

Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: 48 (1955)
Heft: [1]: Schülerinnen

Artikel: Das Schwimmen : ein Gesundbrunnen
Autor: Boppart, Armand
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-987005>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 24.01.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

DAS SCHWIMMEN – EIN GESUNDBRUNNEN

«Das Beste aber ist das Wasser»

Griechisches Dichterwort

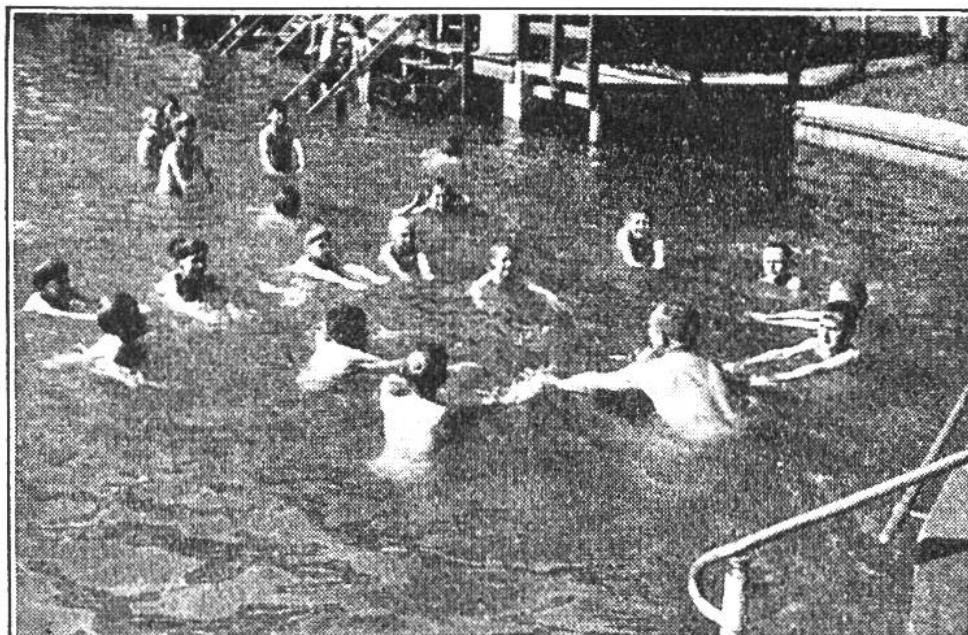
Jede Leibesübung besitzt ihre besondern Werte. So verhält es sich auch beim Schwimmen, der natürlichsten Leibesübung neben dem Wandern. Welch eine Lust, nach einer Radtour, einer Bergwanderung, überhaupt nach einer grossen körperlichen Leistung in die kühlenden Fluten eines Flusses oder Sees zu tauchen! Allerdings: «Ins Bad stürze dich nicht schweissgebadet, es schadet.» Beim Baden kommt der Schwimmende mit dem herrlichen Element in Berührung, das sich dem Körper anschmiegt und in das er sich selbst von einiger Höhe gefahrlos und sogar kopfvoran stürzen darf. Die reinigende Wirkung des Wassers allein schon macht das Schwimmen wertvoll.

Auf den Kältereiz des Wassers hin verengen sich zuerst die unzähligen Blutgefässe. Das gleichzeitig zurückgedrängte Blut zirkuliert rascher, steigert damit die Wärmebildung und beschleunigt den Stoffwechsel. Nach kurzer Zeit aber strömt das Blut wieder gegen die Körperoberfläche. Die Poren öffnen sich, und die Haut fängt je nach Anstrengung stärker zu atmen an. Auf das Kältegefühl folgt ein Wohlbehagen selbst bei einer Temperatur von nur 18° C. Die Abkühlung beruhigt besonders das Nervensystem. Die Erfrischung ist daher je nach Wasser- und Lufttemperaturen sogar mehrere Stunden später noch spürbar.

«Ach, wüsstest du, wie 's Fischlein ist
so wohlig auf dem Grund,
du stiegst herunter, wie du bist,
und würdest erst gesund.»

