

Ein Mepha-Ratgeber zum  
Gesundbleiben



Move!



## **Wer rastet, der rostet** 3

- Wenn Passivität die Oberhand gewinnt 4
- Wie herumsitzen ins «gute Tuch» geht 10
- Die Prophylaxe beginnt im Kopf 13

## **Fit von Kopf bis Fuss** 21

- Eine Quelle für Körper, Geist und Sinne 22
- Neue Werte entdecken, neue Wege finden 26

## **Ziele setzen, Ziele erreichen** 33

- Richtig bewegen, gesund bleiben 34
- Goldene Regeln für einen guten Start 40
- Schritt für Schritt die Latte höher 46
  - Programme für Kräftigungsübungen 51
  - Dehnungsübungen für alle 61
- Spass für die ganze Familie 71
- On the move: Wellfit-Perlen in der Schweiz 84
  - Wanderland Schweiz 85
  - Auf Rädern viel bewegen 90
  - Wasserfitness 93
  - Fit im Schnee 99
- Ein paar Lese-Perlen 102



## **Wer rastet, der rostet**

Wir wissen es im Grunde alle: Bewegung ist Gold wert für unsere Gesundheit. Die Meinung, dass persönliches Wellfit ausschliesslich mit Sport im klassischen Sinn zu erreichen sei, ist allerdings falsch. Sie hält zudem viele ab, überhaupt damit zu beginnen oder verleitet dazu, vorzeitig wieder aufzuhören.

Neuste Erkenntnisse zeigen, wie viel Positives Bewegung bereits im Alltag bringt. Wer dies auch noch regelmässig und konsequent in die Tat umsetzt, macht es doppelt gut.



## Wenn Passivität die Oberhand gewinnt

Rainhard Fendrich sang's uns allen vor:

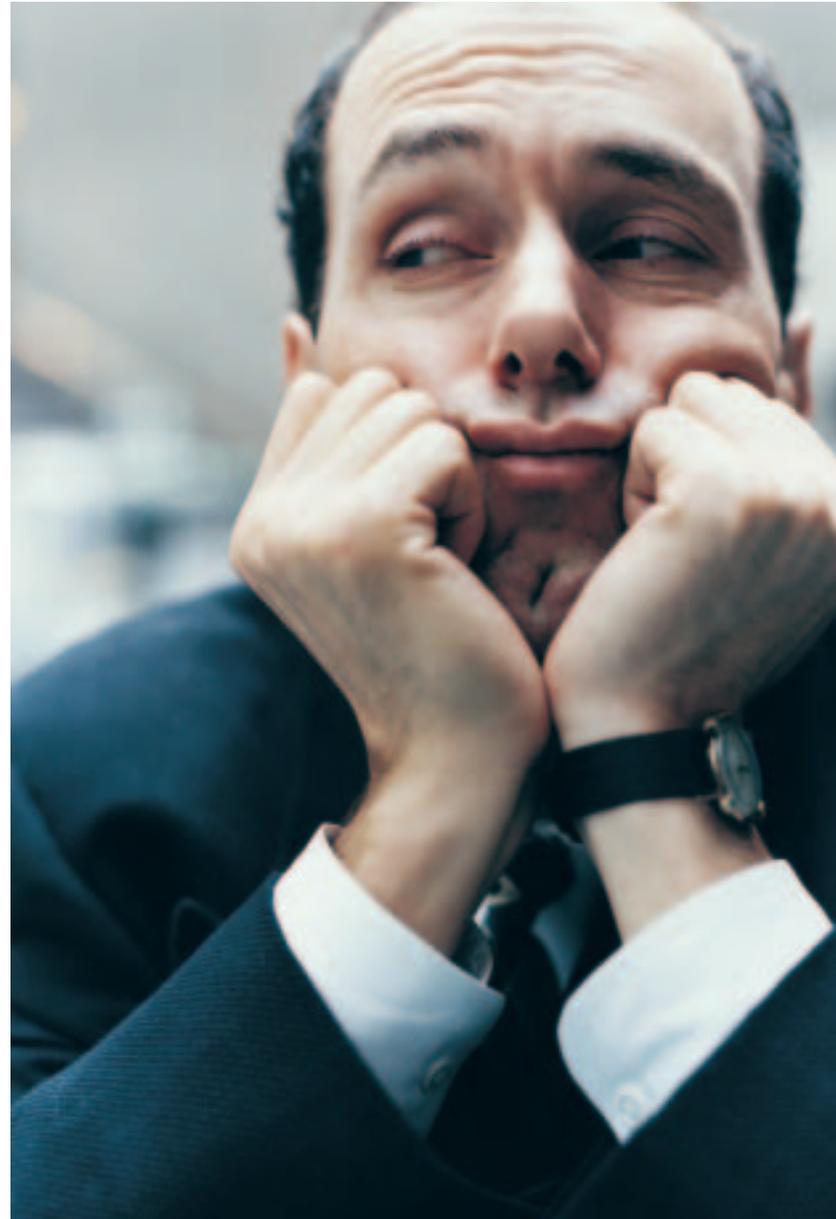
*«Es lebe der Sport. Er ist gesund und macht uns hart. Er gibt uns Kraft, er gibt uns Schwung. Er ist beliebt bei Alt und Jung.»*

Der Titel wurde zwar zum Ohrwurm, vermochte aber trotz treffendem Text nicht, die Massen auch wirklich in Bewegung zu setzen. Die Realität sieht leider düster aus.

Grundsätzlich ist die gesundheitliche Bedeutung regelmässiger Bewegung auch in der Schweizer Bevölkerung bekannt und Aktionen zur Bewegungsförderung wie das «Allez Hop!»- oder Vita Parcours-Programm stossen auf gute Akzeptanz. Trotzdem nimmt bei uns die Epidemie des Sitzens weiter zu.

### Zu bequem

Die meisten Menschen in der Schweiz bewegen sich zu wenig. Gemäss der Gesundheitsförderung Schweiz ist ein Drittel inaktiv, ein weiteres Drittel bewegt sich kaum und nur ein Drittel ist ausreichend aktiv. Aufgrund dieser traurigen Tatsachen haben sich deshalb die Bundesämter für Sport (BASPO) und Gesundheit (BAG) zusammen mit dem Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz (hepa.ch) vorgenommen, etwas dagegen zu unternehmen. Mit Informationen, der Entwicklung und Durchführung von Breitensportaktivitäten sowie gezielten Bewegungsförderungsinterventionen machen sie sich für eine gesundheitswirksame Bewegung stark.



## Täglich 30 Minuten

Erste Priorität in der lancierten Gesundheitsförderung erhält die tägliche Bewegung in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens «mittlerer» Intensität. Dazu wurden Mindest- oder Basisempfehlungen herausgegeben, die bereits eine positive Wirkung auf die Gesundheit und Lebensqualität versprechen:



- Frauen und Männer jeden Alters wird eine halbe Stunde Bewegung täglich empfohlen.
- Wer sich nicht 30 Minuten am Stück bewegen kann, hat ausserdem die Möglichkeit, «Bewegungsepisoden» über den ganzen Tag zusammenzuzählen, wobei Aufteilungen bis zu rund 10 Minuten sinnvoll sind.

