



## Im Vordergrund steht der Spaß

Babyschwimmen wirkt sich positiv aus / Wirklich schwimmen geht erst ab vier bis fünf Jahren

**Wenn Eltern mit ihren Babys schwimmen gehen, dann geht es vor allem um eins: das Baby frühzeitig ans Wasser zu gewöhnen. Wirklich schwimmen lernen können die Kleinen allerdings erst im Alter von vier bis fünf Jahren.**

„Bei Babys und Kleinkindern geht es vor allem um den Spaß, den die Beteiligten gemeinsam haben sollen“, sagt Stefan Vierheilig, Inhaber der SVK-Schwimm- schule Künzell, die ihre Kurse in Pilgerzell anbietet. „Unser Hauptziel besteht darin, den Kindern frühzeitig die Angst vor dem Wasser zu nehmen.“

Außerdem fördert das Schwimmen die Motorik der Kinder und gewöhne sie spielerisch an neue soziale Kontakte.

Doch wann ist der richtige Zeitpunkt, um mit dem Babyschwimmen zu beginnen? „Unsere Zielgruppe sind Kinder im Alter zwischen sechs Monaten und drei Jahren“, sagt Stefan Vierheilig. In anderen Schwimmschulen kämen die Kinder auch schon im Alter von drei Monaten. Ulrich Fegeler, Sprecher des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte Deutschlands, empfiehlt allerdings, bis zum fünften Lebensmonat und den ers-



Wenn Babys frühzeitig ins Schwimmbad gehen, sollen sie die Angst vor dem Wasser verlieren. Fotos: Adobe Stock

ten Impfungen des Kindes zu warten. Ein guter Zeitpunkt zu starten sei, wenn sich die Babys zu Hause

durch das Baden an Wasser gewöhnt hätten.

Bei dem Schwimmbecken, in dem Stefan Vier-

heilig seine Kurse durchführt, handelt es sich um das Hallenbad des Hotels „Zur Linde“ in Pilgerzell. Mit acht mal vier Metern nahezu ideal, findet der Schwimmschulleiter. Auch bei der Gruppengröße ist für ihn weniger oftmals mehr. „Theoretisch könnten acht Kinder gleichzeitig ins Becken. Wir beschränken uns aber auf fünf.“ Ansonsten würde es etwas zu eng und außerdem könnten sich die Babys mit den vielen neuen Gegebenheiten recht schnell überfordert fühlen.

Entscheidend für die Qualität eines Kurses ist aber vor allem die Qualifi-

zierung der Schwimmlehrer, sagt Vierheilig. Dabei handelt es sich allerdings nicht um einen geschützten Beruf. Daher seien es überwiegend Hebammen, Physiotherapeuten, Schwimmbadbetreiber oder Schwimmvereine, die die Kurse durchführten. Stefan Vierheilig legt sehr großen Wert auf die Qualifizierung – seine eigene und die seiner Mitarbeiterinnen. Er selbst ist beispielsweise Ausbilder im Schwimmen und Rettungsschwimmen und verfügt über zahlreiche Rettungsschwimmer- und Erste-Hilfe-Zertifikate. „Ohne entsprechende Ausbildung geht bei uns nichts.“

### Was Sie vor dem Schwimmbadbesuch wissen sollten



#### WASSESTEMPERATUR

Da Kleinkinder schnell auskühlen, sollte das Wasser im Schwimmbecken mindestens 30, besser 33 Grad haben. Eltern müssen auf Zeichen einer beginnenden Unterkühlung – bläuliche Haut an Lippen, Füßen oder Händen – achten.



#### SCHWIMMTASCHE

In die Schwimmertaschen der Kleinen gehören Schwimmwindeln, Handtücher, Babyshampoo, Bademantel und Wechselwindeln. Je nach Badausstattung empfiehlt sich darüber hinaus eine Wickelunterlage und etwas Verpflegung.



#### IMPFUNGEN

Axel Dietrich, Jugendbildungsreferent beim Deutschen Schwimmverband (DSV), empfiehlt, alle von der Ständigen Impfkommission empfohlenen Impfungen abzuwarten, bevor ein Baby erstmals ins Schwimmbecken geht.



#### SATT UND AUSGERUHT

Idealerweise sind Babys satt und ausgeruht, wenn sie ins Wasser gehen. Allerdings sollte seit der letzten Mahlzeit mindestens eine Stunde vergangen sein. Sind dann alle Babys umgezogen, kann der Badespaß im Wasser losgehen.

Gesundheit aktuell - Informationsreihe Ihres Krankenhauses



Capio Franz von Prümmer Klinik  
Bad Brückenau

## Bluthochdruck und Alter

Mittwoch, 20. Februar 2019 um 18:00 Uhr  
in der Capio Franz von Prümmer Klinik

Bluthochdruck nimmt mit steigendem Alter zu. Neueste wissenschaftliche Arbeiten beschäftigen sich mit den Fragestellungen, wo ein anzustrebender Blutdruck im Alter liegen sollte und wie er am besten erreicht werden kann. Auch die zusätzliche Behandlung von anderen Erkrankungen wird betrachtet. Im Anschluss werden Ihre Fragen beantwortet.



Dr. med. H.-Joachim Müller  
Ärztlicher Direktor,  
Chefarzt Innere Medizin

Bitte melden Sie sich an unter **Telefon: 0 97 41 / 8 98-0**  
Wir freuen uns auf Ihr Kommen. Die Teilnahme ist kostenfrei!

Bahnhofstraße 16 • 97769 Bad Brückenau • Telefon 0 97 41 / 8 98-0  
info.cfvp@de.capio.com • [www.capio-franz-von-pruemmer-klinik.de](http://www.capio-franz-von-pruemmer-klinik.de)



### Erste-Hilfe-Kurse DRK Fulda März 2019

25	Mo	EH		4	Mo		11	Mo		18	Mo	EH		25	Mo	
26	Di			5	Di		12	Di	EH		19	Di		26	Di	EH
27	Mi	EH		6	Mi	EH	13	Mi		20	Mi	EH		27	Mi	
28	Do			7	Do		14	Do		21	Do			28	Do	
1	Fr			8	Fr		15	Fr		22	Fr			29	Fr	
2	Sa	EH		9	Sa	EH	16	Sa	EH	23	Sa	EH		30	Sa	EH
3	So			10	So		17	So		24	So			31	So	

EH alle Führerscheinklassen, Trainerschein, Ersthelfer im Betrieb; St.-Laurentius-Str. 4 08:00 - 16:00 Uhr  
EH wie EH, aber Lehrgangsort Fahrschule Krebs, Bahnhofsvorplatz, Fulda 09:00 - 16:30 Uhr  
EHK Erste Hilfe am Kind 08:00 - 16:00 Uhr

Anmeldung: 0661 90291-31 • [ausbildung@drk-fulda.de](mailto:ausbildung@drk-fulda.de) • [www.drk-fulda.de](http://www.drk-fulda.de)



#### Glück

„Man muss Glück teilen, um es zu multiplizieren.“  
Marie von Ebner-Eschenbach

[sos-kinderdoerfer.de](http://www.sos-kinderdoerfer.de)



**DEN BESTEN FREUND FINDEN!**

**Kleinanzeigen** – machen's möglich.  
Rufen Sie uns an: (0661) 280-300

**Marktkorb**