

## Schwimmfähigkeit

### Einleitung

Um sich im Wasser angstfrei und sicher zu bewegen, ist es wichtig, schwimmen zu können. Wer nicht oder nicht ausreichend gut schwimmen kann, droht im schlimmsten Fall zu ertrinken. Die Bedeutung der Schwimmfähigkeit beschränkt sich jedoch nicht allein auf die Prävention von Ertrinkungsunfällen (Fritz, Kurz 2007). Schwimmen macht Spaß und ist gleichzeitig eine Freizeitaktivität mit großem gesundheits- und entwicklungsförderndem Potenzial (Pietsch 2007; Haber 2009). So kräftigt Schwimmen die Muskulatur ohne Über- und Fehlbelastungsschäden hervorzurufen. Darüber hinaus werden Ausdauerleistung und wichtige motorische und koordinative Fähigkeiten trainiert. Zudem hat regelmäßiges Schwimmen bei Kindern einen positiven Einfluss auf den Verlauf bestimmter chronischer Krankheiten wie Asthma (Beggs et al. 2013) und Autismus-Spektrum-Störungen (Pan 2010). Da es die Gelenke schont, wird es auch bei juveniler idiopathischer Arthritis (Lange et al. 2012) und bei starkem Übergewicht zur Bewegungsförderung empfohlen (Graf, Dordel 2011). Schwimmen zählt sowohl bei Mädchen als auch bei Jungen zu den beliebtesten Sportarten (Meffert et al. 2005; RKI 2014). Im Jahr 2013 waren laut Angaben des Deutschen Olympischen Sportbunds rund 325.000 Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre Mitglied in einem Schwimmverein (DOSB 2014). Kinder, die nicht schwimmen können, haben oftmals keinen oder nur einen eingeschränkten Zugang zu Erlebnisorten wie Schwimmbädern oder natürlichen Badegewässern (Fritz, Kurz 2007). Angesichts der zahlreichen positiven Effekte auf ihre Entwicklung sollten Kinder möglichst früh lernen zu schwimmen. Für die Teilnahme am Anfängerschwimmkurs gilt ein Alter von vier bis fünf Jahren als optimal (BAG 2014a).

### Indikator

Daten zur Schwimmfähigkeit stehen in KiGGS Welle 1 für Kinder und Jugendliche im Alter von 5 bis 17 Jahren zur Verfügung. Für Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren beantwortete ein Elternteil die Fragen, während Jugendliche ab 11 Jahren selbst befragt wurden. Die Eingangsfrage lautete: »Kann Ihr Kind/kannst du schwimmen?«

(Antwortkategorien: »ja«, »nein«). All diejenigen, die diese Frage mit »ja« beantworteten, wurden anschließend gefragt: »Und wie alt war es/warst du, als es/als du schwimmen gelernt hat/hast?«. Dabei wurden die Befragten darauf hingewiesen, dass das Alter gemeint ist, in dem das Kind/der Jugendliche schwimmen konnte und nicht das Alter, in dem mit dem Schwimmen lernen begonnen wurde. Angaben sollten in vollendeten Jahren gemacht werden.

In den Tabellen wird der Anteil der Kinder und Jugendlichen dargestellt, die ihren Eltern bzw. ihren eigenen Angaben zufolge schwimmen können. Darüber hinaus wird das durchschnittliche Alter bei Erreichen der Schwimmfähigkeit angegeben. Prävalenzen und Mittelwerte werden dabei für Mädchen und Jungen getrennt sowie stratifiziert nach Alter und Sozialstatus ausgewiesen.