Übrigens: «Mittlere» Intensität weist jede körperliche Aktivität auf, bei der man zumindest etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen gerät. Neben den meisten Spielen und Sportarten erfüllt eine Vielzahl von Alltagsaktivitäten dieses Kriterium. Wie wäre es also mit zügigem Gehen, Velofahren, Treppensteigen, Schneeschaukeln, Rasenmähen oder anderer Gartenarbeit? Besonders sinnvoll ist auch das beliebige Kombinieren und Variieren solcher Bewegungsformen.

Als willkommener Nebeneffekt schlägt der aus diesen Basisempfehlungen resultierende zusätzliche Energieverbrauch von mindestens 1000 Kilokalorien pro Woche positiv zu Buche.



## Für Fortgeschrittene

Wer die Mindestempfehlungen bereits erreicht, kann noch mehr für Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit tun, wenn zusätzlich ein gezieltes Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit aufgenommen wird. Ein solches Training der kardiorespiratorischen Fitness umfasst mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche von über 20 bis 60 Minuten bei einer Intensität, die leichtes Schwitzen und beschleunigtes Atmen verursacht, das Sprechen aber noch zulässt. Dazu eignen sich alle bewegungsintensiven Sportarten, die grosse Muskelgruppen beanspruchen, wie zum Beispiel Laufen, Velofahren, Schwimmen oder Skilanglauf, aber auch ein individuell abgestimmtes Herz-/Kreislauftraining an Fitnessgeräten.



Krafttraining trägt in jedem Alter zu Wohlbefinden und Gesundheit bei. Besonders wichtig für die Leistungsfähigkeit und die Erhaltung der Selbstständigkeit wird es etwa ab dem 50. Lebensjahr. Krafttraining dient der Entwicklung und Erhaltung der Muskelmasse, wobei insbesondere die Rumpfmuskulatur, aber auch Beine und die Schulter-Arm-Region von Bedeutung sind. Ein Krafttraining sollte zweimal in der Woche durchgeführt werden und durch Gymnastik- oder Stretchingübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit ergänzt werden.



## Es gibt noch viel zu bewegen

Zur Erfolgskontrolle, ob und wie die Empfehlungen in der Praxis umgesetzt werden, sind inzwischen verschiedene wissenschaftliche und aktuelle Arbeiten zum Thema verfügbar. Trauriges Fazit: Der Bewegungsmangel der Schweizerinnen und Schweizer hat weiter zugenommen. Die Frauen sind noch inaktiver als die Männer geworden. Während die 15- bis 34-Jährigen zwar mehr körperliche Aktivität entfaltet haben, hat die Inaktivität der über 55-Jährigen massiv zugenommen. Geben sich die Deutschschweizer doch immerhin die Mühe, die Zahlen bei Aktiven, mässig Aktiven und Inaktiven einigermaßen ausgeglichen zu halten, nehmen's die Romands und Tessiner eher gelassen. Sie wuchsen zahlenmässig nur bei den Inaktiven. Unabhängig von Alter, Geschlecht und Region hat die Inaktivität vor allem bei der tiefsten Bildungsstufe sowie bei den monatlichen Haushaltseinkommen unter CHF 6000.– zugenommen, während in den höheren Bildungs- und Einkommensstufen nur geringfügige Veränderungen stattfanden.

## Interessante Zusammenhänge

Die verschiedenen Aussagen ergeben ein repräsentatives und aufschlussreiches Bild des aktuellen Bewegungsprofils in Beziehung mit dem allgemeinen Gesundheitsbewusstsein und -verhalten von uns Schweizerinnen und Schweizern:

- Körperlich aktive Personen schätzen ihre Gesundheit als bedeutend besser ein als inaktive.
- Körperliche Inaktivität ist mit vermehrten körperlichen Beschwerden, längerer Arbeitsunfähigkeit und Bettlägrigkeit verbunden.
- Inaktive Personen fallen durch mehr Arztbesuche und häufigere bzw. längere Spitalaufenthalte auf.
- Inaktive Personen schätzen ihr psychisches Wohlbefinden als geringer ein als körperlich aktive Personen.
- Je mehr gesundheitliche Überlegungen bei der Lebensgestaltung eine Rolle spielen, desto eher ist eine Person körperlich aktiv.
- Wer das Gefühl hat, seine Gesundheit hänge vor allem von der Art der Lebensgestaltung und Umweltqualität ab, ist eher körperlich aktiv als jemand, der den Einfluss von Schicksal und Zufall oder Konstitution und

Vererbung auf die Gesundheit betont.

- Personen, die auf keine besonderen Ernährungsgrundsätze achten, bewegen sich durchschnittlich weniger als Personen, die bereits beim Essen gesundheitsfördernde Erkenntnisse aus der Ernährungslehre beherzigen.
- Untergewichtige und normalgewichtige Personen bewegen sich häufiger als übergewichtige. Stark übergewichtige Personen weisen einen besonders hohen Anteil an Inaktivität aus.
- Nichtraucher sind körperlich aktiver als Raucher. Je mehr geraucht wird, desto geringer ist die körperliche Betätigung.

## Jetzt erst recht

Die Resultate machen's deutlich: Die Epidemie der körperlichen Inaktivität ist noch nicht am Abklingen. Dabei haben nicht nur die sozialen Unterschiede im Bewegungsverhalten zugenommen, auch der Zusammenhang zwischen körperlicher Bewegung und körperlichen Beschwerden, der Einschätzung der eigenen Gesundheit sowie der Inanspruchnahme medizinischer Leistungen haben sich tendenziell verstärkt. Bleibt zu hoffen, dass dank intensivem Engagement vieler Beteiligter künftig immer mehr Menschen auf den sportlich-gesunden (Bewegungs-) Geschmack kommen.

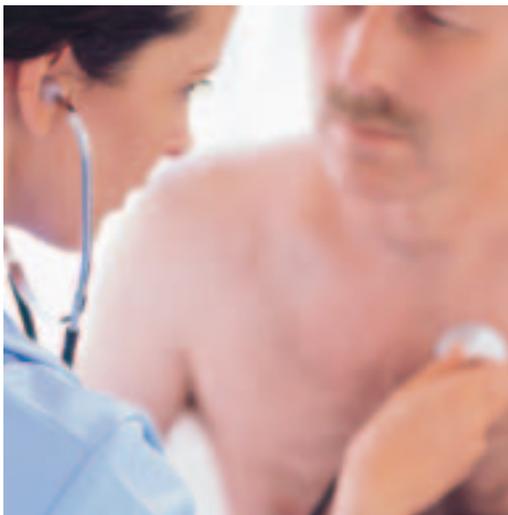
Sie auch?



