

# Jedes zweite Grundschulkind kann nicht schwimmen

DLRG schlägt zu Beginn der Urlaubszeit Alarm: Intensivkurse und Sonderprogramme helfen – aber nicht genug

**HANNOVER.** Immer weniger Kinder können in Niedersachsen sicher schwimmen. Mit den sommerlichen Temperaturen steigt damit die Gefahr von Badeunfällen. Der Staat gibt Millionen für Sonderprogramme aus, Schulen bieten Intensivkurse für Nichtschwimmer an, aber die nachhaltige Wirkung bleibt aus, weil viele Familien einfach nicht mehr ins Schwimmbad gehen. Warum eigentlich nicht?

Etwa die Hälfte der Kinder in Niedersachsen können nach Angaben der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft (DLRG) am Ende der Grundschulzeit nicht oder nicht richtig schwimmen. „Diese Zahl hält sich derzeit, wird aber auch nicht spürbar weniger“, sagt DLRG-Sprecher Christoph Penning. Die Gründe dafür seien vielfältig: Schwimmbäder seien

geschlossen worden, teils auch wegen einer Gasmangellage, damit hätten Grundschulen und Schwimmvereine keinen Badezugang, und der Weg zum nächsten Schwimmbad sei zu weit. Das Gelernte könne sich nicht festigen. Habe das Kind das Seepferdchen bestanden, sollten Eltern regelmäßig weiter schwimmen gehen, damit es auch das Bronzeabzeichen ablegen kann. Erst danach gelte es als sicherer Schwimmer.

Doch viele Familien gingen weder nach dem Seepferdchen noch davor mit ihren Kindern baden. So berichten Lehrkräfte der Leonore-Goldschmidt-Schule in Hannover-Mühlenberg, die seit 2022 einen Intensivkurs für Fünftklässler anbietet, den 50 Prozent des Jahrgangs wahr genommen haben, dass einige



**FÜR SCHWIMMER**

**Stadt und Land bieten Ferienkurse für Kinder an: Wer einmal Schwimmen gelernt habe, sagt Niedersachsen Kultusministerin Julia Willie Hamburg (Grüne), verlerne es nie wieder.** Foto: Fabian Sommer

Zehn- und Elfjährige überhaupt noch gar nicht ans Wasser gewöhnt gewesen seien. Doch je unerfahrener, desto mühsamer der Weg zum Abzeichen.

Kultusministerin Julia Willie Hamburg (Grüne) sagt: „Wer einmal richtig schwimmen gelernt hat, verlernt es ein Leben lang nicht. Grundfertigkeiten im

Schwimmen sind elementar und sie können Leben retten. Hinzu kommt die soziale Komponente beim gemeinsamen Schwimmen – ob im Verein oder mit Freundinnen und Freunden in der Freizeit.“

Laut Lehrplan sollten Kinder in der Grundschulzeit insgesamt 40 Stunden Schwimmunterricht haben, meist finde dies in der dritten oder vierten Klasse statt, wenn denn ein Schwimmbad vorhanden sei. Ziel solle es sein, dass die Schüler danach die Grundlagen einer Schwimmtechnik beherrschen und 200 Meter ohne Pause zurücklegen können. Zudem sollte man abtauchen und einen Gegenstand aus schulertiefem Wasser herausholen können. Um die Lücken aus der Corona-Zeit aufzuarbeiten, sind laut Sozialminis-

terium über das Programm „Startklar in die Zukunft“ zusammen mit Landessportbund, DLRG und Landesschwimmverband rund 2,54 Millionen Euro in die Ausbildung von Übungsleitern investiert worden. Für rund eine Million Euro wurden daneben knapp 2000 Wassergewöhnungskurse mit mehr als 11.300 Teilnehmenden organisiert. Auch in diesem Jahr läuft die Schwimmoffensive weiter. Die Stadt Hannover bietet in den Sommerferien aktuell in drei Schwimmbädern Kurse für insgesamt 156 Kinder an. Mobile Schwimmcontainer an Grundschulen, wie sie etwa in Nordrhein-Westfalen im Einsatz sind, hält die Verwaltung jedoch für nicht sinnvoll. Einen entsprechenden Prüfauftrag hatte der Schulausschuss im vergangenen Herbst erteilt.