### Kernaussagen

- ▶ 85,5 % der 5- bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen in Deutschland können schwimmen und haben die Schwimmfähigkeit im Schnitt mit etwas mehr als 6 Jahren erlangt.
- ▶ Mit dem Alter steigt der Anteil schwimmfähiger Kinder erwartungsgemäß an: Während von den 5- bis 6-jährigen etwa vier von zehn Kindern schwimmen können (39,5 %), trifft dies bei den 7- bis 10-jährigen auf 85,1 % zu. Von den 11- bis 17-jährigen Jugendlichen kann nahezu jeder schwimmen (98,0 %).
- ▶ Zwischen den Geschlechtern gibt es hinsichtlich der Schwimmfähigkeit insgesamt nur geringe Unterschiede, im Vor- und Grundschulalter können jedoch weniger Jungen schwimmen als Mädchen. Zudem lernen Mädchen im Schnitt rund 4 Monate früher schwimmen als Jungen.
- ▶ Kinder mit niedrigem Sozialstatus können seltener schwimmen als Gleichaltrige mit hohem Sozialstatus. Diejenigen Kinder aus der niedrigen Statusgruppe, die schwimmen können, haben rund 1,5 Jahre später schwimmen gelernt als Kinder aus der hohen Statusgruppe.

## Einordnung der Ergebnisse

In KiGGS Welle 1 wurden zum ersten Mal im Rahmen der KiGGS-Studie Informationen zur Schwimmfähigkeit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland erhoben. Die nun vorliegenden Ergebnisse zeigen, dass die allermeisten Jugendlichen (11–17 Jahre) schwimmen können. Auch rund 40 % der Mädchen und Jungen im Alter von 5 bis 6 Jahren können bereits schwimmen. Da das Ziel sein sollte, dass möglichst alle Kinder schwimmen können, wenn sie die Grundschule verlassen, zeigt sich bei einem Nichtschwimmeranteil von rund 15 % gerade bei den 7- bis 10-jährigen Handlungsbedarf. In dieser Altersgruppe fällt zudem auf, dass im Vergleich zu den Mädchen (11,1 %) ein deutlich höherer Anteil der Jungen (18,5 %) nicht schwimmen kann. Bei der Interpretation der Ergebnisse ist zu berücksichtigen, dass es sich bei den erhobenen Daten um Eltern- bzw. Selbstanfragen handelt.

Verschiedene Definitionen von Schwimmfähigkeit sowie die bisweilen unterschiedlich gefassten Altersgruppen machen direkte Vergleiche mit anderen Untersuchungen äußerst schwierig (BAG 2014b). In einer von der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) in Auftrag gegebenen Elternbefragung aus dem Jahr 2004 wird die Quote der Kinder, die schwimmen können, mit 66,1 % beziffert (DLRG 2004). Laut einer aktuelleren DLRG-Studie aus dem Jahr 2010 besitzen 74 % der Grundschüler das Frühschwimmerabzeichen Seepferdchen (DLRG Barometer 2010). Wird jedoch als Kriterium für Schwimmfähigkeit der Besitz eines Jugendschwimmabzeichens (mind. Bronze; frühere Bezeichnung: Freischwimmer) herangezogen, kann am Ende der Grundschulzeit lediglich die Hälfte der 10-jährigen Kinder als sichere Schwimmer bezeichnet werden.

Empirische Überprüfungen der Schwimmfähigkeit in Form von praktischen Testverfahren wurden in zwei regionalen Studien realisiert (Fritz, Kurz 2007; Petzold 2012). In einer in Nordrhein-Westfalen 2005/2006 durchgeführten Untersuchung mussten die im Schnitt 11-jährigen Schülerinnen und Schüler fünf verschiedene Testaufgaben bewältigen, z. B. 25 m Schwimmen oder Sprung vom Startblock (Fritz, Kurz 2007). Lediglich 30 % aller Kinder schafften es, alle Anforderungen zu erfüllen. Als Nichtschwimmer bzw. Kinder mit äußerst eingeschränkter Schwimmfähigkeit müssen in dieser Studie 28 % der Kinder bezeichnet werden, da diese maximal zwei der fünf Aufgaben erfolgreich absolvieren konnten. In einer Untersuchung an sächsischen Grundschulkindern wurde über den Zeitraum mehrerer Schuljahre die Schwimmfähigkeit am Schuljahresende anhand der beiden Prüfverfahren »Sprung ins Wasser« und »Brustschwimmen mind. 100 m« beurteilt (Petzold 2012). Während im Schuljahr 2003/2004 rund 93 % der Schülerinnen und Schüler beide Aufgaben bestanden, waren es im Schuljahr 2009/2010 lediglich rund 74 %.