## Wie herumsitzen ins «gute Tuch» geht

Die Bedeutung des Bewegungsmangels als Risikofaktor für eine ganze Reihe chronischer Krankheiten wie auch das Potenzial von körperlicher Aktivität als vielfältige Gesundheitsressource sind erwiesen. Hochinteressante Erkenntnisse zu diesen Gesundheitseffekten ergeben sich unter dem Aspekt des volkswirtschaftlichen Nutzens.

Die Auswertungen einer entsprechenden Studie sind ernüchternd und präsentieren sich von enormem Ausmass. So verhindert die aktuelle körperliche Aktivität einer Mehrheit der Schweizer Bevölkerung heute schon 2.3 Mio Erkrankungen, gut 3300 Todesfälle und direkte Behandlungskosten von 2.7 Milliarden Franken im Jahr. Die ungenügende Aktivität eines guten Drittels der Bevölkerung ist hingegen für 1.4 Mio Erkrankungen, knapp 2000 Todesfälle und direkte Behandlungskosten von 1.6 Mia Franken jährlich verantwortlich.



Die Kostenexplosion in unserem Gesundheitswesen gründet unter anderem auf dem akuten Bewegungsmangel der Schweizer Bevölkerung.

### Die Kehrseite der Medaille

Bewegung und Sport verhindern indessen nicht nur Erkrankungen und Todesfälle, sie sind ihrerseits mit eigenen Risiken verbunden. Kostenverursachend sind deshalb auch die Bewegungsaktiven selbst. Am stärksten ins Gewicht fallen die Sportunfälle. Unfallversicherer und die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) halten ein scharfes Auge darauf und entwickeln entsprechend konkrete Präventionsmassnahmen. Dass diese zweifelsohne von höchster Wichtigkeit und auch künftig weiterzuführen sind, machen ein paar Zahlen mehr als deutlich. So verursachen die knapp 300'000 Sportunfälle im Jahr etwa 160 Todesfälle und direkte Behandlungskosten von 1.1 Mia Franken. Die Vermutung, dass nicht regelmässig Aktive oder Ungeübte und damit schlecht Vorbereitete bei sportlicher Aktivität ein erhöhtes Unfallrisiko eingehen, liegt dabei nahe.

### Hand in Hand

Wo sich jetzt Zweifel des Widerspruchs zwischen den Anliegen der Bewegungsförderung und der Unfallprävention melden, sei Folgendes gesagt: Die gute Vorbereitung, die Kontrolle der Risiken und das richtige Sporttreiben sind gleichermaßen Ziele von Unfallprävention wie Gesundheitsförderung. Ein Grund dafür, dass aus gesundheitlicher Sicht bei Inaktiven besonders wenig unfallträchtige Aktivitäten wie zu Fuss gehen, Velofahren, Ausdauersportarten und Fitness-Training empfohlen werden. Dennoch, die Anstrengungen zur Risikokontrolle und Unfallprävention im Sport werden weitergeführt und gezielt ausgebaut, damit auch das erwünschte aktivere Bewegungs- und Sportverhalten nicht zu erhöhten Unfallzahlen führt.



### Akuter Handlungsbedarf

Die Zahlen machen unmissverständlich klar, dass regelmässige Bewegung und Sport in der Schweiz zusätzlich zu den positiven Wirkungen auf Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit auch volksgesundheitlich wichtige Effekte auslösen. Leider wird das wirtschaftliche Potenzial regelmässiger Bewegung nach wie vor ungenügend genutzt. Ein weiterer Anstieg der Inaktivität sollte deshalb tunlichst vermieden und sämtliche Bestrebungen zur Erhöhung der Anzahl Bewegungsaktiver mit höchster Priorität unterstützt werden.

### Mach mit – bliib fit

Die Einladung, sich aktiv bei dieser grossen Sache zu engagieren, geht uns also alle an, ob jung oder alt, klein oder gross, schlank oder wohlbeleibt, faul oder motiviert, Bewegungsmuffel oder -Freak. Wir sind aufgefordert, mit Bewegung zu beginnen, uns mit der ganzen Familie zu bewegen, oder unser bestehendes und regelmässig durchgeführtes Sportprogramm zu optimieren: «Hopp Schwiiz»!



## Die Prophylaxe beginnt im Kopf

Es muss ja nicht gleich der Ironman auf Hawaii sein, den man scheinbar leichtfüssig und locker wie eine Natascha Badmann als sportliche Zielsetzung anpeilt. Welcher Bewegungs-Input zur Aufnahme, Verstärkung oder Intensivierung körperlicher Aktivität auch immer zustande kommt, wichtig ist, dass er stattfindet, denn Bewegung im Alltag verschafft Wohlbefinden und erneuert die Energiereserven. Ob nun das Kreuz in Schwung gebracht oder das Herz-/Kreislauf-System unterstützt wird – bereits kleine Veränderungen im persönlichen Lebensstil entspannen Körper und Seele.

Die dauerhafte Änderung des Bewegungsverhaltens ist oft ein längerer Prozess, der typischerweise über mehrere Stufen verläuft und auch Rückfälle beinhalten kann. Auch wenn es zuvor Inaktiven vorerst nicht gelingt, die Empfehlungen von Sportärzten und Bewegungsexperten ganz zu erreichen, ist jeder Schritt hin zu mehr Aktivität wichtig und der einzige Weg zum Ziel. Also:



- regelmässig bewegen und
- die Bewegung zur Gewohnheit machen, denn
- schon 3 x 10 Minuten am Tag bringen viel.

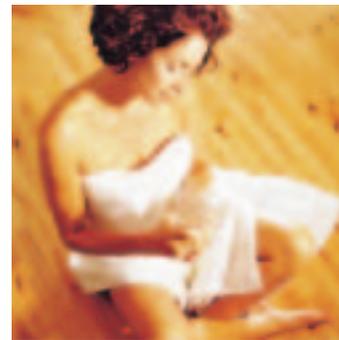


## Einige Tipps für den Alltag

Es ist erwiesen: Regelmässige Bewegung und ausgewogene Ernährung sind die wichtigsten Energiequellen. Dafür bedankt sich unser Immunsystem mit einem zuverlässigen Schutz vor Krankheiten und hält unseren Körper jung und gesund. Beherzigt man ein paar Regeln, lassen sich Körper und Geist leicht fit halten:

- Täglicher, flotter Spaziergang
- Mit dem Velo oder zu Fuss zur Arbeit
- Bei sitzenden Tätigkeiten: Stehen Sie öfter auf
- Benutzen Sie grundsätzlich die Treppen
- Verbringen Sie viel Zeit an der frischen Luft
- Nehmen Sie sich Zeit fürs Essen, ernähren Sie sich gesund und bewusst
- Trinken Sie viel und ausreichend
- Entspannen Sie auch mal, seien Sie nicht zu ehrgeizig
- Vermindern Sie Risikofaktoren (Rauchen/Alkohol)
- Treiben Sie Sport mit Freunden, seien Sie gesellig

Rauchen und Alkoholkonsum  
sind Gift für die Gesundheit  
des Menschen.