Goethe

Das Schwimmen nimmt unter den Leibesübungen schon wegen der horizontalen Körperlage eine Sonderstellung ein. Sie ist die richtige, weil dann der Wasserwiderstand am ge-

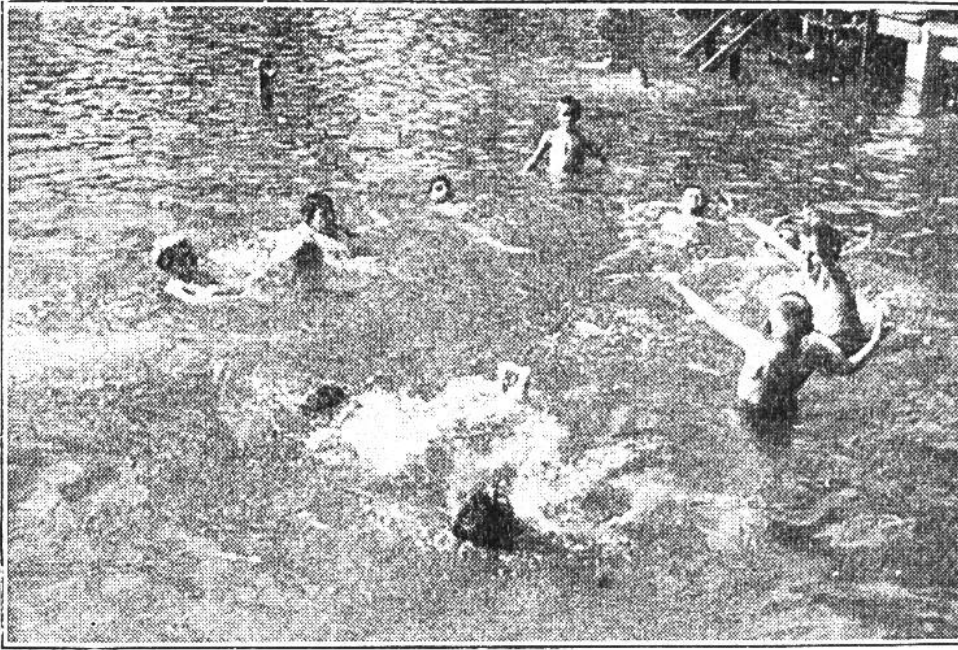


Hier erteilt
der Lehrer
seinen Schül-
lern
Schwimm-
unterricht:
Brustlage.

ringsten ist. Die horizontale Lage bewirkt vor allem eine willkommene Entlastung der Wirbelsäule. Sowohl in der Brust- als in der Rückenlage können sich die Lungen vorzüglich ausdehnen. Der Mehrdruck für die Pressung des Blutes in den Kopf fällt dabei fast ganz weg. Beim Rückenschwimmen liegt der Schwimmende weicher als auf einem Federkissen gebettet. Die kleinsten Bewegungen genügen, um an der Oberfläche zu bleiben und vorwärts zu gleiten. Die Atmung bereitet am wenigsten Schwierigkeiten.

Die grosse gesundheitliche Bedeutung des Schwimmens liegt in den Arm- und Beinbewegungen, die je nach Körperlage oder Schwimmart ganz verschieden sind. Dabei besteht die zu leistende Arbeit vornehmlich darin, den Wasserwiderstand zu überwinden. Der Schwimmende hält sich gleichzeitig an der Wasseroberfläche. Die leistungsbedingenden Voraussetzungen, nämlich Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer, sind beim Schwimmen in schönster Weise vereinigt und stempeln den Schwimmer deswegen mit Recht zum Mehrkämpfertyp, der stets das Ideal des Sportsmannes verkörpern wird. Das Schwimmen führt nie zu falscher Muskelzuchtung. Harmonische Körperformen sind vielmehr der wohlverdiente Lohn fleissigen Übens.

Einen nicht zu unterschätzenden Vorteil bietet das Schwimmen wegen der zwangsläufigen Tiefatmung. Schon der

