

Schwimmen - Herzsportgruppe

par Dr. Hilde Urhausen-Mockel

Schwimmen ist eine der beliebtesten sportlichen Aktivitäten in der Bevölkerung aller Alterskategorien. Es ist besonders geeignet bei Personen mit Gelenk- und Rückenbeschwerden sowie bei Übergewicht.

Auf Grund seiner physikalischen Gegebenheiten (Wasserdruck, Temperatur, Körperposition, eingeschränkte Atmung) stellt Schwimmen eine besondere Art der Trainingsform bei Herzpatienten dar.

Vor Beginn eines Schwimmprogramms sollte jeder Herzpatient somit kardiologisch einschließlich Belastungs-EKG untersucht werden, um Risikopatienten rechtzeitig erfassen zu können, unter anderem zum Ausschluss belastungsinduzierter schwerer Herzrhythmusstörungen und eines „Long QT- Syndroms“.

Durch systematisches Schwimmtraining bei untrainierten Personen mittleren Alters konnte in einer Studie die maximale Sauerstoffaufnahme auch im Fahrradtest deutlich verbessert werden.

In seiner positiven Beeinflussung kardiologischer Risikofaktoren ist Schwimmen vergleichbar mit den außerhalb des Wassers durchgeführten, ausdauerorientierten Sportarten.

In einer neueren Studie konnte eine signifikante Blutdrucksenkung und Verbesserung der Gefäßfunktion bei über 50-jährigen Patienten mit grenzwertigem Blutdruck durch Schwimmen nachgewiesen werden. Diese war einer Relaxationstherapie überlegen und zeigte die gleichen Ausmaße wie eine blutdrucksenkende Medikation.

In der ambulanten Herzsportgruppe von Luxemburg-Zentrum hat Schwimmen eine lange Tradition und wird bereits seit 1988 angeboten.

Aktuell nehmen 15 bis 28 Personen am wöchentlichen Training in der Schwimmhalle „Belair“ teil. Bei Bedarf wird an der Schwimmtechnik gefeilt, so dass geübte und weniger geübte Schwimmer ihren Schwimmstil verbessern können. Gerade beim Schwimmen spielt die Technik ja eine wesentliche Rolle und trägt unmittelbar zum Erfolgserlebnis bei.

Die hohe Teilnehmerzahl und die besonders hervorzuhebende freundschaftliche Atmosphäre beim Schwimmtraining sind für die Herzsportler, Übungsleiter und Bademeister gleichermaßen motivierend und für die Zukunft vielversprechend.

Weiterführende wissenschaftliche Literatur für Interessierte:

- LAZAR J.M. et al. Swimming and the heart. International Journal of Cardiology 168 (2013) 19-26
- NUALNIM N. et coll. Effects of Swimmingtraining on blood pressure and vascularfunction in Adults > 50 years of Age. American Journal of Cardiology 109 (2012) 1005-1012
- URHAUSEN A. et al. Schwimmtelemetrische Untersuchungen bei Koronarpatienten. Herz Kreislauf 19 (1987) 360-364