## Echtes Lebenselixier

Der Duden bringt es auf den Punkt: Fitness heisst gute körperliche Gesamtverfassung. Sie steht für Lebensfreude und Wohlergehen und kennt keine Altersgrenzen. Wie so oft kommt es auch hier auf das gesunde Mittelmass an – nicht zu wenig, aber auch nicht zu viel. Es gilt, die Grenze zwischen Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitswahn zu finden und zu ziehen. Denn fit bleibt auch, wer vom Aufstehen bis zum ins Bett gehen richtig sitzt, steht und sich genügend bewegt. Der ehemalige ETH-Sportlehrer und heutige Autor und Gesundheitsexperte Fritz Bebie sagt deshalb: «Fitness beginnt im Kopf und hat nur wenig mit Sport zu tun.»

Patentrezepte, die auf jeden und jede von uns anwendbar sind, gibt es also nicht. Jede/r Bewegungsbewusste muss die goldene Mitte für sich selber suchen und seine ganz persönliche Art der Bewegung finden. Fühle ich mich pudelwohl im Wasser? Wandere ich lieber durch Feld, Wald und Wiesen? Sagt mir die Fortbewegung mit dem Velo eher zu? Zieht es mich zum befreienden Schwitzen einer Aerobic-Stunde?



## Sich treu bleiben

Jeder von uns hat sein eigenes inneres Programm und seine eigene Konstitution, welche die Zu- und Abneigung zu sportlichen Disziplinen entscheidend mitbestimmen.

Wer selber herausfindet, was ihm wohl tut, kann sich auch regelmässig auf ein den Geist befreiendes Erlebnis freuen und zu erfrischender Lebensqualität gelangen. Setzen Sie sich realistische Ziele, die Freude bereiten und nicht zermürben!

Zu hohe Anforderungen und Ziele können den an sich positiven Wert sportlicher Betätigung rasch ins Gegenteil verkehren. Sport kann selber zum Stress werden, wenn die Ziele zu hoch gesteckt werden und die regelmässigen Trainings oder Übungen zum lästigen Muss verkommen. Verbissenheit macht zudem unvorsichtig. Das Risiko für Verletzungen steigt.

## Sportlicher Schwung hoch 4

Mit vier einfachen Grundsätzen kommt sportlicher Schwung in den Alltag. Die leicht merkbaren Leitsätze, die sich mit ein bisschen Kraftanstrengung und wenig Ausdauer in jedem Alter gut umsetzen lassen, machen es schnell klar: Richtige Fitness hat nichts mit Leistungsbeweisen, Kraftakten und schmerzhafter Power zu tun. Vielmehr geht es um die sanfte Methode, Leistungsfähigkeit zu schaffen und zu erhalten. Sie tut Körper und Geist ganz einfach gut, überfordert nicht, macht frisch und mobil:

### 1. Regelmässig

Auf die Schnelle geht nichts. Und mit kurzfristiger mächtiger Kraftanstrengung schon gar nichts. Statt Fitness aufzubauen, macht der Körper schlapp. Richtige Fitness zu erreichen, ist ein längerfristiger Prozess. Ein wöchentlich zwei- bis dreimaliges, den persönlichen Voraussetzungen angepasstes Fitnessprogramm lässt aber schon bald spüren, wie die Kondition zunimmt. Ein Erfolgserlebnis in Raten, aber sicher und dauerhaft.

### 2. Richtig

Richtig heisst gekonnt. Das «Gewusst wie» ist das A und O jeder vernünftigen Fitnessaktivität. Das «Richtig» muss also geübt und dazugelernt werden. Fachkundige Anleitung ist deshalb sehr zu empfehlen.

## 3. Mit Mass

Schneller Muskelaufbau oder völlige Erschöpfung nach einem Dauerlauf sind vielleicht für das persönliche Ego wichtig, helfen dem Körper aber wenig. Vor allem der Ehrgeiz, um jeden Preis so gut zu sein wie die anderen, muss als Misserfolg enden. Weil die individuelle Situation, sozusagen das persönliche Fitness-Potenzial, dabei meist unberücksichtigt bleibt. Folge: frustrierte Aufgabe! Eigentlich braucht man ja nur in sich hineinzuhören. Dann versteht man schon, wo die eigenen Kräfte schlummern und sich sinnvoll mobilisieren lassen. Auch die Tagesform spielt eine grosse Rolle – wer eben mal «gut drauf» ist, braucht sich nichts zu beweisen und muss nun nicht erst recht unkontrolliert «drauflos trainieren». Die Erfahrung zeigt nämlich, dass man bereits körperliche Effekte erzielt, wenn sich beim Training das Gefühl einstellt, sich «etwas» anzustrengen.

## 4. Mit Spass

Wer quält sich schon gern mehr als notwendig? Wer will schon ständig auf schnell schwindende Pfunde achten müssen oder auf der Jagd nach immer neuen «persönlichen Bestleistungen» sein? Der Körper ist dann nur noch gestresst und der Geist fühlt sich ziemlich elend. Richtige Fitness ist das nicht. Richtige Fitness bringt nämlich Leib und Seele in eine harmonische Übereinstimmung, macht Spass und hegt neben persönlichem Wohlbefinden keine weiteren «Hintergedanken». Man merke also: Wenn Lust nach mehr aufkommt, dann stimmt's auch mit den Fitnessübungen!

