

GESUNDHEITS-EXPERTEN

BEANTWORTEN FRAGEN ZU AKTUELLEN THEMEN

**IKK in Magdeburg**

Umfassungsstraße 85  
39124 Magdeburg  
**Telefon** 0391 2806-2002  
**Telefax** 0391 2806-2009

**eMail** pressestelle@  
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:  
Gunnar Mollenhauer

Datum  
04.08.2025

## Wie gesund ist Schwimmen wirklich?

### Zug um Zug zu mehr Gesundheit

Abtauchen und den Körper stärken: Schwimmen gilt gerade im Sommer als willkommene Abkühlung. Nebenbei ist es aber auch eine der gesündesten Sportarten überhaupt. Warum das so ist, erklärt Sportwissenschaftler Markus Splitt von der IKK gesund plus.

#### Warum ist Schwimmen so gut für den Körper?

*Markus Splitt:* Weil es nahezu den ganzen Körper trainiert – und das besonders gelenkschonend. Die Auftriebskraft des Wassers entlastet Gelenke, Bandscheiben und Knorpel. Gleichzeitig wird das Bindegewebe durch den Wasserdruck sanft massiert. Als Ausdauersport stärkt Schwimmen Herz und Kreislauf und trainiert, anders als beim Joggen oder Radfahren, auch intensiv die Oberkörpermuskulatur. Zudem fördert es die Durchblutung, auch im Gehirn.

#### Ist Schwimmen gut fürs Abnehmen?

*Markus Splitt:* Absolut. Der Körper muss im Wasser nicht nur Muskeln bewegen, sondern auch Wärmeverluste ausgleichen. Das verbrennt ordentlich Kalorien. Je nach Intensität können es 400 bis 900 Kalorien pro Stunde sein. Entscheidend ist jedoch die Regelmäßigkeit: Wer dauerhaft abnehmen möchte, sollte etwa vier Stunden pro Woche moderat trainieren. Wichtig dabei: Nach dem Schwimmen ist das Hungergefühl oft größer. Wer abnehmen will, sollte darauf achten, sich danach bewusst und gesund zu ernähren.

### **Welche Schwimmart ist die beste?**

*Markus Splitt:* Jeder Stil hat seine Vorteile. Ideal ist ein Mix. Brustschwimmen stärkt vor allem Beine, Arme und Schultern. Beim Kraulen arbeiten intensiv Rumpf, Schultern und Arme, damit ist es besonders effektiv für die Fitness. Aus gesundheitlicher Sicht ist Rückenschwimmen top: Es entlastet die Wirbelsäule, fördert eine aufrechte Haltung und ermöglicht freies Atmen.