

Karlheinz Lauber

# SCHMERZFREI SCHWIMMEN

HAUSVERSTAND – BAND IV

# Inhalt

Vorwort

Grundsätzliches zu Sinnvollen Schwimm-Bewegungs-  
Übungen

Wann sind Schwimm-Bewegungen zu empfehlen?

Schwimmen

Schwimmunkundige

Geeigneter Ort für die Schwimm-Bewegungs-Übungen

Übungszeit

10 Grundregeln zum sinnvollen Schwimmen für  
Patienten

Rückenkraulen

Rückenschwimmen

Kraulen

Seitenschwimmen

Allgemeines über das Schwimmen

Brustschwimmen

Bewegungsübungen

Schwimmen für Hunde

Erste Hilfe bei Unterkühlung durch Wasser

Zitate: Bücher von Karlheinz Lauber

Nachwort - Ende

Neue BS

Ehrenamtliche Chronik

Literatur

## **Vorwort**

Der vorliegende Teil der Schwimm-Bewegungs-Übungen ist für Kranke und Gesunde, hauptsächlich aber für Schwimmer geschrieben. Er soll für Kranke ein handlicher Leitfaden bei der Selbstbehandlung von Beschwerden im Bereich des Rückens, Halses und Beckens sein sowie eine Anregung für Gesunde zur Vorbeugung solcher Gesundheitsstörungen.

Das Büchlein enthält eine begrenzte Auswahl einfacher Schwimm-Bewegungs-Übungen. Es beschränkt sich in allem bewusst auf das Notwendigste und ist so gehalten, dass es auch ohne medizinische bzw. perfekte Schwimmkenntnisse verstanden werden kann. Es gibt genügend Literatur auf dem Gebiet der Bewegungstherapie, Heilgymnastik, Chirogymnastik usw., es wird jedoch selten beschrieben, wie, wo und wann vom Patienten Selbstbehandlungen durchgeführt werden können und sollen.

Wie der Name »Schwimm-Bewegung« schon ausdrückt, soll dieser Leitfaden vor allem den Schwimmern ein wertvolles Hilfsmittel sein. Die Beschwerden schwinden meistens völlig in relativ kurzer Zeit und treten normalerweise auch nicht wieder auf, sofern nicht ungewöhnliche Belastungen auf den Bewegungsapparat einwirken und die Übungen beibehalten werden. Eine Altersgrenze für die Anwendung der Übungen besteht praktisch nicht.

Wenn dieses Büchlein auch zum Handgebrauch geschrieben wurde, heißt das nicht, dass bei akuten und chronischen Schmerzen der Arzt entbehrt werden kann. Vor jeder Behandlung steht nun einmal die ärztliche Diagnose, auch dann, wenn die Durchführung der Übungen eine