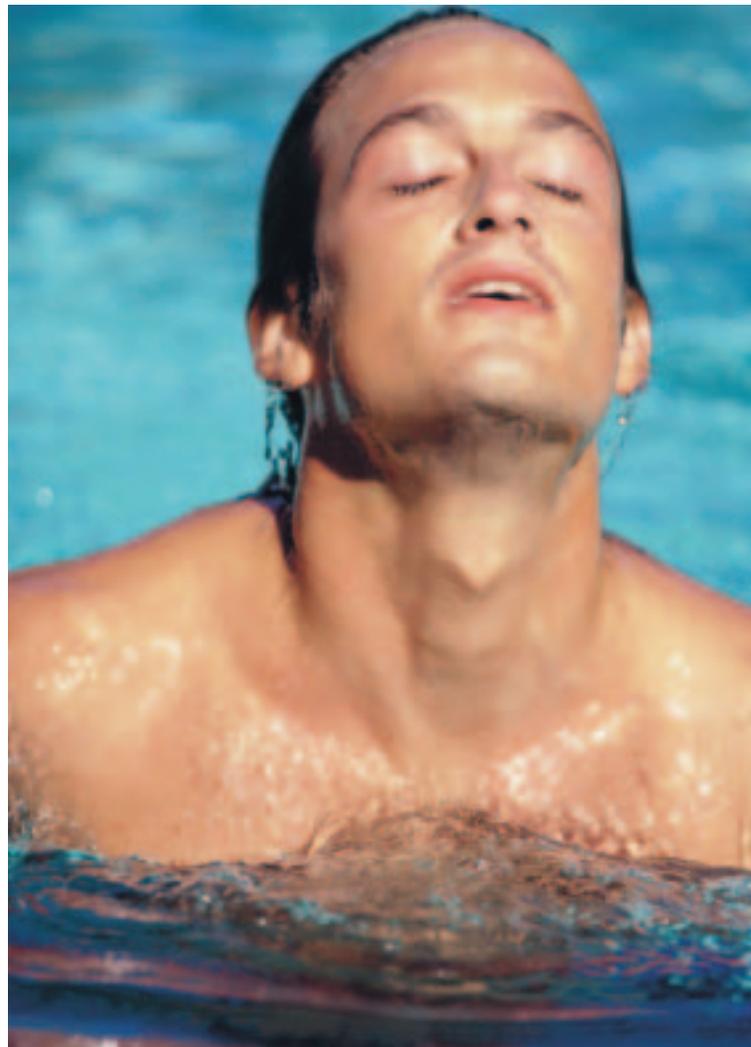


### Bitte ohne Nebenwirkungen

Bei körperlicher Betätigung sollte sowohl Über- wie Unterforderung vermieden werden. Wer einige Grundregeln beachtet, bewegt sich buchstäblich auf sicherem Terrain:

- Sportart richtig erlernen
- Langsam aufwärmen
- Genügend trinken
- Nicht überanstrengen
- Nicht trainieren bei vollem Magen, erhöhter Körpertemperatur oder akuten Entzündungen, über Mittag bei zu hoher Ozon-Belastung, bei Temperaturen über 28 Grad Celsius und gleichzeitig hoher Luftfeuchtigkeit
- Dehnen nach dem Sport entspannt und verhindert Muskelkater

Verwöhnen Sie Ihren Körper nach sportlicher Betätigung auch immer wieder einmal mit einem entspannenden Bad oder einer Massage. Das wirkt wohltuend und ist Balsam für Körper, Geist und Seele.



Setzen Sie sich realistische Ziele und befreien Sie durch regelmässige Bewegung Ihren Geist von den Sorgen des Alltags.

## **Fit von Kopf bis Fuss**

«Gesunder Geist in einem gesunden Körper» – wohl dem, der diese Harmonie in sich trägt. Die positive Botschaft für alle anderen ist so einfach wie faszinierend: Das Zusammenspiel von körperlicher Fitness und wachem Geist liegt zu einem grossen Teil in Ihren Händen.

Nehmen Sie diese Chance wahr und nutzen Sie das gesundheitliche Potenzial, das in einer aktiven Lebensgestaltung schlummert. So sind Sie auf dem besten Weg, einen neuen Lebensabschnitt zu beschreiten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre müden Lebensgeister auf Trab bringen.



## Eine Quelle für Körper, Geist und Sinne

Aktives Bewegen ist ein Rezept der Natur: Es hält unseren Geist wach, schärft unsere Sinne und sorgt dafür, dass unser Körper keinen (metaphorischen) Rost ansetzt. Früher galt die Aktivität für den Menschen als Grundvoraussetzung für die Nahrungsbeschaffung bei der Jagd und Landwirtschaft. Natürlich hat sich die Ausgangslage in unserer modernen Gesellschaft grundsätzlich verändert. Im Supermarkt benötigen wir unsere Sinne nicht mehr, um ein wildes Feldkaninchen wahrzunehmen, unsere Beweglichkeit ist nicht mehr gefragt, damit wir es jagen können – das Kaninchen liegt vielmehr seelenruhig in Folie abgepackt und tiefgefroren im Regal und wartet auf einen Käufer.



### Handstand statt Wohlstand

Unzählige technische Hilfsmittel erleichtern uns Menschen das tägliche Leben: Rolltreppen lassen uns anmutig über den Boden hinweg schweben, Fahrzeuge verwandeln lange Strecken in leicht zu nehmende Hürden, Küchengeräte schnetzeln und rühren die Speisen wie von Zauberhand, und so weiter – die Liste technischer Hilfen ist lang und beeindruckt durch ihre enorme Vielfalt. Der menschliche Körper jedoch hat sich über die Jahre evolutionstechnisch nicht gravierend verändert. Die rasante Weiterentwicklung des Wohlstands wird uns damit ein Stück weit zum Verhängnis. Die kleinen und grossen Mühen des täglichen Lebens bleiben uns zwar grösstenteils erspart, aber wir können unsere Natur nun mal nicht verleugnen.

Möglicherweise deshalb haben wir bereits im Altertum den Sport «erfunden». So diente der sportliche Wettkampf schon bald als idealer Ersatz für die fehlende Bewegung. Aber auch an diesem Punkt fehlt es vielen Menschen an der nötigen Zeit, Lust und Motivation. Das jüngste Jahrzehnt wiederum ist geprägt von aktiver Freizeitgestaltung als Ausgleich für den Bewegungsmangel am Arbeitsplatz. Allenthalben laden Aerobic- und Fitnesscenter zum kollektiven Schwitzen und die Rollerblades traten ihren weltweiten Siegeszug als ideale Freizeitaktivität an. Der ganze Fitnesswahn der Neuzeit dient dabei nicht selten dem Streben nach einer von Hollywood und TV-Seifenopern bestimmten Idealfigur. Dabei sollte die Aktivität doch eher als Suche nach unseren natürlichen Ursprüngen begriffen werden.



