

# Schwimmen Sie richtig?

**Wassersport** Schwimmen stärkt den Rücken. Doch wer bereits Kreuzweh hat und dieses lindern will, sollte die optimale Technik beherrschen

**T**aucht ein Mensch ins Wasser, ist er gewichtslos, schwimmt sogar mit leichtem Auftrieb. Das schont Knorpel, Knochen und Gelenke. Schwimmen eignet sich daher für Personen mit Arthrose oder Übergewicht, denen Bewegung an Land schwerfällt oder Schmerzen bereitet. Angenehm ist der Sport im Wasser auch für Rückenpatientinnen und -patienten.

Die idealen Schwimmstile für unser Kreuz sind Rückenschwimmen und Kraulen. Wer Brustschwimmen am liebsten macht, sollte unbedingt auf die richtige Technik achten. Im Wasser trainiert das Schaufeln und Treten gegen den Widerstand fast alle Muskeln im Körper - insbesondere die Rumpfmus-

kulatur, also Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskeln. Davon profitieren Menschen, die ihre Tage vorwiegend zwischen Bürostuhl, Auto und Couch verbringen. Die sitzende Lebensweise lässt die Muskeln erschlaffen.

„Eine zu schwache Rumpfmuskulatur ist häufiger der Grund für Rückenschmerzen als Bandscheibenvorfälle oder Abnutzungserscheinungen von Knochen und Gelenken“, weiß Dr. Barbara Kapfer, Sportmedizinerin und Anästhesistin am Klinikum rechts der Isar an der TU München. Rückenschmerzen, bei denen die Ursache nicht erkennbar ist, plagen laut Robert Koch-Institut 61 Prozent aller Deutschen mindestens einmal pro Jahr über viele Tage

Fotos: Getty Images (2)/E+/FangXinXuo /iStockphoto/quintrilla

## Brustschwimmen

Der Vortrieb kommt hauptsächlich aus den Beinen. Trainiert werden Muskeln der Schulter, Brust und des mittleren Rückens sowie Oberschenkel- und Wadenmuskeln.

✗ **Falsche Wasserlage** Der Körper steht fast senkrecht im Wasser, Gesäß und Beine sind weit abgesenkt. Folge: Hohlkreuz.

✔ **So geht's besser** Der Körper sollte vom Kopf bis zur Hüfte horizontal und möglichst gerade im Wasser liegen. Dafür den Kopf in Verlängerung des Rückens halten und Nacken nach innen ziehen. So bleiben Nacken und Rücken gerade, die Hüfte bewegt sich an der Wasseroberfläche.

✗ **Kopf ragt aus dem Wasser** Der Kopf liegt im Nacken und dieser ist überstreckt.

✔ **So geht's besser** Tauchen Sie mit dem Kopf unter Wasser, Blick auf den Boden. Führen Sie den Beinzug aus - während Sie die Arme für den nächsten Zug zu sich ziehen, tauchen Sie wieder auf. Beim Auftauchen einatmen, beim Abtauchen ausatmen.

✗ **Alles auf einmal** Armzug und Beinschlag finden gleichzeitig statt.

✔ **So geht's besser** Erst den Armzug ausführen, dann den Beinschlag.

✗ **Beinschere und Froschgrätsche** Weit verbreitet: der Scherenbeinschlag. Beine überkreuzen sich wie eine Schere, die Bewegungen des rechten und linken Beines sind nicht symmetrisch. Ebenfalls falsch: die breitbeinige Froschgrätsche, bei der sich die Knie weit voneinander entfernen.

✔ **So geht's besser** Beide Fersen zum Po anhocken. Die Knie zeigen nach unten und sind maximal schulterbreit geöffnet. Die Unterschenkel mit angezogenen Füßen nach außen drehen und mit beiden Beinen nach hinten treten, bis Beine und Füße wieder lang gestreckt sind.

und Wochen. „Wer Rückenschmerzen effektiv bekämpfen oder vorbeugen will, sollte die Muskeln in Bauch und Rücken gezielt und ausgewogen stärken. Schwimmen ist dafür die optimale Sportart“, so Kapfer, die eine Leistungsmannschaft betreut und früher selbst Leistungsschwimmerin war. „Jede Minute Schwimmen tut dem Rücken gut. Wichtig ist allerdings die richtige Technik“, betont die Expertin. Die falsche Kopfhaltung oder ein fehlerhafter Beinschlag können Verspannungen von Nacken und Schultern sowie Rückenschmerz auslösen.