Allerdings ist hier zu beachten, dass in den früheren Jahren ausschließlich Drittklässler in dem untersuchten Schulschwimmzentrum unterrichtet wurden und ab 2007/2008 nur noch Zweitklässler und damit im Durchschnitt jüngere Kinder. Ein klarer Nichtschwimmer-Trend lässt sich aufgrund der unterschiedlichen Altersgruppen daher nicht ableiten.

Dennoch wurde in den letzten Jahren verstärkt über Entwicklungen berichtet, die nachteilige Auswirkungen auf die Schwimmfähigkeit von Kindern in Deutschland zumindest plausibel erscheinen lassen. Ein häufig angeführter Aspekt ist, dass zunehmend mehr Hallen- und Freibäder in so genannte Spaßbäder mit eingeschränkten Schwimmmöglichkeiten umgewandelt oder aufgrund von kommunalen Sparzwängen geschlossen werden (Wilkins 2013). Durch den Verlust von Lehrschwimmbecken kann in vielen Schulen der im Lehrplan vorgeschriebene Schwimmunterricht nicht mehr angeboten werden (BAG 2014b). Zudem mangelt es oft auch an der Unterstützung der Eltern (Fritz, Kurz 2007). Ein aus politischer Sicht zentrales Ergebnis der KiGGS-Studie ist, dass sozial benachteiligte Kinder deutlich seltener schwimmen können als Gleichaltrige aus sozial besser gestellten Familien. Hinweise auf derartige Unterschiede zeigten sich bereits in früheren Untersuchungen (Fritz, Kurz 2007; Wilkins 2013). Vor diesem Hintergrund sind in den letzten Jahren verschiedene, zumeist regional begrenzte Projekte entstanden, die möglichst vielen Kindern unabhängig von ihrer Herkunft das Schwimmenlernen ermöglichen wollen. Beispiele hierfür sind das Projekt »QuietschFidel – Schwimmen lernen in NRW« (Schwimmverband NRW 2015) oder die Berliner Kampagne »Schwimmen für ALLE« (Deutsche Kinderhilfe 2015), die sich insbesondere für sozial benachteiligte Kinder einsetzt. Eine Verstärkung dieser Programme auch in der Breite und weitere Impulse erscheinen notwendig, um einem Ziel näher zu kommen, das 2009 im »Memorandum zum Schulsport« von Vertretern der Sportwissenschaft, der Sportlehrerschaft und des organisierten Sports formuliert wurde: »Jedes Kind muss am Ende der Grundschulzeit sicher Schwimmen können« (DOSB 2009).

Eine detaillierte Studienbeschreibung sowie methodische Erläuterungen sind auf der Internetseite der KiGGS-Studie [www.kiggs-studie.de](http://www.kiggs-studie.de) zu finden sowie bei Lange et al. (2014). Im Jahr 2014 stand der von der Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) »Mehr Sicherheit für Kinder« jährlich veranstaltete Kindersicherheitstag unter dem Motto: »Planschen. Baden. Schwimmen. Sicher geht das!« (BAG 2014b). Dabei wurde mit dem Ziel, die Prävention von Ertrinkungsunfällen voranzutreiben, der Fokus auf die Sicherheit im und am Wasser gelegt. Ein in diesem Zusammenhang erstelltes Fact Sheet gibt Tipps zum Thema »Schwimmen lernen« (BAG 2014a).