### Aktivität als Motor für unseren Geist

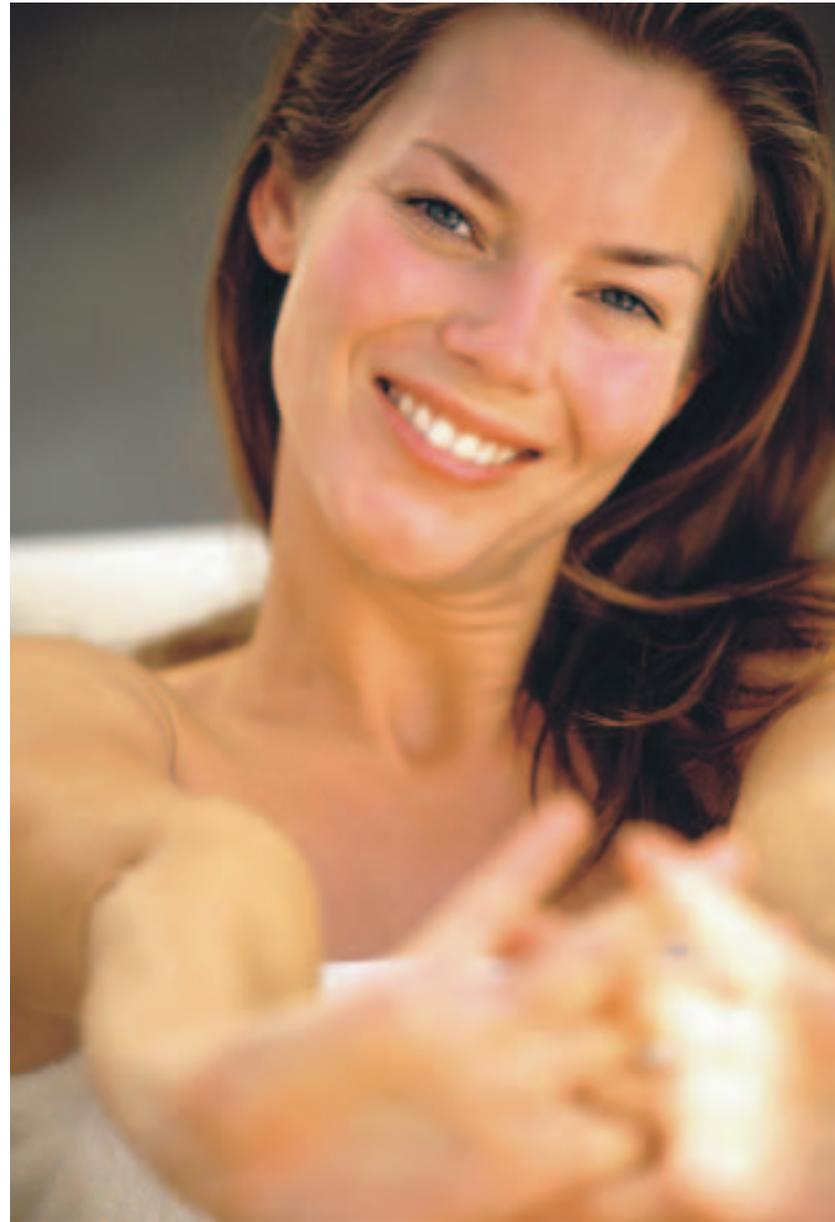
Die positiven Auswirkungen der körperlichen Bewegung auf unseren Geist sind heute unbestritten. Gehirne aktiver Menschen profitieren von einer besseren Sauerstoff- und Nährstoffversorgung und einem erhöhten Zellstoffwechsel. Das Resultat sind ein besseres Gedächtnis, klarere Gedankengänge und eine gesteigerte Reaktionsfähigkeit. Es dürfte – wenn auch noch nicht ausreichend wissenschaftlich fundiert – sogar ein Zusammenhang bestehen zwischen der körperlichen Fitness und der menschlichen Psyche. Zumindest die Auswirkungen sportlicher Betätigung auf das eigene Körperempfinden und das Selbstbewusstsein sind heute unausweichliche Tatsachen.

Profisportler vermag die körperliche Aktivität auf höchstem Niveau gar in eine seltene Art von Trance – einen Zustand, der in Sportlerkreisen unter anderem als «Flow» bekannt ist – zu versetzen. Dabei verändert sich die Wahrnehmung für kurze Zeit und der Körper scheint mit dem Geist eine Einheit zu bilden.

### Bewegung als Investition in die Gesundheit

Sei es Hochleistungssport oder Betätigung in einer gemüthlicheren Gangart – Bewegung weckt die Lebenskräfte unseres Körpers. Dosierte, regelmässige Aktivität schärft das Bewusstsein für die eigene Gesundheit und das tägliche Wohlbefinden. Wer sein Leben aktiv bestreitet, besinnt sich auf andere Werte: Wie kann ich meinem Körper etwas Gutes tun? Welche Ernährung braucht mein Körper? Wie kann ich das Leben noch bewusster geniessen?

Ernährung, Aktivität und Entspannung vereinen sich und bilden eine faszinierende Einheit – Wellfit in Reinkultur.



#### Fitness beginnt im Kopf:

Wer regelmässig trainiert, versorgt sein Gehirn mit genügend Sauerstoff und erreicht eine geistige Vitalität, die glücklich macht.



## Neue Werte entdecken, neue Wege finden

Der menschliche Körper ist ohne Zweifel ein hochkomplexes Wunder der Natur. Mit dieser Erkenntnis ausgestattet, fällt es um ein Vielfaches leichter, die bisherigen Lebensgewohnheiten vermehrt in die Dienste des eigenen Körpers zu stellen – dem täglichen Wohlbefinden und der eigenen Gesundheit zuliebe. Wenn das Bewusstsein erst einmal erweckt ist, verliert der Grundsatz «gesundes Essen und viel Bewegung» auch umgehend seinen Schrecken.

Es geht nicht mehr vorrangig um die unterschwellige Botschaft der Fitness-Gesellschaft «Beweg dich und werde endlich schlank!», sondern vielmehr um die Suche nach dem eigenen Gleichgewicht – nach den harmonischen Regeln von Mutter Natur. Dazu gehören neben der regelmässigen Bewegung auch eine gesunde Ernährung, gezielte Entspannungsphasen und eine positive Lebenseinstellung.



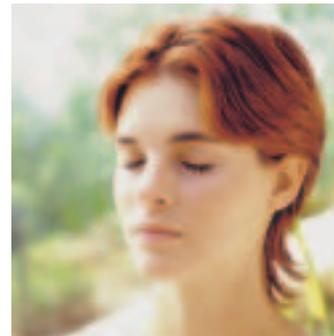
### Die Suche nach den (verlorenen) Glücksmomenten

Hat sich diese Erkenntnis erst einmal durchgesetzt, sehen wir die körperliche Aktivität nicht mehr als lästiges Übel, sondern als einfaches Mittel, um – wie durch Zauberhand – das eigene Glücksgefühl hervorzurufen. Um diese naturgegebenen Werte auch umzusetzen, bedarf es einer individuellen Vorgehensweise. Denn kaum jemand hat den ganzen Tag zur Verfügung, um ihn in die Dienste des «Glücklichseins» zu stellen, sprich, den Tag rund um die Uhr aktiv zu gestalten. Um einen Ausgleich der Bewegungsbilanz zu erreichen, ist dies auch gar nicht nötig. Vielmehr reichen schon einzelne, gezielte Aktivitäten aus, um die eigenen Glückshormone in angenehme Wallungen zu versetzen.



