



Freiheit und Freude im Wasser

Der Verein „beinamputiert-was geht e.V.“

ist eine immer größer werdende, bundesweit agierende Gruppe von meist Hochbeinamputierten. Im Team haben sich Claudia, Rosi, Tanja, Christine, Matthias und Markus Gedanken gemacht, wie Beinamputierte wieder Spaß und Zutrauen beim Schwimmen finden können.

Vor 100 Jahren ertranken in Deutschland etwa 5.000 Menschen im Jahr. Heute sind es immer noch über 400, wie einer Chronik der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) zu entnehmen ist. Der Grund: Vor 100 Jahren war es nicht „en vogue“, schwimmen zu können. Die 1913 gegründete DLRG führte eine systematische Schwimm- und Rettungsschwimmausbildung sowie die Aufklärung der Bevölkerung ein.

Auch Einbeiner können ein Mindestmaß an Schwimmtechnik problemlos erlernen und das Element Wasser für sich entdecken.

Schwimmen ist Bewegung ohne Ballast und ermöglicht es, den schwerelosen Körper im sanften Widerstand des Wassers zu bewegen. Schwimmen ist gesund: Man kann den Kreislauf ohne Überlastung, ohne schweißtreibende Tortur auf Touren bringen und die eigene Energie bei sportlicher Betätigung steigern. Leicht gesagt, aber stehen da nicht unüberwindliche Hindernisse im Weg? Das größte Hindernis ist der berühmte „innere Schweinehund“. Allgegenwärtig fördert er Argumente zu Tage, die uns immer wieder von unseren guten Vorsätzen abhalten.

Es könnte ja ganz einfach sein: Auf Krücken an den Beckenrand, rein geht's mit der Schwerkraft, ein paar Runden schwimmen, mit gekonntem Hopser raus und wieder heimgehen. Das fehlende Bein reduziert den



(K)ein guter Vorsatz: Schwimmlehrer Markus wird von seinem Thron gestoßen

Ballast und ist eher sekundär. Für über 85 Prozent der Beinamputierten, die wegen Diabetes oder arterieller Verschlusskrankheiten (pAVK) ihr Bein los geworden sind, ist es aber nicht ganz so einfach. Stattlich beliebt und körperlich näher am Grab als im Leben, beginnt man mit ganz kleinen Schritten, die völlig neue Situation zu bewältigen. Jahrelang war man schon nicht mehr im Schwimmbad

oder am Strand. Und jetzt, gerade in diesem Zustand und mit „abbem“ Bein in die Welt der Jungen und Schönen mit ihren Adonis-Körpern zurückkehren?

Das ist dann schon die erste Ausrede vom Schweinehund! Die Vorstellung weicht von der Realität ab, egal wie man sich fühlt. Aus Erfahrung kann ich sagen: Es gibt immer jemanden, der noch dicker, noch schrumpeliger und noch schwerfälliger ist. Nicht die Abneigung der Schönen sprüht uns entgegen, sondern die Bewunderung, so mit unserer Situation umzugehen. Klar gucken die Leute. Alles andere wäre ja auch unna-

Kein Luxusartikel: Wasserfeste Gehhilfen sind Kassenleistung

türlich. Der eine oder andere Pimpf kommt auch angeflitzt und fragt ganz offen oder plärrt zum Schreck der Eltern durchs Schwimmbad: „Mama guck mal...!“ Das ist doch ganz in Ordnung und lockert die Situation eher auf. Die Erwachsenen schauen da eher hinten herum, weil sie zu verklemmt zum Fragen sind. Hier ist der Schweinehund richtig am Platz und stülpt sich sein dickes Fell über!



So kommst Du sicher ins lockende Nass

Die meisten Schwimmbäder sind heutzutage barrierefrei und mehr oder weniger rolltauglich; Kur- und Thermalbäder sowieso. Die Behinderten-Umkleide fristet mangels zweckbestimmter Nutzung in vielen, selbst



Sicherer Weg ins Wasser und hinaus: Christine nutzt einen Lifter, den es in einigen Bädern gibt

modernst ausgestatteten Bädern ein Dasein als wenig bis gar nicht geheizte Abstellkammer für das Putz- oder Schwimmkursequipment. Das zeigt mir immer: Es liegt an uns und nicht am Schwimmbad, dass kaum ein Einbeiner schwimmen geht. Das Personal löst aber bei Bedarf das Problem – auf freundliche Nachfrage auch ganz schnell. Einige Bäder verfügen sogar über Baderollstühle, Kran oder Rutschtreppe.