**Tabelle 1**  
Schwimmfähigkeit bei 5- bis 17-jährigen Mädchen nach Alter und Sozialstatus

|                                    | Schwimmen können |                    | Alter bei Erwerb der Schwimmfähigkeit |                    |
|------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------------------------|--------------------|
|                                    | %                | (95%-KI)           | in Jahren                             | (95%-KI)           |
| <b>Mädchen</b>                     | <b>87,1</b>      | <b>(85,3–88,8)</b> | <b>5,94</b>                           | <b>(5,84–6,03)</b> |
| <b>Alter</b>                       |                  |                    |                                       |                    |
| 5–6 Jahre                          | 41,8             | (35,4–48,4)        | –                                     | –                  |
| 7–10 Jahre                         | 88,9             | (85,7–91,4)        | –                                     | –                  |
| 11–13 Jahre                        | 98,8             | (96,9–99,6)        | –                                     | –                  |
| 14–17 Jahre                        | 97,5             | (94,7–98,8)        | –                                     | –                  |
| <b>Sozialstatus</b>                |                  |                    |                                       |                    |
| Niedrig                            | 78,2             | (71,7–83,5)        | 6,83                                  | (6,52–7,14)        |
| Mittel                             | 88,8             | (86,8–90,5)        | 5,85                                  | (5,76–5,95)        |
| Hoch                               | 91,5             | (89,3–93,3)        | 5,28                                  | (5,19–5,38)        |
| <b>Gesamt (Mädchen und Jungen)</b> | <b>85,5</b>      | <b>(84,1–86,8)</b> | <b>6,12</b>                           | <b>(6,04–6,19)</b> |

**Tabelle 2**  
Schwimmfähigkeit bei 5- bis 17-jährigen Jungen nach Alter und Sozialstatus

|                                    | Schwimmen können |                    | Alter bei Erwerb der Schwimmfähigkeit |                    |
|------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------------------------|--------------------|
|                                    | %                | (95%-KI)           | in Jahren                             | (95%-KI)           |
| <b>Jungen</b>                      | <b>83,9</b>      | <b>(82,0–85,6)</b> | <b>6,30</b>                           | <b>(6,19–6,40)</b> |
| <b>Alter</b>                       |                  |                    |                                       |                    |
| 5–6 Jahre                          | 37,3             | (32,0–42,9)        | –                                     | –                  |
| 7–10 Jahre                         | 81,5             | (77,8–84,7)        | –                                     | –                  |
| 11–13 Jahre                        | 97,1             | (94,6–98,5)        | –                                     | –                  |
| 14–17 Jahre                        | 98,4             | (96,4–99,3)        | –                                     | –                  |
| <b>Sozialstatus</b>                |                  |                    |                                       |                    |
| Niedrig                            | 76,0             | (69,7–81,4)        | 7,32                                  | (6,95–7,69)        |
| Mittel                             | 84,8             | (82,3–86,9)        | 6,15                                  | (6,04–6,26)        |
| Hoch                               | 89,8             | (87,5–91,6)        | 5,65                                  | (5,54–5,77)        |
| <b>Gesamt (Mädchen und Jungen)</b> | <b>85,5</b>      | <b>(84,1–86,8)</b> | <b>6,12</b>                           | <b>(6,04–6,19)</b> |

## Literatur

- Beggs S, Foong YC, Le HC et al. (2013) Swimming training for asthma in children and adolescents aged 18 years and under. *Cochrane Database Syst Rev* 4: CD009607
- Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Mehr Sicherheit für Kinder e.V. (2014a) Schwimmen lernen. Tipps zum richtigen Einstieg. BAG, Bonn  
[www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de) (Stand: 30.01.2015)
- Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Mehr Sicherheit für Kinder e.V. (2014b) Daten und Fakten zum Kindersicherheitstag 2014. BAG, Bonn  
[www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de) (Stand: 30.01.2015)
- Deutscher Olympischer Sportbund (2014) Bestandserhebung 2014. DOSB, Frankfurt am Main  
[www.dosb.de](http://www.dosb.de) (Stand: 30.01.2015)
- Deutscher Olympischer Sportbund (Hrsg) (2009) Memorandum zum Schulsport, beschlossen von DOSB, DSLV und dvs im September 2009. DOSB, Frankfurt am Main  
[www.dosb.de](http://www.dosb.de) (Stand: 30.01.2015)
- Deutsche Kinderhilfe (2015) Schwimmen für ALLE.  
[www.kindervertreter.de](http://www.kindervertreter.de) (Stand: 30.01.2015)
- Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V. (2004) DLRG Barometer: Ein Viertel der Deutschen kann kaum schwimmen. Pressemappe zur Emnid-Umfrage. DLRG, Bad Nenndorf/Hamburg  
[www.dlrg.de](http://www.dlrg.de) (Stand: 30.01.2015)

