

Schwimmen

Belastet ein zu schneller Ausstieg aus dem Wasser das Herz?



Schwimmen gehört zu den gelenkschonendsten Möglichkeiten, sich vor Verschlechterungen einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu schützen. Allerdings führt der Druck im Wasser zu einer Umverteilung des Blutes im Körper. Darüber sollte man insbesondere bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen Bescheid wissen, um eventuelle Kreislauf-Probleme beim Ausstieg aus dem Wasser zu vermeiden und von den Vorteilen dieses äußerst empfehlenswerten Sports zu profitieren.

Hintergrund-Info: Der hydrostatische Druck, der mit der Wassertiefe zunimmt, sorgt dafür, dass das Blut aus den tiefer im Wasser befindlichen Körperteilen in die oberen Körperregionen gedrückt wird. Umgekehrt führt der plötzliche Wegfall des hydrostatischen Drucks beim Verlassen des Wassers dazu, dass dieses Blut zurück in die Beine und den Beckenbereich versackt, was sich z. B. je nach Körperbau auf 400 ml belaufen kann.

Damit in dieser Situation der Blutdruck im Oberkörper und Kopf nicht zu stark abfällt, werden vom Herz-Kreislauf-System umgehend Gegenmaßnahmen in Gang gesetzt: Die Herzfrequenz steigt und in zahlreichen Gewebeabschnitten werden die Blutgefäße enger gestellt, was den Strömungswiderstand erhöht und ebenfalls dem Blutdruck-Abfall entgegenwirkt.

Hat Ihnen Ihr Arzt Sport empfohlen?

Da dieser Herzfrequenz-Anstieg typischerweise nicht mehr als 20 % beträgt, ist die Kreislauf-Umstellung beim Ausstieg aus dem Wasser auch für Herzpatienten in der Regel unproblematisch, zumal die einzelnen Herzschläge in dieser Phase wegen des abgesunkenen Blutdrucks weniger Kraft erfordern. Die Voraussetzung für Herzranke ist lediglich, dass Sport in moderater Intensität von ärztlicher Seite grundsätzlich erlaubt wurde, was bei den allermeisten Herzkrankheiten der Fall bzw. sogar sehr zu empfehlen ist. Bei Herzschwäche ist es zudem generell sinnvoll, dass Sie, bevor Sie ein Schwimmtraining beginnen, mit Ihrem Kardiologen sprechen.

Des Weiteren sollte man das Schwimmbecken nicht unmittelbar nach einer hohen Belastung verlassen, solange die Herzfrequenz noch nicht wieder zurückgegangen ist. Auf diese Weise führt der zusätzliche Frequenz-Anstieg beim Wegfall des hydrostatischen Drucks zu keinen unnötig hohen Werten, wobei eine Trainingseinheit auch aus Regenerationsgründen sowieso immer mit lockerem Ausschwimmen enden sollte.

Schwindelig beim Verlassen des Beckens?

Beim Ausstieg aus dem Wasser sollte man noch einen anderen Punkt im Auge behalten. Denn grundsätzlich besteht die Möglichkeit, dass die oben erwähnte kurzzeitige Blutdruck-Absenkung beim Verlassen des Wassers nicht schnell genug ausgeglichen wird, also die Herzfrequenz und der Gefäßwiderstand nicht schnell genug steigen. Als Folge kann es einem beim Verlassen des Wassers schwindlig oder schwarz vor Augen werden, wie man dies von zu schnellem Aufstehen kennt und was auf dieselben Mechanismen zurückgeht (Absacken von Blut in die untere Körperhälfte bei zu langsamer Gegenregulation durch das Herz und die Blutgefäße).

Tipp 1: Becken im flachen Bereich verlassen

Um solche Schwindel-Beschwerden zu vermeiden, kann man einfach langsamer aus dem Wasser steigen. Dafür kann sich z. B. ein allmählich bis ins Flache ansteigender Beckenbereich anbieten, über den man das Wasser gehend verlässt. Das Blut versackt dann nicht abrupt und das Herz hat für die Kreislauf-Umstellung mehr Zeit. Ebenso kann man auch einfach die ersten Stufen der Ausstiegsleiter bewusst langsam hochgehen.

Tipp 2: Muskelpumpe in den Beinen nutzen

Ein ebenfalls guter Tipp ist es, nach dem Verlassen des Beckens nicht stehen zu bleiben, sondern gezielt ein paar Schritte zu laufen und damit die sogenannte Muskelpumpe der Beine zu aktivieren. Gemeint ist damit, dass die Beinvenen bei jeder Kontraktion der umgebenden Muskulatur zusammengepresst werden und dadurch das Blut schneller weiterfließt. Aufgrund der Venenklappen, die mit

ihrer Ventilfunktion das Blut nur in Richtung Herz durchlassen, erhöht sich somit der Rückfluss aus der unteren Körperhälfte. **Wichtig:** Wegen der Rutschgefahr auf nassem Boden sollte das Laufen in Schwimmbädern äußerst vorsichtig erfolgen.

Tipp 3: Mehrmals hintereinander das Wasser verlassen

Hilfreich kann es auch sein, die Kreislauf-Anpassungen gezielt zu trainieren. Dafür kann man das „Aus-dem-Wasser-Kommen“ z. B. mehrmals hintereinander durchführen und dazwischen immer wieder eine kleine Runde schwimmen, wobei beim Heraussteigen aus dem Wasser auf guten Halt zu achten ist.

Tipp 4: Schwimmtechnik auf einfache Weise verbessern

Ein guter Tipp betrifft zudem die Schwimmtechnik: Je flacher man beim Schwimmen an der Wasseroberfläche liegt und je weniger die Beine also herunterhängen, desto weniger Blut wird aus den Beinen in Richtung Brustraum gedrückt, da der hydrostatische Druck in den tieferen Wasserschichten höher ist. Später beim Aussteigen aus dem Schwimmbecken kann so auch weniger Blut versacken.

Hinweis: Ein möglichst horizontaler Schwimmstil hat außerdem den Vorteil, dass der Wasserwiderstand viel geringer ist und man dadurch entweder deutlich schneller schwimmen kann oder für dieselbe Strecke viel weniger Kraft benötigt. Entsprechend zeichnen sich gute Schwimmerinnen und Schwimmer durch eine sehr flache Wasserlage aus, was sich im Schwimmbad leicht beobachten lässt. Wer Aquajogging oder Wassergymnastik betreibt, kann am Ende Übungen mit einer möglichst flachen Wasserlage anschließen. Hilfreich können dafür z. B. sogenannte Schwimnudeln oder andere Auftriebshilfen sein, die in vielen Schwimmbädern verfügbar sind und auf Nachfrage oft mitbenutzt werden dürfen.

Zusatz-Tipp: Um beim Schwimmen die eigene Wasserlage besser einschätzen zu können, kann man ab und zu bewusst mit einem Bein aus dem Wasser schlagen, wodurch der Abstand zur Wasseroberfläche klar wird. Selbst professionelle Schwimmer tun dies immer mal wieder zur Kontrolle, da das Körpergefühl hinsichtlich der Wasserlage leicht täuschen kann.

Redaktion: [Dr. med. Karl Eberius](#)

https://www.herzstiftung.de/schwimmen-herz-belastung.html?et_cid=9&et_lid=14535&et_sub=dh18-05