Dank der aktuellen Rechtsprechung ist eine Badeprothese kein Luxusartikel für Besserversorgte, sondern eine Kassenversorgung für alle Beinamputierten, die das Hilfsmittel nutzen können. Mit den zeitgemäßen Modellen, für Oberschenkelamputierte z.B. mit hydraulischer Schwung-

phasensteuerung, kann man relativ kommod durchs Schwimmbad marschieren. Neben dem Beckenrand das Bein abgelegt und plumps... Ach, das waren ja die 15 Prozent, die hier nicht angesprochen sind.

Optimal kommt der schwimmwillige und nicht mehr so agile Beinamputierte mit einem Kran bzw. Lifter ins Nass und wieder heraus. Völlig unkritisch und – solange alle Sinne funktionieren – auch ziemlich sicher, geht es mit Krücken oder am Geländer über eine Treppe in die Fluten und so auch wieder raus.

Sportlichere Ein- und Ausstiegsvariante: Mit Armkraft und Schwung über die Leiter



Unser Autor

Markus Steckmeier, 46, ist seit 2008 selbst ober-schenkelamputiert und seit seiner Jugend bei der DLRG als Schwimmausbilder, Rettungsschwimmer und Taucher aktiv. Er leitet jährlich mehrere Schwimmkurse für Erwachsene. Die vor genau



Schwimmausbilder und Rettungsschwimmer: Markus Steckmeier

100 Jahren gegründete Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft ist mit 560.000 Mitgliedern die weltgrößte Wasserrettungsorganisation. Die Helfer arbeiten grundsätzlich ehrenamtlich. Hauptaufgaben sind die Bekämpfung des Ertrinkungstodes durch möglichst frühe

Schwimmausbildung, Aufklärung der Bevölkerung, Rettungsschwimmausbildung, Wachdienst an der See und an Binnengewässern, Mitarbeit im Katastrophenschutz sowie Forschung und Lehre. Die DLRG finanziert sich ausschließlich über Mitgliedsbeiträge, Kursgebühren und Spenden. Informationen im Internet: www.dlrg.de.

Die klassische Schwimmbadleiter setzt mehr Sportlichkeit und Wassergewandtheit voraus: Auf die oberste Stufe setzen, Ferse auf eine Trittstufe und ins Wasser gleiten lassen! Hinaus: Fuß zwischen Hüft- und Kniehöhe auf die Sprossen stellen, mit beiden Händen an den Griffrohren fest halten, mit dem Kopf unter Wasser und mit Schwung in den Stand ziehen! Jetzt sollte das Gesäß über der obersten Stufe sein, und man setzt sich durch eine Vierteldrehung mit der amputierten Seite auf die Stufe. Die Hemipelvektomierten haben da nichts zum Draufsetzen und müssen sich gekonnt auf die verbliebene Pobacke setzen. Mit Hilfe der Leitergriffe zum Stand und weiter, wie gewohnt.

Tipps zur Bademode

Modetechnisch kann so ein Einbeinerleben komplizierter sein, als mal landläufig denken mag. Wer noch etwas Stumpf oder zumindest Hüfte hat, bedient sich der aktuellen Bademode: Für den Herren gibt es Badeshorts in allen Varianten, die sportlich orientierte Dame trägt Einteiler, eventuell mit Shorts oder



Aller Anfang ist schwer: Rosi startet noch etwas zaghaft einen ersten Versuch

Röckchen kombiniert. Damit wäre alles schön versteckt und ein weiteres Problem gelöst. Hüftexer und Hemipelvektomierte können die Shorts mit ein paar Stichen am Badeanzug fixieren. Es gibt auch Badeanzüge mit Beinansätzen; diejenigen, die nicht so viel zeigen wollen, nähen das einfach zu. Die hier ganz klar benachteiligten Herren nutzen das Aquashirt als Ersatzhosenträger oder einen allerdings nicht ganz billigen Triathlon-Schwimmanzug. Das Schwimmen sollte aber eher pragmatisch betrachtet und weniger als gesellschaftliches Ereignis angesehen werden. Leider ist hier unser Haustierchen Schweinehund besonders hartnäckig. Aber egal wie es aussieht, wichtig ist, dass man überhaupt ins Wasser geht.

