

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Kurs für Gesundheitspflege**

**Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>**

**Mannheim, [ca. 1915]**

Das Schwimmen

[urn:nbn:de:bsz:31-106226](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-106226)

Gesundheitlich weit mehr zu empfehlen ist das Rudern, das vor allem die Muskeln der Brust und der Arme beansprucht. Für die Ausweitung des Brustkorbes und die Erzielung einer guten Atmung ist das Rudern von großer Bedeutung. Die Rücken- und die Bauchmuskulatur ist ebenfalls an dieser Bewegung beteiligt. Hinzu kommt die staubfreie Luft, die starke Wirkung von Licht und Sonne auf den nur sehr wenig bekleideten Körper, die das Rudern und auch das jetzt sehr in Aufnahme gekommene Paddeln und Kaltbootfahren so gesund und bei vielen jungen Leuten so beliebt machen. Ferner lockt eine gewisse Abenteuerlust, das Leben im Boot und die Gefahren des Wassers, die nicht zu unterschätzen sind. Für diesen Sport ist unbedingte Voraussetzung, ein guter Schwimmer zu sein.



Bilderdienst Zeitblick e. V., Berlin

Rudern im Gig-Liner

## Das Schwimmen.

Das Schwimmen ist vielleicht die Leibesübung, die für die Gesundheit die meisten Vorteile bringt. Einmal wirkt die ausgezeichnete Haltung, die der schwimmende Mensch im Wasser einnehmen muß, günstig auf Haltungsfehler ein. Hierzu kommt die Inanspruchnahme der verschiedensten Muskeln, ganz besonders der Brust, des Bauches und des Rückens. Herz- und Lungentätigkeit werden durch das Schwimmen und gut dosierte

Dauer- und Schnelligkeitsübungen stark in Anspruch genommen. Der Aufenthalt im kühlen Wasser fördert die Hauttätigkeit, dazu kommt noch die Besonnung und die abhärtende Einwirkung der bewegten Luft.

Wenn so das Schwimmen für den gesunden Menschen als ausgezeichnete Förderung der Gesundheit angesehen werden kann, so sollten doch schwächliche Personen, vor allem auch schwächliche Kinder, nur mit Vorsicht das Schwimmen und Baden im kühlen Wasser betreiben.



Bilderdienst Zeitschrift v. U., Berlin

Vor dem Startsprung zum Brustschwimmen

Wer nicht schwimmen kann, muß sich im Wasser wenigstens anderweit kräftig und ausgiebig bewegen, da sonst der Körper zu leicht auskühlt. Sehr viele Menschen bleiben viel zu lange im Wasser; stundenlang dehnen manche ihr Bad aus. Sehr kräftigen, abgehärteten Personen braucht dies nicht zu schaden. Weniger kräftigen Menschen aber wird damit vor allem im kühlen oder im strömenden Wasser zuviel Wärme entzogen und der zu lang ausgedehnte Hautreiz wirkt zu stark ein. Wird ein Luftbad mit dem Schwimmen verbunden, so sollte der nasse Badeanzug abgelegt und durch ein Luftbadehemd ersetzt werden, weil sonst die Verdunstungskälte dem

Körper zuviel Wärme wegnimmt. Ausgedehnte Sonnenbäder üben einen starken Reiz auf die nervösen Apparate unseres Körpers aus und erzeugen häufig Kopfschmerzen und Erregungszustände. Arbeitende Menschen sollten möglichst in den Nachmittagsstunden schwimmen, d. h. nach Arbeitschluß, wenn eine Erholungsstunde gleich darnach folgen kann.

Am Schwimmen im Schulunterricht sollten Kinder, die körperlich nicht dazu geeignet sind, nicht teilnehmen. Das sind z. B. tuberkulöse Kinder, auch solche mit chronischen Nieren- und Blasenleiden. Kinder, die leicht zu Erkältungen neigen, müssen im Bad ganz besonders gut beaufsichtigt werden. Ihre Abhärtung, die gerade für sie so unbedingt nötig ist, muß unter großer Vorsicht geschehen, dann kann man allerdings bei ihnen oft die besten Erfolge erleben. Menschen mit Ohrenleiden sollten zuvor den Facharzt fragen, ob das Schwimmen für sie unschädlich ist.

Bekannt ist, daß man nicht mit vollem Magen und nicht erhitzt ins kalte Wasser gehen soll. Möglichst beneße man sich Brust, Arme und Rücken, bevor man mit dem ganzen Körper ins Wasser steigt.

Das Baden im Schwimmbad soll kein Reinigungsbad sein, man gehe daher nur mit gut gesäubertem Körper ins Bassin, wasche sich gründlich vorher mit Seife und dusche sich vollkommen ab. Sonst wird das Baden im Schwimmbad, bei dem das Wasser oft, wenn es sich nicht um ein Flußschwimmbad handelt, sehr langsam oder garnicht abfließt, eine sehr unappetitliche Sache.

Vor dem Baden und Schwimmen im stehenden Wasser hat das Flußwasser den Vorteil der Strömung, wodurch der Haut noch ein neuer Reiz zugeführt wird. Beim Meerbad kommt nun noch der Salzgehalt des Wassers und die stark bewegte Luft hinzu. Man soll die Bedeutung dieser Hautreize nicht unterschätzen und nicht durch zu langen Aufenthalt im Wasser den Körper überanstrengen und überreizen.

Daß das Schwimmen in geschlossener Halle gegenüber dem im offenen Bade gesundheitlich weit zurücksteht, ist aus dem Gesagten ersichtlich. Doch dürfen wir froh sein, wenn uns auf diese Weise auch im Winter die Möglichkeit gegeben ist, diese prächtige Leibesübung durchzuführen. Durch allerhand Spiele im Wasser, wie das bekannte Wasserballspiel, wird die Freude am Schwimmen noch erhöht. Der Unterricht und die Übungen im Rettungsschwimmen bilden eine wichtige Ergänzung des Schwimmsports. Die Kenntnis der richtigen Handgriffe zur Rettung Ertrinkender hat schon manches Menschenleben vor frühem Ende bewahrt.

## Das Skilaufen.

Das Skilaufen kann man als Wandern auf Schneeschuhen betreiben oder es wird sportlich geübt zur Erzielung von Höchstleistungen im Springen, Kunst- und Schnellfahren. Der Skilauf ist deswegen so begrüßenswert, weil er dem Stadtbewohner auch im Winter erlaubt, in die Berge zu gehen, sich



Phot. Dr. C. Luther, München

Die ersten Skiversuche

in frischer Luft zu tummeln und bei einer Skifahrt die winterliche Schönheit des Gebirges auf sich wirken zu lassen. Wie mancher schwer arbeitende Mensch, vor allem der Kopfarbeiter, schöpft aus solchen Stunden der Erholung draußen in der winterlichen Einsamkeit Kraft, Mut und Freude für seine Berufsarbeit. Eine Skitour im Winter stellt aber an den Skiläufer Anforderungen, denen er gewachsen sein muß. Er muß bis zu einem gewissen Grad die Technik beherrschen und kräftig genug sein, auch die erhöhten Anstrengungen, die ein Wetterumschlag mit sich bringen kann, durchzuhalten. In der Ebene kann man meist nicht recht abschätzen, wie