



Gesundheits-Tipp

Schwimmen – gesund bewegen im kühlen Nass

Ob Training oder sich einfach mal treiben lassen: Schwimmen entspannt. Lesen Sie Wissenswertes rund um die Gesundheitssportart schlechthin.

Für Groß und Klein

- ▶ Schwimmen als Freizeitsport ist für jedermann geeignet, unabhängig von Alter oder Fitness. Wer sich weiter verbessern möchte, schließt sich am besten einem Schwimmverein mit ausgebildeten Trainern an.

Gut für die Gesundheit

- ▶ Wer regelmäßig schwimmt (zweimal pro Woche), darf mit vielen günstigen Effekten rechnen: Der Wasserwiderstand trainiert Muskeln, der erhöhte Kalorienverbrauch lässt Pfunde purzeln, möglichen Gefäßerkrankungen wird vorgebeugt, die Bewegungen schonen Gelenke.

Das passende Outfit

- ▶ Bei sportlichem Schwimmen eignet sich eng anliegende Badebekleidung, um den Strömungswiderstand zu reduzieren. Aus hygienischen Gründen empfehlen sich Badeschuhe mit rutschfesten Sohlen. Sollten Sie auf gechlortes Wasser empfindlich reagieren, eignen sich spezielle Schwimmbrillen.