Schwimmen ist wie Radfahren

Die Zeit der unbeschwerten Kindheit und damit vielleicht die letzte Wassererfahrung sind sehr lange her. In der Zwischenzeit hat sich vieles verändert. Beim Kleinkind ist der Kopf das Schwerste, im gesetzteren

Alter verlagert sich das eher zur Mitte. In meinen Schwimmkursen mit Erwachsenen stelle ich fest, dass einige bereits im hüfttiefen Wasser erst lernen müssen, richtig aufzustehen und ohne helfende Hand auch im flachen Wasser durchaus in Not kommen können. Ein erfahrener und bis zur Amputation geübter Schwimmer wird einbeinig kaum eine Veränderung seiner Wasserlage und Beweglichkeit im Wasser feststellen. Insofern unterscheidet sich die Strategie für Ein- und Zweibeiner im Wasser nicht wirklich.

- **Erste Regel:** Wasser ist nicht giftig und beißt nicht. Es ist nur nass, und der ganze Körper darf hinein – auch der Kopf.
- **Zweite Regel:** Unter Wasser den Mund geschlossen halten.
- **Dritte Regel:** Je mehr vom Körper unter Wasser ist, desto leichter fühlt man sich.

Mit dem Schwimmen ist das wie mit dem Radfahren. Einmal gemachte Erfahrungen bleiben. Negative noch viel länger. Und wie bellt er schon wieder, der liebe Schweinehund. Zur Überwindung von Erfahrungen aus frühkindlichen Misserfolgen beginnen wir mit kleinen Schritten.



Schwereelos: Claudia lässt sich vom Wasser tragen

Wassergewöhnung

Wir beginnen mit einer Übung an der Treppe, am Strand oder Beckenrand in hüft- bis brusttiefem Wasser. Wir lernen das Wasser, den Wasserwiderstand und den Auftrieb kennen. Die Hände halten einen Fixpunkt, wir beugen das Knie und tauchen immer tiefer ein. Das Wasser steigt über die Schultern bis unter die Nase und Ohren. Bei richtiger Einatmung sollte spätestens jetzt ein hydrostatisches



Wassergewöhnung: Rosi hat die ersten Übungen prima geschafft und Spaß im nassen Element

Als ob wir einen Sandhügel glatt streichen würden, wischen wir mit der Hand durchs Wasser.

Das Knie beugt sich wieder, wir spüren den Wasserwiderstand in der Handfläche und erfahren, wie wir uns im Wasser – ohne Bodenkontakt mit dem Fuß – stabilisieren können. Dabei ist die Schulter komplett unter Wasser. Dies üben wir auf beiden Seiten zunächst einzeln. Dann mit beiden Händen gleichzeitig. Und nehmen den Fuß immer länger vom Boden.

Wir tauchen ein, bis nur noch Hals und Kopf aus dem Wasser schauen. Mit der Wischbewegung der Hände können wir uns stabilisieren. Der Fuß ist am Boden. Wir blasen mit dem Mund ins Wasser und gehen immer näher zur Wasseroberfläche, bis das Wasser spritzt. Mit jedem Atemzug tauchen wir tiefer und tiefer ein. Mund, Nase und Augenpartie sind nun unter Wasser.

Gleichgewicht bestehen. Dies wiederholen wir mehrere Male. Wenn wir unseren Schwebepunkt gefunden haben, lösen wir abwechselnd eine Hand, nehmen sie unter Wasser und greifen wieder.

Nun stellen wir uns quer zum Beckenrand, schauen also am Beckenrand entlang. Die freie Hand liegt am ausgestreckten Arm auf dem Wasser. Die Hand und der gestreckte Arm bewegen sich ca. 30 cm vor und zurück. Geht die Hand vor, zeigt der Daumen nach oben, geht die Hand zurück, zeigt der Daumen nach unten. Die Handfläche sucht den Kontakt zum Wasser:

Anzeige



Gut austariert: Claudia und Markus zeigen Gleichgewichtsübungen auf dem Rücken



Unter Wasser genau hinschauen:
Ausbilder Markus verfolgt
den Kraulbeinschlag von Claudia

Schwimmübungen

Wenn wir das sicher beherrschen, gehen wir ins knietiefe Wasser. Hier gehen wir in den Liegestütz. Die Hände und der Fuß sind am Boden. Jetzt schieben wir uns nach vorne und stellen fest, dass das Bein von selbst aufschwimmt, bis wir völlig waagrecht sind. Dann blasen wir dabei mit dem Mund ins Wasser und nehmen das Gesicht ins Wasser. Jetzt steigern wir die Übung, nehmen die Schwebelage mit dem Gesicht unter Wasser ein und lösen vorsichtig, zunächst einzeln, dann zusammen die Hände vom Boden. Dabei merken wir, wenn wir gar nichts machen und zuvor eingatmet haben, schwimmen wir immer oben auf. Jetzt können wir mit den Händen wischen wie bei der ersten Übung: Daumen hoch, Daumen runter.