- DLRG Barometer (2010) 50% der Zehnjährigen sind keine sicheren Schwimmer. *Lebensretter* 4: 6
- Fritz T, Kurz D (2007) Die Schwimmfähigkeit der Elfjährigen. Ergebnisse einer empirischen Studie in Nordrhein-Westfalen. *Schule NRW. Amtsblatt des Ministeriums für Schule und Weiterbildung* 59 (4): 188–191
- Graf C, Dordel S (2011) Therapie der juvenilen Adipositas aus sportmedizinisch/sportwissenschaftlicher Sicht. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz* 54 (5): 541–547
- Haber P (2009) Präventivmedizinische Aspekte des Schwimmens. *Sportmed Präventivmed* 39 (1): 8–9
- Lange U, Müller-Ladner U, Müllich C (2012) Sport und Bewegung bei juveniler idiopathischer Arthritis. *Monatsschrift Kinderheilkunde* 160 (8): 764–768
- Lange M, Butschalowsky HG, Jentsch F et al. (2014) Die erste KiGGS-Folgebefragung (KiGGS Welle 1). Studiendurchführung, Stichprobendesign und Response. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz* 57 (7): 747–761
- Meffert R, Rehn H, Schneider F (2005) Sicherheit im Schulschwimmunterricht. Die Prävention- und Rettungsfähigkeit der Lehrer im Fokus. Eine Dokumentation der DLRG. *Lebensretter spezial*. DLRG, Bad Nenndorf
- Pan CY (2010) Effects of water exercise swimming program on aquatic skills and social behaviors in children with autism spectrum disorders. *Autism* 14(1): 9–28

- Petzold R (2012) Schwimmfähigkeit von Grundschulkindern – Ein Auftrag des Memorandums zum Schulsport. In: Hummel A (Hrsg) Fachtagung Schulsport und Schulsportforschung. Universitätsverlag, Chemnitz, S 65–90
- Pietsch P (2007) Schwimmen – eine universelle Sportart. Lebensretter-Spezial. 2. Symposium Schwimmen. Gesundheit – Kinder – Sicherheit (Kongress-Dokumentation): 14–15  
[www.dlrg.de](http://www.dlrg.de) (Stand: 30.01.2015)
- Robert Koch-Institut (Hrsg) (2014) Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – 2013. Aktualisierte Fassung April 2014. RKI, Berlin  
[www.rki.de](http://www.rki.de) (Stand: 30.01.2015)
- Schwimmverband NRW (2015)  
[www.quietschfidel.net](http://www.quietschfidel.net) (Stand: 30.01.2015)
- Wilkens K (2013) Wasserrettung – eine Langzeitaufgabe. Lebensretter spezial. Zukunft Schwimmen – na(h) sicher. 3. Symposium Schwimmen: 4–5  
[www.dlrg.de](http://www.dlrg.de) (Stand: 30.01.2015)

#### Redaktion

Robert Koch-Institut  
Abteilung für Epidemiologie und Gesundheitsmonitoring  
Dr. Benjamin Kuntz, Laura Krause,  
PD Dr. Thomas Lampert, Dr. Thomas Ziese  
General-Pape-Straße 62–66  
12101 Berlin

#### Zitierweise

Robert Koch-Institut (Hrsg) (2015) Schwimmfähigkeit. Faktenblatt zu KiGGS Welle 1: Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Erste Folgebefragung 2009–2012. RKI, Berlin  
[www.kiggs-studie.de](http://www.kiggs-studie.de) (Stand: 04.02.2015)