



Schwimm-Therapie

Schwimmen ist die gesündeste Art sich sportlich zu bewegen. Regelmässiges Schwimmen in Bauch- und Rückenlage führt zu intensiverem Körperbewusstsein durch Entspannung, Schweben und Bewegen im Wasser.

Schwimmen

- Fördert die allgemeine Fitness
- Stärkt die gesamte Körpermuskulatur, ohne Gelenke und Wirbelsäule zu belasten
- Kräftigt das Herz-Kreislaufsystem
- Erhöht die Atemleistung
- Stärkt das Abwehrsystem
- Wirkt sich positiv auf die Psyche aus

Neben der Vermittlung von Schwimmtechniken stehen die Freude im Wasser, der Spass an der Bewegung im nassen Element und das allgemeine Wohlbefinden im Vordergrund. Die Vorlieben der Patientinnen werden herausgefunden, um dann entsprechende Therapievorschläge zu machen.



Schwimmen ist neben der Psychotherapie und Pharmakotherapie eine wichtige Behandlungsmanahme psychischer Erkrankungen. Das Wasser wirkt positiv bei Affektstörungen wie Stressreaktionen, Ängsten und Depressionen. Viele Untersuchungen belegen die Effektivität sowohl im präventiven als auch im therapeutischen Bereich.

Besonders gut belegt ist der Effekt der Bewegung im Wasser bei Depression und bei Demenz. Mehrere randomisiert-kontrollierte Studien zeigen eine Linderung der depressiven Symptome sowie eine Verminderung des kognitiven Abbaus durch regelmäßiges Schwimmen. Schon eine einmalige aerobe körperliche Betätigung kann auf Angststörungen günstig einwirken, hat also einen akut angstlösenden Effekt.

Durch sportliche Aktivität erreicht man im psychologischen Sinne auch eine Aufmerksamkeitslenkung weg vom depressiven Selbstbezug (Gedankenkreisen, Grübeln) auf Außen- oder physische Innenreize. Gemeinsam fällt es leichter als alleine, sich zu regelmäßiger, körperlicher Aktivität zu motivieren. Das Gruppenerlebnis fördert das Gefühl, gemeinsam etwas zu erreichen, schafft Gelegenheit zu nonverbaler Kommunikation und zur sozialen Anerkennung aufgrund der gezeigten Eigeninitiative bei der Bewältigung der Störung und des gesellschaftlichen Wertes. Dieses Erfolgserlebnis wirkt sich positiv auf Selbstkonzept, Stimmung und interne Kontrollüberzeugung aus.

Die Schwimmtherapie kann bei vielen psychischen Störungen durchgeführt werden. Sie führt meist zu einer Verbesserung der Grundsymptomatik, Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen, Behebung von Bewegungsmangel und Konsumverringering von psychotropen Substanzen wie z.B. Alkohol.

Wer unter starken psychischen Störungen leidet, hat oft das Gefühl als säße er in der Falle und zieht sich zurück. Die Sporttherapie kann diesen Kreis sehr wirkungsvoll durchbrechen. Auch bei der Rückfallprophylaxe schneiden Sporttreibende bekanntlich besser ab. Schwimmen ist eine ideale Ausdauersportart, die viel zum allgemeinen Wohlbefinden beiträgt.

Unsere Schwimmlektionen dauern 1 Stunde. Wir beginnen jeweils mit einem 20 Min. gemeinsamen Einstieg. Dieser kann Wassergymnastik, Spiel oder Erlernen einer Schwimmtechnik beinhalten. Anschliessend wird jede Klientin individuell nach ihrem Können oder Wünschen betreut. Im Sommer besteht die Möglichkeit im Freibad zu schwimmen.

Diverse Hilfsmittel stehen uns zur Verfügung:

- Aquajogginggürtel
- Poolnoodle
- Schwimmbrett
- Pool Buoy
- Petfläschi
- Flossen und Schnorchel



Die Schwimmlehrerinnen: Monika Berger, Sandra Weibel