AnzeigenSpezial



## GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Foto: Pixabay.com

## 5 Tipps fürs Waschen von Pflegebedürftigen

Situationen rund ums Waschen von Pflegebedürftigen führen oft zu Unsicherheiten

Jeden Tag den ganzen Körper des pflegebedürftigen Angehörigen waschen oder abduschen? Aus hygienischer Sicht ist das kein Muss. Eine tägliche Reinigung von Gesicht und Intimbereich können ausreichen, wie es vom Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) heißt.

Wenn Angehörige diese Aufgabe übernehmen – was ist dann wichtig? „Neben Einfühlungsvermögen, Verständnis und Geduld braucht es dafür insbesondere Wissen über grundlegende Fragen von Hautgesundheit und -pflege sowie das richtige Vorgehen“, fasst Daniela Sulmann zusammen. Sie ist Pflegeexpertin und Geschäftsleiterin im Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP).

### AUF DIESE FÜNF DINGE KÖNNEN ANGEHÖRIGE DABEI ACHTEN:

- 1. Selbstbestimmung ermöglichen**  
Wie möchte ich gewaschen werden, mit welchen Hilfsmitteln und mit welchen Pflegeprodukten? Diese Entscheidungen sollten bei der pflegebedürftigen Person liegen, Druck und Zwang sind tabu. Den Pflegeexperten zufolge ist es sinnvoll, Zeitpunkt und Vorgehen bei der Körperpflege vorab zu besprechen.  
Die Person möchte sich selbst waschen? Pflegenden Angehörigen sollten versuchen, das möglich zu machen – auch wenn das vielleicht deutlich länger dauert.



**Verständnis und Geduld: Wer einen pflegebedürftigen Menschen wäscht, sollte beides mitbringen.** Foto: Magdalena Rodziewicz

- 2. Stress herausnehmen**  
Niemand fühlt sich wohl, wenn es im Badezimmer eiskalt ist oder zieht. Gute Vorbereitung, wie das Aufdrehen der Heizung, kann daher Stress herausnehmen. Dazu gehört auch, vorab einen Toiletten gang einzuplanen. Bei der Körperpflege selbst rät das ZQP dazu, nur Körperteile zu entkleiden, die in dem Moment auch gereinigt werden. Der Rest des Körpers bleibt angezogen oder wird mit einem Badetuch abgedeckt. Denn für viele Pflegebedürftige ist Scham in so einer Situation ein großes Thema.

- 3. Hygieneregeln beachten**  
Das fängt bei Reihenfolge an, die nicht nur für das Waschen, sondern auch für das Eincremen gilt: Erst sind Gesicht, Ohren, Hals und Brust dran, dann Arme, Hände, Bauch, Rücken, Achselhöhlen, Beine und Füße. Zum Schluss erst der Intim-

bereich. Apropos Intimbereich: Intimpflege sollte nur mit Einmalhandschuhen passieren. Auch wenn die pflegebedürftige Person infizierte Hautstellen hat, etwa einen Pilzbefall an den Füßen oder unter den Achseln, sind Handschuhe ein Muss, so das ZQP. Was in Sachen Hygiene auch sinnvoll sein kann: Waschlappen und Handtücher in unterschiedlichen Farben für verschiedene Körperbereiche verwenden.

- 4. Passende Hilfsmittel**  
Sicher in die Dusche und bloß nicht ausrutschen! Es gibt Pflegehilfsmittel, die das Waschen sicherer und einfacher machen – stabile Haltegriffe neben Waschbecken und Dusche und rutschfeste Matten etwa. Für die Intimpflege gibt es übrigens spezielle Aufsätze für die Badewanne, die im Intimbereich eine Aussparung haben.

