



Liebe Leser/innen,

### **Kolumne Schwimmbad**

„Manche Politiker unserer Zeit pflegen es als einen sich von selbst verstehenden Satz hinzustellen, dass kein Volk frei sein dürfe, bis es fähig sei, sich seiner Freiheit zu bedienen. Dieser Grundsatz ist des Toren in der alten Geschichte würdig, der beschloss, nicht eher ins Wasser zu gehen, als bis er schwimmen gelernt hätte“.

Dieses schöne Zitat des englischen Historikers, Politikers und Schriftstellers Thomas Babington Macaulay, (1800 - 1859) verfolgt zwar einen ganz anderen Ansatz, veranlasste mich insbesondere im Hinblick auf den „Super-Sommer2018“, der uns allen wochenlang Sonnenschein und Hitze nach Deutschland brachte, mir so meine Gedanken zum sportlichen Treiben im kühlen Nass zu machen.

Zahlreiche Menschen haben in diesen heißen Monaten Abkühlung am Strand, Seen oder Bädern gesucht; so auch in unserem wunderschönen Freibad im Schatten der ehrwürdigen Burg Lahneck. Insgesamt 55.505 Badegäste konnten die Mitarbeiter/innen des städtischen Freibads begrüßen.

Schwimmbäder sind nicht nur ein ganz wichtiger Teil der kommunalen Daseinsfürsorge. Sie sind viel mehr auch Orte der Kommunikation, der sozialen Begegnung für Jung und Alt sowie aller Schichten der Gesellschaft.

Darüber hinaus sind sie wichtig, um vernünftige Schwimmausbildung für Kinder und Erwachsene zu gewährleisten. Gerade bei uns in der „einzigen Stadt der Welt am Zusammenfluss von Rhein und Lahn“ ist dies besonders wichtig.

Laut einer Studie der Deutschen Gesellschaft für das Badewesen und der Bergischen Universität Wuppertal sind mehr als die Hälfte der 5.300 deutschen Hallen- und Freibäder sanierungsbedürftig. Um sie vor der Schließung zu bewahren, sind Investitionen von 4,5 Milliarden Euro nötig.

Organisationen wie die Deutsche Lebens-Rettungsgesellschaft (DLRG) oder der Deutsche Lehrerverband warnen seit Jahren vor den drastischen Folgen

dieser Entwicklung: Da immer mehr Kinder auf dem Trockenen säßen, lernten sie nicht mehr richtig schwimmen.

Zum Schwimmen gibt es aus gesundheitspolitischer Sicht keine Alternative, daher ist der Fortbestand unserer Bäder im Interesse aller.

Ich persönlich bin froh und dankbar, dass die für die Bäder Verantwortlichen unserer Stadt stets darauf geachtet haben, dass Frei- und Hallenbad auch Jahrzehnte nach ihrer Eröffnung noch immer in Schuss und attraktiv sind.

Schwimmen ganz allgemein hat zudem auch viele Vorteile.

So ist Wassersport einfach für jeden geeignet und trainiert den ganzen Körper. Und wer keine Lust mehr hat, immer die selben Übungen im Fitness Studio zu absolvieren, dem bietet das Schwimmtraining eine effektive und vor allem gesunde Alternative - es ist einfach, günstig und für jeden geeignet, egal wie sportlich man ist. Nicht nur im Sommer bietet der Sport die ideale Abkühlung nach einem langen Tag im Büro, auch im Herbst tut der Sprung ins Wasser Kopf und Körper gut. Hinzu kommt: Schwimmen ist sehr gesund, weil sportliches Schwimmen nicht nur ein effektives Herz-Kreislauf-Training ist, sondern es trainiert auch den Herzmuskel. Schwimmen ist zudem ein echter Allroundsport, der unabhängig davon, ob man Brust-, Rückenschwimmen oder Kraulen bevorzugt, sämtliche Muskelgruppen gleichmäßig beansprucht. Wichtig ist aber auch, dass Schwimmen ein echter Schlankmacher ist. Und letztendlich ist Schwimmen auch preiswert. Betrachtet man das Preis-Leistungs-Verhältnis, kann höchstens noch Joggen mit dem Schwimmen mithalten. Man benötigt nicht viel: Bikini oder Badehose bzw. -anzug, Badekappe, Schwimmbrille und eine 10er-Karte fürs Lahnsteiner Schwimmbad – und schon habt Ihr die perfekte Ausrüstung für Euren neuen Lieblingssport.