#### Quellen des Glücks

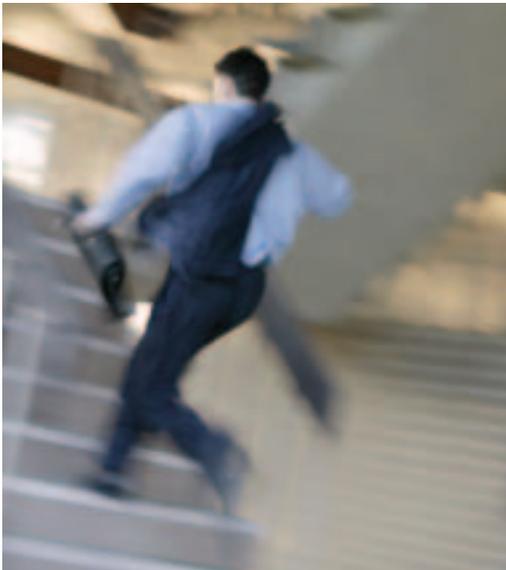
Gesunde Ernährung,  
regelmässige Bewegung,  
gezielte Entspannung.



## Aktivität hat viele Gesichter

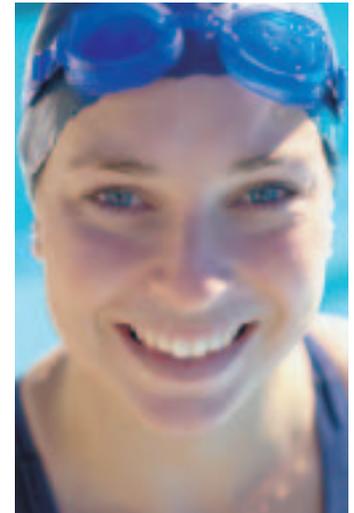
Der Alltag bietet unzählige Situationen, die ohne viel Aufwand aktiver gestaltet werden können. Der Verzicht auf den motorisierten Untersatz etwa ist bei geringen Distanzen keine Qual, sondern lediglich ein kurzer Kampf mit dem inneren «Schweinehund», der es sich – auch das liegt in der Natur des Menschen – so bequem wie nur irgendwie möglich machen möchte. Schon der Verzicht auf minimale körperliche Betätigungen, etwa Lift fahren statt Treppen steigen bei der täglichen Arbeit im Büro oder eine E-Mail senden statt die Botschaft persönlich zu überbringen, schlägt in der langfristigen Energiebilanz bald negativ zu Buche.

Eine Studie der Stanford University zeigt eindrücklich auf, wie sich bereits kleine Energieersparnisse des Alltags auf lange Sicht zu beachtlichen Fettguthaben summieren. Wenn theoretisch ein durchschnittlicher Angestellter jede Stunde eine innerbetriebliche Nachricht elektronisch erledigen würde anstatt den Weg zu den betreffenden Personen innerhalb des gleichen Betriebs zu Fuss anzutreten, ergäbe das bei einem 8-Stunden-Tag und einer 5-Tage-Woche eine gehörige Minderung des Energieverbrauchs: In einem halben Jahr würde durch diese eingesparte Bewegung ein halbes Kilo weniger Fett verbrannt, nach zehn Jahren würde dieser Angestellte gar stattliche fünf Kilo zusätzliches Fett mit sich herum tragen.



## Bewegung kann Spass machen!

Wir sind heute in der komfortablen Situation, dass Bewegung nicht nur schlichte Arbeit für unsere Gesundheit ist, sondern auch Spass bereiten kann und soll. Natürlich können die Bedürfnisse und Wünsche von Person zu Person grundverschieden sein – die einen mögen das sportliche Kollektiv im Team, andere das Herantasten an die eigene Leistungsgrenze oder das Einbinden der Familie in die aktive Bewegung. So individuell die Wünsche sind, so unerschöpflich präsentieren sich auch die Möglichkeiten. Egal ob Wandern oder Trekking, Fussball oder Velofahren, Spazieren oder Walking, Schwimmen oder Wasserball, Tanzen oder Aqua-Fitness – die Liste der möglichen Aktivitäten ist schier unendlich lang. Es eröffnen sich faszinierende Möglichkeiten.



### Entspannung als wichtiger Gegenpol

Erhält der menschliche Körper die notwendige Bewegung, entsteht gleichzeitig auch das Bedürfnis nach Erholung, damit die Muskeln nicht überanspruchert werden. Genügend Schlaf und bewusstes Relaxen sind hier das A und O.

Entspannung kann zusätzlich auch in aktiver Form erreicht werden: mit speziellen Techniken wie Yoga und Meditation oder fernöstlichen Sportarten wie Karate, Kung-Fu oder Qigong, bei welchen die meditative Entspannung ein fester Bestandteil ist.

### Mit kleinen Schritten zum Ziel

Wenn Sie ein Leben mit mehr Aktivität anstreben, ist die Dosierung von entscheidender Bedeutung. Egal, auf welchem Leistungsniveau die aktive Betätigung angesiedelt ist, sie muss immer auf den Ist-Zustand der jeweiligen Person abgestimmt werden.



Verschiedene Aktivitäten beanspruchen auch individuelle Muskelgruppen – ein Gewichtheber mag mal eben 150 Kilogramm stemmen, das heisst aber nicht, dass er vor Muskelkater gefeit ist, wenn er zwei Stunden auf dem Rücken eines Pferdes verbringt oder drei Stunden in den Bergen über Stock und Stein wandert.

Viele Menschen tappen in diese Falle der Selbstüberschätzung, wenn sie sich aktiv betätigen wollen. Muskelkater, Überlastung oder gar körperliche Beschwerden machen die guten Vorsätze schnell zunichte und lassen die Motivation gegen Null absinken. Gut beraten ist deshalb, wer sich mit professioneller Hilfe in ein aktives Leben führen lässt. Denn Spass ist die halbe Bewegung.



### Richtiges Training will gelernt sein

Wenn Bewegung zum «Chrampf» wird, stellen sich bald einmal Frustration und körperliche Beschwerden ein. Massvolle, auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmte sportliche Aktivitäten dagegen haben positive Langzeitwirkung – für Körper und Geist.



## **Ziele setzen, Ziele erreichen**

«Der Weg ist das Ziel» – bei der körperlichen Betätigung hin zu einem gesünderen Leben trifft dieser Leitsatz mitten ins Schwarze. Ein aktives Leben zu führen, ist kein kurzfristiges Unterfangen, sondern vielmehr Ausdruck einer grundlegenden Lebenseinstellung.

Deshalb sind richtig gesteckte Ziele von elementarer Bedeutung – sie sind massgebend für das Gelingen der Gratwanderung zwischen Lust und Frust, zwischen Motivation und Resignation, zwischen «aktiv sein müssen» und «aktiv sein wollen».



## Richtig bewegen, gesund bleiben

Bewegung und Sport haben viele positive Wirkungen auf unsere Gesundheit. Sie soll dabei als Begriff etwas weiter gefasst werden als das Fehlen von Krankheit: Gesundheit ist auch ein Zustand von vollständigem körperlichem, geistigem und sozialem Wohlbefinden.

