

# Eltern

www.eltern.de

08/2009 2,70 € 15.7.2009

Österreich 3,20 €  
Schweiz 5,90 sfr  
Benelux 3,30 €  
Finnland 5,50 €  
Griechenland 4,40 €  
Italien 4,10 €  
Spanien 4,10 €

**Ich krieg mein Kind zu Hause!**

Eine ELTERN-Autorin und ihre Gründe

**EXTRA:**

**Mein Baby verstehen**

Was die Evolution erklärt

**SCHWANGER!**

- Heiße Sommertage cool überstehen
- Kennen Sie Ihre Rechte?

**Das Zweite ist da!**

Wer steckt jetzt zurück?  
Eine Mutter über Wunsch und Wirklichkeit

**ADHS – und jetzt?**  
So helfen gute Therapeuten

**Das macht Ihr Kind glücklich**

**Und Sie auch! Von der wunderbaren Kraft der Rituale**





## Schwimmen lernt man in der Badewanne

„Paul Plantschnase am Meer“ heißt ein Bilderbuch, das kleine Kinder fit fürs Wasser machen soll. Die Autorin: Schwimmlegende Franziska van Almsick. Über ihr Buch, frühe Schwimmkurse und Badewannenspiele mit ihrem Sohn Don Hugo, 2, sprach ELTERN-Mitarbeiterin Kristina Junker mit der mehrfachen Europa- und Weltmeisterin

**ELTERN: Geben Sie uns doch mal eine kleine Inhaltsangabe.**

**VAN ALMSICK:** „Paul Plantschnase“ ist eine Art Schwimmanleitung in Bilderbuchform. Paul ist traurig, weil er nicht schwimmen kann. Bis ihm Seestern Anton Tricks zeigt, wie auch Nichtschwimmer im flachen Wasser sicher planschen können. Nebenbei lernt Paul erste Bewegungsabläufe im Wasser, zum Beispiel, wie man flach auf der Oberfläche liegen kann oder sich an einem Brett festhält und vorwärtsstrampelt. Dreijährige können die Übungen leicht nachmachen – aber natürlich blättert kein Kind mein Buch durch und kann nach dem dritten Mal schwimmen! Wo „Paul Plantschnase“ aufhört, sollte ein richtiger Schwimmkurs anfangen, so etwa mit vier Jahren.

**Viele Eltern geben ihr Kind nie in einen Schwimmkurs.**

Das stimmt leider. In Deutschland ertrinken immer noch erschreckend viele Kinder, es ist die zweithäufigste Todesursache! Mit meinem Buch und der Initiative „Heidelberger Kids auf Schwimmkurs“ will ich etwas dagegen tun. „Paul Plantschnase“ soll Eltern Mut machen, mit den Kleinen früh ins Wasser zu gehen, und ihnen zeigen, wie viel Spaß Wasser macht, aber auch, dass es gefährlich sein kann.

**Ihr Sohn ist jetzt zwei Jahre alt. Lesen Sie „Paul Plantschnase“ schon mit ihm?** Klar, Don Hugo findet total witzig, dass Mami auf dem Cover drauf ist. Für echte

Schwimmzüge ist er aber noch zu klein. Was kleinere Kinder wie Don Hugo von „Paul Plantschnase“ lernen, ist, dass helles Wasser flach ist und gut zum Planschen, dass man ins dunkle, tiefere aber nur mit Schwimmflügeln darf.

**Ist Ihr Sohn eine Wasserratte wie Sie?**

Er liebt es. Ich habe von Anfang an darauf geachtet, dass er viel mit Wasser in Berührung kommt. Denn je besser ein Kind an Wasser gewöhnt ist, desto weniger gefährlich ist es. Planschen in der Badewanne ist deshalb die beste Vorübung zum Schwimmenlernen. Ich habe mit Don Hugo viel geduscht und ihn ganz wörtlich Schritt für Schritt mit ins tiefe Wasser genommen.

**Wenn es dann ins Tiefe geht – welche Schwimmhilfen empfehlen Sie?**

Ich bin natürlich keine Pädagogin. Aber aus meiner Erfahrung als Mama kann ich für Babys und ganz Kleine den Schwimmring von Freds Swim Academy empfehlen. Innen ist eine Art Membran mit zwei Löchern, da kommen die Beinchen durch, der Po sitzt auf der „Gummihaut“, und das Kind wird mit einer Art Hosenträger angeschnallt. Das gibt im Wasser Stabilität und Sicherheit – und außerhalb des Beckens kann man sogar damit herumflitzen. Schwimmwesten mit mehreren Kammern sind auch klasse, weil sie den ganzen Oberkörper sanft im Wasser stützen.

**Wie haben Sie das Schwimmen für sich entdeckt?**

Eher zufällig. Mein Bruder sollte mich eigentlich nur vom Kindergarten abholen und hat mich einfach zu seinem Schwimmkurs mitgeschleppt. Ich war gerade fünf Jahre alt, saß am Beckenrand und wusste, ich will genau das machen, was mein großer Bruder da macht. Meine Mama war überglücklich: Ich hatte sehr viel Energie und konnte mich ab diesem Tag beim Schwimmen auspowern. ►►



o **AUF DEN PUNKT** gekommen sind diese Badewindeln, je 12,90 Euro, [www.toechtersoehne.de](http://www.toechtersoehne.de)



o **MEER SICHERHEIT** Schwimmtrainer von Freds Swim Academy, 19,99 Euro, [www.swimtrainer.com](http://www.swimtrainer.com)