

# Warum ist Schwimmen so gesund?

---

Das Schwimmen so gesund für unseren Körper ist, liegt daran, dass unser Körper vom Wasser getragen wird und somit die Gelenke minimal belastet werden.

Außerdem wird fast die gesamte Muskulatur des Menschen beim Schwimmen beansprucht, wodurch es zu einer Steigerung unserer Ausdauer kommt.

Da die Sehnen und Gelenke kaum belastet werden, gehört Schwimmen zu den sehr schonenden Sportarten. Darüber hinaus verbrennen Sie beim Schwimmen viele Kalorien: je nach Geschwindigkeit 500 bis 650 kcal/Stunde.

Diese Sportart trainiert nicht nur Ihre Muskeln, unterstützt Ihre Gewichtsabnahme, kräftigt die Lungenfunktion, stärkt Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, beugt Haltungsschäden vor und stärkt Ihre Abwehrkräfte, zusätzlich fördert Schwimmen die Entspannung Ihrer Seele. Allerdings dient Sie Ihrer Gesundheit nur bei regelmäßigem Training.

Schwimmen bietet den Vorteil für fast alle Menschen, sogar Schwangere, übergewichtige Personen, Rehabilitationspatienten, Senioren und auch schon Babys profitieren vom Spaß im Wasser. Verletzungen sind eher selten. Das ganze Jahr über lässt sich dieser relativ preisgünstige Sport fast überall ausüben.



# Das Schwimmen im Wandel der Zeit

---

Obwohl der Mensch seit Urzeiten schwimmt, wurden ausgeprägte Stilarten erst in den letzten 100 Jahren unserer Geschichte erarbeitet. Das moderne Wettkampfschwimmen entwickelte sich um 1837 in den Hallenbädern Londons. Geschwommen wurde entweder Brust- oder Seitenschwimmen.

Im alten Rom war das Schwimmen besonders wichtig als Training für die Soldaten. Bereits im 1. Jahrhundert v. Chr. wurden in Japan Schwimmwettkämpfe durchgeführt. Im Mittelalter jedoch geriet das Schwimmen außer Mode, weil es zu immer wiederkehrenden epidemischen Krankheiten kam, welche in Zusammenhang mit dem Baden in Gewässern gebracht wurden.

Erst im 19. Jahrhundert hatte man dieses Vorurteil verworfen, und in unserem Jahrhundert ist Schwimmen eine wertvolle Methode der Heilgymnastik sowie eine der gesündesten Formen körperlicher Bewegung. Bei keiner anderen Bewegungsart werden so viele Muskelgruppen im Körper beansprucht.