Bei der nächsten Übung gehen wir ins hüfttiefe Wasser. Wir legen uns auf den Bauch, Gesicht ins Wasser, Hände nach vorne, der Fuß am Boden. Mit dem Fuß stoßen wir uns ab und lassen uns gleiten. Wenn wir kippen, stabilisieren wir uns

mit den Händen: Daumen hoch, Daumen runter. Wir steigern die Gleitstrecke und die Gleitdauer.

Die nächste Stufe ist bereits der Armzug und Beinschlag. Als Einbeiner können wir den normalen Grätsch-Beinschlag nicht effektiv anwenden. Ersatzweise nehmen wir den Kraulbeinschlag. Wie eine Peitsche schwingt das Bein auf und ab. Die Abwärtsbewegung erfolgt mit leicht gebeugtem Knie, der Fußrücken gleitet hinterher und das Bein wird gestreckt. Unmittelbar darauf folgt die Aufwärtsbewegung. Die Fuß-

sohle packt das Wasser und während der Fuß nach oben geht, schieben wir uns nach vorne. Diese Bewegung kombinieren wir mit dem Gleiten: Wenn die Gleitbewegung stoppt, machen wir einen Beinschlag und geben wieder Schwung.

Jetzt befassen wir uns mit dem Armzug. Er ergibt für uns den Hauptvortrieb. Dafür folgende Übung: Bauch bis schultertiefes Wasser, wir stabilisieren uns in der Schwebelage und führen die Hände weit nach vorne. Die Hände machen eine kreisende Bewegung: vor der Körpermitte nach vorne, dann mit gestreckten Ellenbogen zur Seite und schließlich streben sie im Blickwinkel wieder vorm Körper zusammen. In dieser Kreisbewegung spüren unsere Handflächen immer den Wasserkontakt. Wenn wir diese Bewegung beherrschen, lösen wir dabei den Fuß vom Boden und stabilisieren uns im Wasser. Nun treiben wir uns mit dieser Bewegung nach vorne, ohne mit dem Fuß den Boden zu berühren.

Und nun kommt der Armzug in der Schwimmpraxis. Wir nehmen unsere Gleitbewegung ein. Gesicht ins Wasser. Wie in der eben gelernten Übung, ziehen wir uns mit der Armbewegung durchs Wasser. In der zweiten Stufe kommt die Atmung hinzu. Immer, wenn wir mit den Armen ziehen, nehmen wir das Gesicht aus dem Wasser und atmen ein. In der Streckbewegung erfolgt die Ausatmung ins Wasser. Die Ausatemtechnik unter Wasser vermeidet die Verkrampfung des Nackens und verbessert die Schwimmelage. Schließlich Arm- und Beinzug kombiniert: Armzug und Beinschlag erfolgen nicht gleichzeitig, sondern abwechselnd. Zuerst ein Armzug und unmittelbar darauf ein Beinschlag. Dann erfolgt ein Moment der kompletten Streckung für mindestens eine Sekunde.

Übrigens: Um das „Seepferdchen“ zu erlangen, müssen wir unsere Schwimmkenntnis mit einem Sprung vom Beckenrand, 25 Meter schwimmen und dem Herausholen eines kleinen Tauchrings aus brust- bis schultertiefem Wasser unter Beweis stellen. Spätestens wenn das geschafft ist, grunzt der Schweinehund vor lauter Freude!



Text: Markus Steckmeier, Fotos: Matthias Saal

Auskünfte: E-Mail: info@beinamputiert-was-geht.de,
Internet: www.beinamputiert-was-geht.de



Brustschwimmen: Der Armzug leistet bei
Beinamputierten den Hauptvortrieb



Wie ein Fisch im Wasser: Claudia beim
Brustschwimmen aus der Perspektive der
Unterwasserkamera