

## Pressemitteilung

### **Fünf Gründe, mit Kindern schwimmen zu gehen**

Berlin, 20. Oktober 2017 - Bewegungsmangel führt bei Kindern zunehmend zu nachhaltigen gesundheitlichen Problemen wie Übergewicht, Koordinationsschwierigkeiten oder Haltungsschäden. „Wer möchte, dass sein Kind gesund aufwächst, sollte es anregen, sich möglichst viel zu bewegen. Die anstehenden Herbstferien könnten zum Beispiel für einen Besuch im Schwimmbad genutzt werden“, sagt Gabriela Leyh, Landesgeschäftsführerin der BARMER Berlin/Brandenburg.

#### **Erstens, Schwimmen ist ganzheitliches Muskeltraining**

Beim Schwimmen werden sowohl die Bein- als auch die Oberkörpermuskulatur trainiert und vor allen Dingen der Rücken gestärkt. Dafür ist es nicht notwendig, dass das Kind stundenlang Bahnen zieht. Schon das einfache Herumplanschen und Spielen im Wasser fördert den Muskelaufbau.

#### **Zweitens, Schwimmen ist Gehirntraining**

Neben der Muskelkraft kommt es beim Schwimmen auf die richtige Technik an. Wer Brust-, Kraul-, oder Rückenschwimmen lernt, übt gleichzeitig seine Körperkoordination. Dabei werden Bereiche im Gehirn angeregt, die im Alltag oft unterfordert bleiben. Wer regelmäßig schwimmt, ist oft ausgeglichener.

#### **Drittens, Schwimmen ist ein schonendes Training**

Auch für übergewichtige Kinder ist schwimmen ideal. Denn durch die Auftriebskraft des Wassers werden die durch das Übergewicht oft schon überstrapazierten Bänder, Sehnen und Gelenke geschont. Außerdem fördert Schwimmen die Fettverbrennung und die Bewegungen werden nicht als so anstrengend empfunden wie vielleicht bei anderen Sportarten.

#### **Viertens, Schwimmen fördert soziale Kompetenz**

Im Schwimmbecken gilt es, Regeln einzuhalten und Rücksicht aufeinander zu nehmen. Außerdem lädt das Wasser zu Ball- oder Wasserspielen ein. So wird neben Körper und Geist auch die soziale Kompetenz trainiert.

Landesvertretung

Berlin

Brandenburg

Axel-Springer-Straße 44  
10969 Berlin

[www.barmer.de/p006131](http://www.barmer.de/p006131)  
[www.twitter.com/BARMER\\_BB](https://www.twitter.com/BARMER_BB)

Markus Heckmann  
Tel.: 0800 332060 44 4006  
[markus.heckmann@barmer.de](mailto:markus.heckmann@barmer.de)

### **Fünftens, Schwimmen belebt die Sinne**

Schon Babys und Kleinkinder können einem Besuch im Planschbecken viel abgewinnen. Das Wasser ermöglicht ihnen neue Sinnes- und Bewegungserfahrungen. Sie lernen Druck, Widerstand und Auftrieb kennen. Die Bewegungen im Wasser wirken wie eine Massage des Gewebes. Durch diese Reize lernen Babys und Kleinkinder ihren Körper besser kennen.