



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

peb-Themendienst

Kühles Nass lässt Kinderherzen höher schlagen

Schwimmen ist gut für die Gesundheit und macht Spaß

Berlin, Juli 2013 – Die Sonne scheint, es ist heiß – der Sommer ist da! Was gibt es da Schöneres als sich im kühlen Nass zu erfrischen? Kinder sind ausgesprochene Wasserratten und lieben es, im Schwimmbad oder am See zu planschen. Diesem Bedürfnis sollten sie auch unbedingt nachgehen dürfen, denn schwimmen ist ein gesundes Vergnügen. „Im Wasser befindet sich der Körper durch den Auftrieb in einer Art Schwerelosigkeit, dadurch eröffnen sich neue Bewegungsmöglichkeiten. Vom Wasserballett, Wasserball bis zu Sprüngen ins Wasser bieten sich viele spielerische Wasseraktivitäten. Das Medium Wasser sensibilisiert das Hautempfinden und der Wasserdruck entspannt die Muskulatur. So wird ein völlig neues Körpergefühl vermittelt. Außerdem stärkt Schwimmen Muskeln und Abwehrkräfte, unterstützt den Gleichgewichtssinn, die Koordinationsfähigkeit und schützt vor dem Ertrinken“, so Prof. Ulrike Ungerer-Röhrich, Vorstandsvorsitzende der Plattform Ernährung und Bewegung (peb). Doch wann ist es an der Zeit Schwimmen zu lernen und wie und wo lernt man Schwimmen am besten?

Der richtige Zeitpunkt zum Schwimmen Lernen

Kinder lernen im Alter von fünf bis sechs Jahren am besten Schwimmen. In diesem Alter können sie bereits komplexe Bewegungen wie das Brustschwimmen erfassen und umsetzen. Nach der Grundschulzeit wird es zunehmend schwerer, diese Bewegungsabläufe zu lernen. Jüngeren Kindern wiederum fehlen oft noch die motorisch-koordinativen Fertigkeiten und die notwendige Kraft. Sie können und sollten aber unter Aufsicht durchaus mit Aktivitäten im Wasser vertraut gemacht werden. So können sich Drei- bis Vierjährige durch einfache Krabbelbewegungen, wie dem Paddeln mit Armen und Beinen, bereits erfolgreich über Wasser halten. Auch Babyschwimmen kann förderlich für die geistige und motorische Entwicklung sein.

**Plattform Ernährung
und Bewegung e.V.**

Wallstraße 65
10179 Berlin

Tel. 030 27 87 97-67
Fax 030 27 87 97-69
plattform@pebonline.de
www.pebonline.de

Sonja Both

Tel.: 030/27 87 97 65
s.both@pebonline.de

Schwimmen, aber wie und wo?

Die besten Schwimmlehrer sind vertraute Personen, also Mama, Papa, Geschwister und Co. Die Sommerferien sind ideal zum Schwimmen Lernen, es ist warm und man kann kontinuierlich am Ball bleiben. Jetzt haben die Eltern und Geschwister ausreichend Zeit, um regelmäßig zu üben. Ausflüge ins Freibad oder an den See machen der ganzen Familie Spaß. Vielleicht geht es sogar in den Urlaub ans Meer? Umso besser. Denn im tragenden Salzwasser fällt es den Kindern besonders leicht, Schwimmen zu lernen. Um Fragen rund ums Schwimmen zu klären und für mehr Sicherheit zu sorgen, sollten Baderegeln beachtet werden, die man eigentlich überall findet, wo Schwimmen erlaubt ist. Außerdem eigenen sich Schwimmkurse, die meist von den regionalen Hallen – und Freibädern angeboten werden. Bei der Auswahl sollten die Eltern darauf achten, dass der Schwimmlehrer eine staatliche Anerkennung hat und dass die Gruppen klein und überschaubar sind. Motivierend sind Kurse bei denen die Kinder am Ende mit einem Schwimmabzeichen, wie z.B. dem Seepferdchen ausgezeichnet werden. Aber Vorsicht: Das Abzeichen bedeutet nicht, dass das Kind jetzt sicher Schwimmen kann. Gerade längere Strecken oder starke Strömungen können Gefahren bergen. Zu viel Sorge kann jedoch auch hinderlich sein. Die peb-Studie *Junge Eltern* zeigt (www.pebonline.de/studien.html), dass das Bedürfnis der Eltern nach Sicherheit meist stärker ist als die Einsicht in die gesundheitsfördernde Notwendigkeit der kindlichen Bewegung. So werden Kinder oft zu viel umsorgt und somit ihr Bewegungsdrang gehemmt. Deshalb gilt es, den Balanceakt zu schaffen: Dem Kind Raum für Selbstständigkeit geben, dabei aber immer ein wachsames Auge haben!

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

peb ist ein Zusammenschluss von Vertretern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Mitglieder setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein. Weitere Infos unter: www.pebonline.de