Wenn Dr. Christian Tröger in ein öffentliches Schwimmbecken blickt, sieht er zu viele Köpfe: „Fast alle ziehen mit steil →



Beim Brustschwimmen sollte der Kopf bei jedem Zug unter Wasser tauchen. Das schont den Nacken. Üben lässt sich das mit einem Schnorchel

## Gesund bleiben



Beim Kraulen den Kopf zum Einatmen seitlich drehen, möglichst nicht zu weit nach oben

## Kraulschwimmen

Kraulschwimmen stabilisiert die Rumpfmuskulatur. Trainiert werden Nacken-, Brust- und Schultermuskeln, Muskeln im oberen und mittleren Rücken sowie Bizeps und Trizeps. Zudem Unterarmmuskeln und der vordere Sägemuskel, der von der Brust Richtung Rücken verläuft.

aus dem Wasser gereckten Häuptern ihre Bahnen, wie sie es als Kinder gelernt haben“, beobachtet der ehemalige Profischwimmer und Inhaber einer Schwimmschule in München. Die aufrechte, starre Haltung setzt sich unter Wasser fort: Der restliche Körper liegt mehr senkrecht als horizontal im Wasser. „Statt Vortrieb erzeugen falsche Bewegungsabläufe und ungünstige Körperhaltung Kraft raubenden Wasserwiderstand“, sagt Träger. „Schwimmen mit dem Kopf über Wasser ist zwar besser als gar keine Bewegung. Wer mit falscher Technik schwimmt, überstreckt aber die Halswirbelsäule und gerät ins Hohlkreuz.“ Folge: Rückenschmerzen und Verspannun-

gen. Besser: weiche, in sich geschlossene Bewegungen. Und der Kopf sollte bei jedem Zug die Wasseroberfläche durchbrechen. Dabei zieht sich der Körper wie eine Ziehharmonika zusammen und auseinander.

Noch besser für den Rücken: Kraulen oder Rückenschwimmen. „Kraulen in Rücken- oder Brustlage hat den Vorteil, dass der Körper die ganze Zeit gestreckt im Wasser liegt und Kopf und Körper eine Ebene bilden“, sagt Sportmedizinerin Kapfer. Während des Kraulens rotiert der Körper nur um die Längsachse. Das schont die Wirbelsäule und trainiert alle stützenden Muskeln. Anfangs fürchten viele, beim →

❌ **Falsche Wasserlage** Der Kopf liegt im Nacken, der Blick geht nach vorne, der restliche Körper sinkt ab.

✔ **So geht's besser** Stellen Sie sich eine Schraube vor, die vom Scheitel bis zur Sohle in Ihnen steckt. So halten Sie den Körper während des Kraulvorgangs gerade und rotieren nur um die Längsachse. Der Blick geht nach vorne unten auf den Grund.

❌ **Kicken statt paddeln** Wenn es hinten zu sehr spritzt, holen Sie die Kraft für den Beinschlag vermutlich aus dem Knie und winkeln diese zu stark an.

✔ **So geht's besser** Die Kraft des Beinschlags kommt aus der Hüfte, die Beine sind locker gestreckt, die Füße leicht nach innen gedreht. Die Beine schlagen abwechselnd in kleinen Bewegungen auf und ab.

❌ **Kopf heben** Aus Angst vor Atemnot und Verschlucken heben viele ihren Kopf aus dem Wasser.

✔ **So geht's besser** Den Kopf zum Einatmen zur Seite drehen. Das untere Auge und Ohr liegen dabei im Wasser. Nach dem Atmen das Gesicht mit Blick nach vorne unten ins Wasser drehen und durch die Nase ausatmen.

❌ **Arm schräg eintauchen** Das führt zum Schlingern des Körpers.

✔ **So geht's besser** Denken Sie an eine Uhr: Die rechte Hand sollte auf 1 Uhr, die linke auf 11 Uhr eintauchen, mit dem Mittelfinger zuerst.

❌ **Mit gestrecktem Arm ziehen** Das vergeudet Kraft und belastet die Schultern.

✔ **So geht's besser** Ellenbogen möglichst hoch und angewinkelt durchs Wasser führen.

FRAGE  
NO. 1

# WARUM GIBT ES DEN MODERNEN STAAT ISRAEL?

Israel wurde 1948 als Zufluchtsort für Juden aus aller Welt gegründet.



## WILLKOMMEN AN DER FRAGEMAUER

Letztes Jahr gab es 2.641 jüdenfeindliche Straftaten in Deutschland. Unsere Antwort darauf: 2.641 Fragen gegen Hass, Diskriminierung und Unwissen. Unterstütze uns gegen Antisemitismus in Deutschland: Stell uns deine Frage! [fragemauer.de](http://fragemauer.de)

Gefördert durch:

ELNET  
EUROPEAN LEADERSHIP NETWORK

Beauftragter der Bundesregierung für jüdisches Leben und den Kampf gegen Antisemitismus

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

STRÖER

Civey



## Rückenschwimmen

Rückenkraulen ist am rückenfreundlichsten - mangels Sicht aber unfallträchtig. Tipp: im Schwimmbad an Deckenlampen orientieren oder Badeseen nutzen.