- 5. Hautveränderungen im Blick behalten**  
Ist die Haut rissig oder hat sie Verfärbungen? Die Körperpflege können Angehörige zum Anlass nehmen, sich die Haut näher anzuschauen.  
Denn durch langes Sitzen oder Liegen können bei pflegebedürftigen Menschen Druckgeschwüre entstehen. Rote oder dunkelblaue Verfärbungen der Haut, die beim Draufdrücken nicht heller werden, sind ein Anzeichen dafür. Die Haut kann an diesen Stellen auch ungewöhnlich warm, kalt, fest oder weich sein und auch Abschürfungen, Blasen, nässende Stellen oder Schorf aufweisen.  
Das ZQP rät beim Verdacht auf ein Druckgeschwür und bei anderen Hautproblemen: pflegfachlichen oder ärztlichen Rat einholen. DPA

**Mobile med. Fußpflege**  
Mzkin Asman  
Unser Angebot: inkl. Fußmassage!  
**0176-471 963 82**

5326702\_002624

**IPflegedienst**  
**Petra Schmidtke GmbH**  
Ihre Ambulante Pflege  
PROFESSIONELL • KOMPETENT • INDIVIDUELL  
**Ambulanter Pflegedienst**  
Voigtwiese 8  
30851 Langenhagen  
Tel. 0511 / 47574727  
Fax 0511 / 47574725

**Job oder Pflegeplatz gesucht?**  
Jetzt QR Code scannen und über WhatsApp bewerben.  
**BACHSTRASSE SENIORENHEIM**  
www.bachstrasse.de  
Telefon: 0511 / 64 64 17-0

**Achtung! Neue Adresse!**  
Der Mensch im Mittelpunkt  
**Praxis für Ergotherapie Mark Bussmann**  
Godshorner Straße 2 • 30851 Langenhagen  
☎ 0511-76 19 05 34  
Termine nach Vereinbarung  
• Alle Fachbereiche • Gruppentherapien für Kinder  
• Hausbesuche • kurze Wartezeiten

5910502\_002624

## Mythos Muskelkater

Beim Muskelkater entstehen Mikrotraumen, also kleine Einrisse in der Zellstruktur des Muskelgewebes. Der Stoffwechsel gerät durcheinander, Wasser fließt ein. Der Muskel schwillt an und es entsteht Druck auf die umliegenden Nervenzellen, was zu Schmerzen im betroffenen Bereich führt. Diese treten allerdings erst Stunden oder sogar Tage nach der Belastung auf. Um Muskelkater zu vermeiden, ist ein sanfter Einstieg mit allmählicher Steigerung zu empfehlen. Aufwärmen und abschließendes Dehnen sorgen zwar für eine gute Vor- und Nachbereitung des Trainings, sind allerdings kein Garant dafür, dass der Muskelkater ausbleibt. Ist er einmal da, ist Regeneration und Trainingspause für die beanspruchten Bereiche

angesagt. Kalte Bäder und eine antientzündliche Ernährung können die Prozesse im Muskel positiv unterstützen. Obwohl die Annahme verbreitet ist, dass Muskelkater ein Beweis für ein besonders effektives Training ist, wird die Muskulatur dabei verletzt anstatt gestärkt. Sinnvoller ist es daher, an der Belastungsgrenze zu trainieren, anstatt diese zu überschreiten.

angesagt. Kalte Bäder und eine antientzündliche Ernährung können die Prozesse im Muskel positiv unterstützen. Obwohl die Annahme verbreitet ist, dass Muskelkater ein Beweis für ein besonders effektives Training ist, wird die Muskulatur dabei verletzt anstatt gestärkt. Sinnvoller ist es daher, an der Belastungsgrenze zu trainieren, anstatt diese zu überschreiten.

**HOPPE HÖRGERÄTE GMBH**  
...wieder hören macht Spaß!  
✓ Live-Vorführungen von Hörsystemen  
✓ Ästhetische und diskrete Hörsysteme  
✓ Eigenes Labor  
✓ Kostenloser Hörtest  
✓ Seit 15 Jahren vor Ort!  
Walsroder Straße 62  
30853 Langenhagen  
P Parkplätze auf dem Hof (Zufahrt über Godshorner Str. frei)  
Tel.: 0511 - 20 20 528  
www.hoppe-hoergeraete.de

4173001\_002624