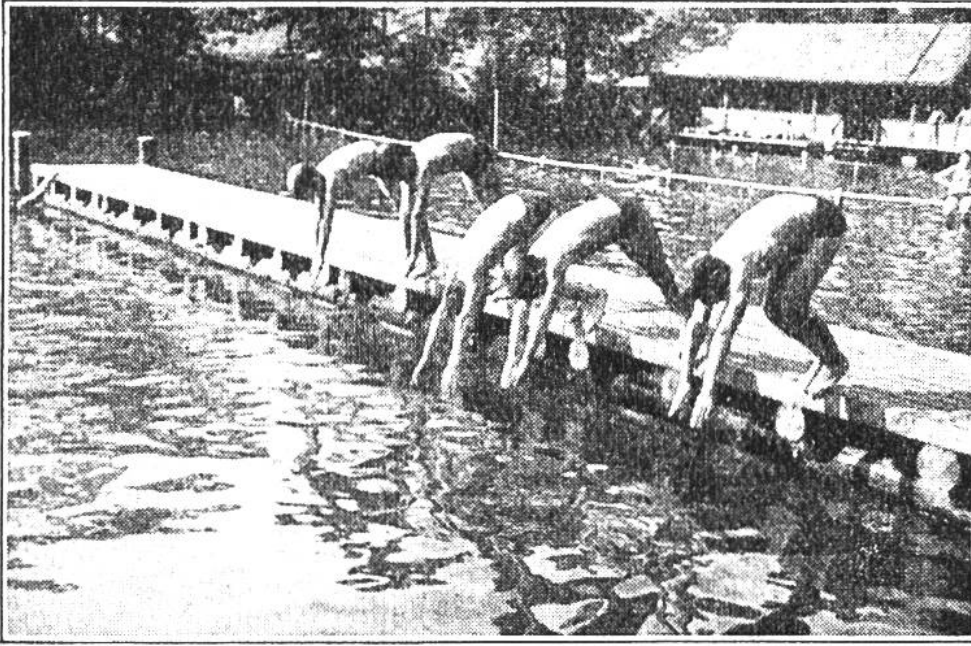


Die Rückenlage ist leichter als die Brustlage. Sie verleiht die für das Schwimmen nötige Sicherheit.

Druck des Wassers presst die Luft aus den Lungen. Der Anfänger und die Anfängerin spüren dies deutlich; dem guten Schwimmer und der gewandten Schwimmerin wird es aber nicht mehr bewusst. Ein tiefes Ausatmen hat ein ebenso gründliches Einatmen zur Folge, und dies geschieht zudem in einer fast staub- und bazillenfreien sowie nie zu kalten Luft. Ein Schwimmen ohne richtige Atmung gibt es nicht. Der Anfänger hat daher meistens mit der Atmung mehr zu kämpfen als mit den Bewegungen. Darum gilt für ihn: «Lerne im Wasser atmen, und du kannst schwimmen», und für den Schwimmer: «Richtig schwimmen heisst richtig atmen».

Wo sich die Jugend beim Spiel am und im Wasser erholt und kräftigt, erschallt Lachen und Jauchzen, was verdriessliche und überreizte Leute mitunter schlecht ertragen. Aber gerade dieses Tun der Jugend bedeutet Lebensfreude und ungebundene Frohheit, die den Wert einer Leibesübung nur erhöhen.

Der Wert des Schwimmens in der Heilgymnastik wurde spät erkannt. Wer nicht gehen kann, versteht nämlich vielfach noch, sich im Wasser zu bewegen, ja noch richtig zu schwimmen. Es ist daher beglückend, zu sehen, wie die von der Natur Zurückgesetzten und Verunfallten gerade im Schwimmbad das Selbstvertrauen wieder finden und das Schwimmen richtig zu schätzen wissen. Aus dem gleichen



Wir schlüpfen
nur so ins
Wasser und
lernen auf
diese Weise
die zweckmäs-
sigen Kopf-
sprünge mü-
helos.

Grunde freuen sich an diesem Sport auch die Alten, die oft mit 80 und 90 Jahren noch regelmässig schwimmen gehen.

Mut, Entschlossenheit und Geistesgegenwart sind Eigenschaften, die sowohl unserer männlichen als auch unserer weiblichen Jugend eigen sein sollten. Ist da beim Schwimmen nicht die denkbar schönste Steigerung möglich? Für die Anfänger bedeuten die zehn ersten Züge im tiefen Wasser eine Mutprobe. Beim Tauchen überwinden wir die Furcht vor dem Wasser ganz. Das Springen aus der Höhe vom 1m- oder gar 3m-Brett aus erfordert je nach Alter oder Veranlagung viel Mut. Knaben und Mädchen sollten es jedoch so weit bringen, ohne Angstgefühl aus 3 m Höhe ins Wasser zu springen. Dies setzt allerdings eine gründliche Schwimmfertigkeit voraus. Wer springt, soll auch auf eine gute Körperhaltung achten. Gibt es etwas Schöneres, als mit gestreckten Armen und Beinen fast spritzerlos ins Wasser einzutauchen?

Lassen wir die Worte des Dichters Geibel möglichst oft wahr werden:

«Von dem Strom, wo ich gebadet,
eh' der letzte Stern entfloh,
mit verjüngter Kraft begnadet,
kehr' ich heim, des Tages froh.»

Armand Boppart