✘ **Falsche Kopfhaltung** Sehen Sie Ihre Zehen? Sie halten den Kopf zu weit nach vorne und überstrecken die Halswirbelsäule.

✔ **So geht's besser** Hinterkopf und Körperrückseite liegen gestreckt und horizontal im Wasser, Blick geht nach oben.

✘ **Gestreckter Arm unter, gebeugter Arm über Wasser** Die Arme ziehen gestreckt durchs Wasser und werden gebeugt hinter den Kopf geholt.

✔ **So geht's besser** Sobald der Arm eintaucht, den Ellenbogen mit dem Wasser nach unten drücken, bis der Arm wieder gestreckt ist. Der Daumen taucht zuerst aus dem Wasser auf, der gestreckte Arm wird in einem Bogen hinter den Kopf geführt und taucht auf 11 bzw. 1 Uhr mit dem kleinen Finger zuerst wieder ein.

✘ **Knie ragen aus dem Wasser** Die Beine schlagen zu stark und aus dem Knie heraus.

✔ **So geht's besser** Mit locker gestreckten Beinen und Füßen kontinuierlich aus der Hüfte schlagen - und nur so viel, dass der Körper an der Wasseroberfläche bleibt.

Rückenkraulen trainiert Nacken und Schultern, den unteren und mittleren Rücken, Gesäß und Oberschenkel sowie die Brustmuskeln



Kraulen nicht genügend Luft zu bekommen oder Wasser zu schlucken. Sie heben zum Atmen den Kopf aus dem Wasser, die Halswirbelsäule leidet. „Richtig wäre, den Kopf sanft im 90-Grad-Winkel zum Rumpf seitwärts zu drehen, sodass das untere Glas der Schwimmbrille und das Ohr im Wasser liegen“, sagt Träger. Im Internet finden sich viele Anleitungen und Videos. Träger empfiehlt, zusätzlich Schwimmtraining zu buchen: „Im Wasser sieht man die eigenen Bewegungen nicht. Erfahrene Trainer erkennen schnell, woran es hapert, und können gezielt korrigieren.“ Viele Vereine, Schwimmbäder und -schulen bieten Kurse an.

Wer selbst üben will, kann gezielt Hilfsmittel einsetzen und die Bewegungen einzeln üben. Um sich zum Beispiel auf den Armzug zu konzentrieren, kann man einen Pull Buoy, eine Boje aus Kunststoff, zwischen die Oberschenkel klemmen. Beim Kraulen erlaubt ein Schnorchel, die Atemtechnik auszublenken. Auch für Brustschwimmen mit Abtauchen eignet sich ein Schnorchel. Schwimmflossen vermitteln ein Gefühl für den richtigen Beinschlag. Die Hilfsmittel aber immer wieder welegen und ohne trainieren. Träger: „Wenn die Technik stimmt, merkt man das. Man gleitet dann scheinbar mühelos durchs Wasser. Das ist ein echtes Aha-Erlebnis - auch für den Rücken!“



Monika Holthoff-Stenger schwimmt selbst für ihr Leben gerne.  
redaktion@a-u.de

Foto Shutterstock/RealSports Photos Illustration W&B/André Laane



## Fichtelgebirge

WAGNERS Hotel Schönblick in Fichtelberg

Ihr Hotel liegt ca. 30 km von Bayreuth entfernt im Wander- und Skigebiet Hohes Fichtelgebirge. Es erwartet Sie mit einem Restaurant, einer Bar, Terrasse, Fitnessraum und einem Wellnessbereich.

Für Sie inklusive:

- ✓ 2/3/5/7 Übernachtungen
- ✓ Verpflegung: Halbpension
- ✓ Nutzung des Wellnessbereichs und des Fitnessraums ✓ WLAN
- ✓ Hotelparkplatz (nach Verfügbarkeit)



### TERMINE & PREISE in €/Person im DZ

Saison	Anreise		täglich			
	Nächte	2	3	5	7	
01.11. - 18.12.23	119	179	289	399		
05.10. - 31.10.23	129	189	299	409		
01.07. - 04.10.23	139	199	329	459		

Einzelzimmerzuschlag: 10 €/Nacht  
Kurtaxe: ca. 1 € pro Person/Nacht

Reise-Code: wags

schon ab € **119,-** p.P.  
3 Tage inkl. Halbpension

## Teutoburger Wald

Hotel Bad Griepshop in Hille-Rothennuffeln

Ihr Hotel ist etwa 12 km entfernt von Minden und bietet Restaurant, Terrasse, Aufzug und Wellnessbereich mit Hallenbad sowie Finnischer Sauna. Es werden Wellnessanwendungen angeboten.

