen vor dem Training aufwärmen. Genauso wichtig ist das Dehnen nach dem Training. Sport bei Hitze lässt die Muskeln anfälliger für Krämpfe und Muskelverhärtungen werden. Wer sich nach dem Sport Zeit nimmt, die beanspruchten Muskeln zu dehnen, kann solchen unangenehmen Folgeerscheinungen entgegenwirken.



Tipp 6: Nicht überanstrengen

Auch geübte Sportler sollten das Training bei Hitze nicht auf die leichte Schulter nehmen. Bei heißem Wetter muss der Körper sich erst umgewöhnen. Die ersten Sommer-Wochen sollten Sie Ihr Training lieber ein bisschen lockern und nicht unmittelbar an die körperliche Belastungs-Grenze gehen. Mit der Zeit können Sie dann das Tempo und die Trainingsdauer langsam steigern, um den Körper nicht zu überlasten.

Tipp 7: Die richtige Ernährung

Gerade bei Hitze sollte darauf geachtet werden, den Körper mit der Ernährung fit zu halten. Bei höheren Temperaturen sollte die tägliche Flüssigkeitszufuhr zwischen 2 und 3 Liter betragen. Frisches Obst und Gemüse liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe und machen Sport bei Wärme im wahrsten Sinne des Wortes

leichter. Nach dem Sport kann der Mineralienhaushalt mit einem grünen Smoothie oder einer Portion grünem Gemüse aufgefüllt werden.

Trotz all dieser Tipps ist es das Wichtigste, auf die Signale des eigenen Körpers zu hören. Bei Erschöpfung, Kopfschmerzen, Schwindel, Muskelkrämpfen, Kältegefühl oder Übelkeit sollte das Training sofort beendet werden und in kühler, schattiger Umgebung ausgeruht werden. Dem Körper muss dann schnellstmöglich Wasser zugeführt werden; Nacken, Kopf und die Unterarme sollten mit einem nassen Tuch abgekühlt werden. Bei schweren Symptomen sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden.

Literaturverzeichnis (Thema Hitze)

[7 Tipps für Sport bei Hitze | Hansaplast Sport](#)

[Sport bei Hitze: 7 Tipps, die du beachten solltest! \(foodspring.de\)](#)

Foto Nr. 1 <https://pixabay.com/de/photos/trinken-fl%C3%BCssigkeit-wasserflasche-5011975/>

Foto Nr. 2 <https://pixabay.com/de/photos/thermometer-sommer-heiss-hitze-4294021/>