Für Sie inklusive:

- ✓ 2/3/5 Übernachtungen
- ✓ Verpflegung: Halbpension Plus
- ✓ Wellnessbereich mit Hallenbad und Finn. Sauna ✓ Fitnessraum ✓ WLAN
- ✓ Hotelparkplatz (n. Verfüg.) ✓ u. v. m.



### TERMINE & PREISE in €/Person im DZ

Saison	Nächte	täglich					
		Anreise		täglich			
		2	3	5	7	10	
01.11. - 28.11.23	99	109	139	159	229	249	
22.06. - 30.06.23	119	129	169	189	279	299	
01.10. - 31.10.23	129	139	179	199	289	309	
01.07. - 30.09.23	129	139	189	199	309	329	

Einzelzimmer auf Anfrage buchbar  
Auch 7 Nächte buchbar.

Reise-Code: bahl

schon ab € **99,-** p.P.  
3 Tage inkl. Halbpension Plus

## Eifel

ACHAT Hotel Monschau

Ihr Hotel befindet sich ca. 30 km von Aachen entfernt im Luftkurort Monschau. Es begrüßt Sie mit Restaurant, Bar und Aufzug. Der Wellnessbereich lädt mit Hallenbad und Sauna zum Entspannen ein.

Für Sie inklusive:

- ✓ 2/3/4/7 Übernachtungen
- ✓ Verpflegung Halbpension
- ✓ Willkommensgetränk
- ✓ Wellnessbereich mit Hallenbad und Sauna ✓ WLAN



### TERMINE & PREISE in €/Person im DZ

Saison	Anreise		täglich			
	Nächte	2	3	4	7	
01.11. - 19.12.23	119	189	238	425		
22.06. - 14.07.23	169	249	329	569		
30.09. - 31.10.23	169	249	329	569		
20.12. - 25.12.23	199	299	389	649		
15.07. - 29.09.23	199	299	389	649		

Preise ggf. zzgl. Wochenend-/Feiertagszuschlag  
Einzelzimmerzuschlag: 35 €/Nacht  
Fremdenverkehrsabgabe: ca. 1,50 € p.P./N

Reise-Code: camo

schon ab € **119,-** p.P.  
3 Tage inkl. Halbpension

## Österreich - Tirol - Kitzbüheler Alpen

Harmony Hotel Sonnsclein in Wildschönau-Niederau

Ihr Hotel bietet ein Restaurant, Bar, Aufzug, Terrasse, Spielzimmer, Parkanlage sowie einen Wellnessbereich mit Hallenbad, Außenpool, Whirlpool, Finnischer Sauna, Dampfbad u. v. m.

Für Sie inklusive:

- ✓ 2/3/5/7/10 Übernachtungen
- ✓ Verpflegung: Halbpension
- ✓ Wellnessbereich mit Hallenbad, Außenpool (saisonal), Finnischer Sauna, Dampfbad und Ruhebereich sowie Liegewiese im Außenbereich
- ✓ Nutzung des Fitnessraums ✓ WLAN
- ✓ Hotelparkplatz (nach Verfügbarkeit)



### TERMINE & PREISE in €/Person im DZ Standard

Saison	Anreise	täglich					
		Nächte		täglich			
		2	3	5	7	10	
22.06. - 28.06.23	169	249	415	549	739		
23.09. - 20.10.23	169	249	415	549	739		
29.06. - 22.09.23	199	299	489	659	889		

Einzelzimmerzuschlag: 12 €/Nacht  
Kurtaxe: ca. 3,50 € pro Person/Nacht

Reise-Code: hani

schon ab € **169,-** p.P.  
3 Tage inkl. Halbpension

Weitere Termine und Informationen bzgl. Zuschlägen, zusätzlichen Zimmerkategorien, Inklusivleistungen, Kinderermäßigungen, Mitnahme von Hunden usw. finden Sie auf [reisenaktuell.com](http://reisenaktuell.com). Mit Erhalt der Reisebestätigung wird eine Anzahlung in Höhe von 20 % des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Abreise zu tätigen.  
Veranstalter: Reisen Aktuell GmbH, in den Wenken 1, 56070 Kehlzen

Beratung & Buchung

0261-29351975

Mo - Fr 8-19 Uhr, Sa., So u. Feiertage 10-19 Uhr

Bequem online buchen

[reisenaktuell.com](http://reisenaktuell.com)