### Wie viel Aktivität braucht es?

Diese Frage war Gegenstand zahlreicher wissenschaftlicher Untersuchungen und wird heute wie folgt beantwortet: Allen Männern und Frauen in jedem Lebensalter wird mindestens eine halbe Stunde Bewegung täglich in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens «mittlerer» Intensität empfohlen. Dies klingt im ersten Moment nach viel Aufwand. Die gute Nachricht besteht jedoch darin, dass bereits regelmässige Alltagsaktivitäten gesundheitswirksam sind. Es braucht dafür also keine schweisstreibende Aktivität oder ein strukturiertes Training. Verlieren Sie somit keine Zeit, um einfache Massnahmen im Alltag umzusetzen:



- Gehen Sie soviel wie möglich zu Fuss, steigen Sie zum Beispiel einige Stationen früher aus dem Bus und marschieren Sie nach Hause.
- Gehen Sie bei einem Gespräch spazieren statt zuhause oder im Büro zu sitzen.
- Nehmen Sie das Fahrrad statt Auto oder Bus.
- Benützen Sie die Treppe statt den Lift.

Idealerweise sollten Sie jeden Tag 30 Minuten unterwegs sein. Diese 30 Minuten müssen Sie nicht unbedingt am Stück absolvieren, günstig wäre jedoch, wenn jede Aktivität mindestens 10 Minuten dauern würde.

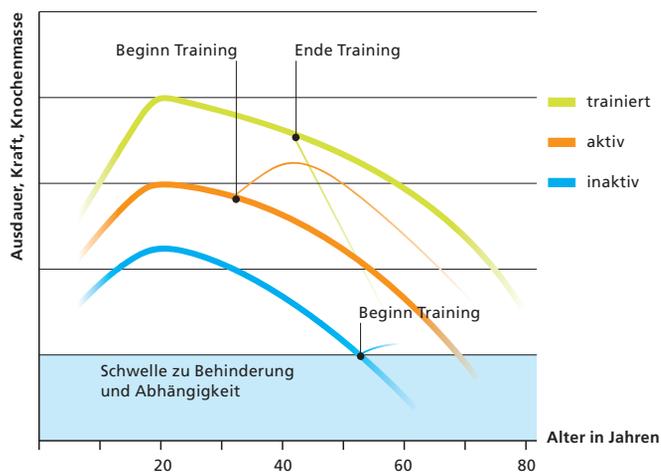


Wenn Sie sich bis jetzt zu wenig bewegt haben, sind Sie nicht alleine. Etwa ein Drittel der Schweizer Bevölkerung bewegt sich aus gesundheitlicher Sicht nicht genug. Dies sollte allerdings kein Trost sein, um weiterhin nichts zu tun, im Gegenteil: Es ist nie zu spät, um aktiv zu werden!

Trainings- und Gesundheitseffekte können in jedem Alter erzielt werden. Zwar nimmt die körperliche Leistungsfähigkeit, zumindest die Kraft und die Ausdauer, ab dem 30. Lebensjahr langsam ab, die Voraussetzungen sind aber in jedem Alter gegeben, um die Fitness wieder zu verbessern oder zumindest zu erhalten.

Die folgende Abbildung zeigt dies deutlich: Der Trainierte, der das Training stoppt, wird Leistungsfähigkeit verlieren. Der Aktive, der mehr macht, wird sich verbessern und die ältere inaktive Person wird durch Training ihre Fitness stabilisieren können, so dass sie nicht in ein schwerwiegendes Defizit gerät.

Altersverlauf der Ausdauer, Kraft und Knochenmasse bei Inaktiven, Aktiven und Trainierten. Auswirkungen von Trainingsaufnahme und Trainingsstopp.



**Durchstarten!**

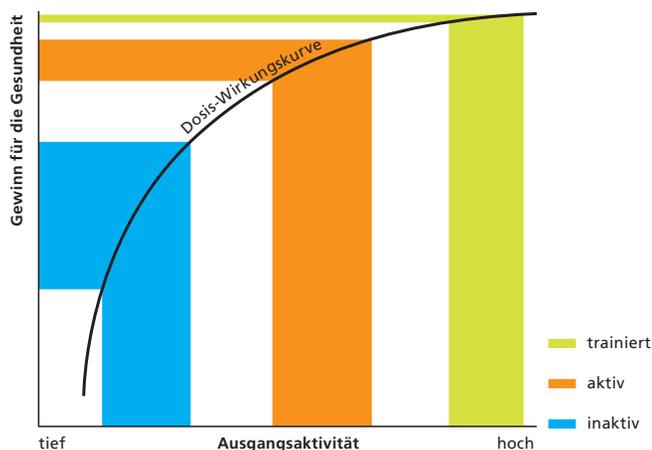
Werden Sie aktiver und nehmen Sie Ihr persönliches Training auf – es ist nie zu spät!

Bei einem Inaktiven kann durch die altersbedingte Verminderung der Fitness die schlechte körperliche Leistungsfähigkeit sogar im Alltag behindernd werden. Die Kraft reicht nicht mehr aus, um die Treppe hoch zu steigen oder die fehlende Ausdauer bewirkt, dass auf dem Weg zum Einkaufszentrum die Atmung stark beschleunigt wird. Nicht nur die Kraft und die Ausdauer gehen mit dem Alter zurück, sondern auch die Beweglichkeit nimmt ab. So ist bei älteren, inaktiven Leuten auch das Sturzrisiko deutlich erhöht.

Der Wissenschaftler Blair konnte zeigen, dass die Lebenserwartung bei Leuten mit einer schlechten Fitness kleiner ist als bei trainierten Leuten. Dabei hat er die untersuchten Personen in fünf Fitnessklassen eingeteilt und gesehen, dass die zweitschlechteste Fitnesskategorie bereits eine deutlich bessere Lebenserwartung hat als die schlechteste Gruppe. Daraus kann gefolgert werden, dass es gar nicht so viel braucht, um gesundheitlich deutlich zu profitieren. In der Tat ist bekannt, dass bei einer Person, die bisher nichts gemacht hat, die Wirkung der Bewegung deutlich grösser ist als bei einer schon aktiven Person, die ihr Programm weiter ausbaut.



### Dosis-Wirkungsbeziehung zwischen Aktivität und Gesundheitsgewinn



Es gibt eine sogenannte Dosis-Wirkungskurve zwischen Bewegung und Gesundheitsgewinn, die mit zunehmender Aktivität abflacht:

Die Kurve zeigt deutlich, dass bei einem gewissen Bewegungsmass die gesundheitlichen Profite ausgeschöpft sind. Dies ist aber erst der Fall, wenn eine Person zum Beispiel fünf Stunden pro Woche schwimmt oder 50km pro Woche läuft. Die körperliche Leistungsfähigkeit hingegen kann durch mehr Training weiter verbessert werden.

Ausdauersportler, die 20 Stunden pro Woche oder mehr trainieren, werden also keine «Unsterblichkeit» erlangen! Eine finnische Studie hat allerdings zumindest gezeigt, dass die Lebenserwartung bei Ausdauersportlern einige Jahre höher zu sein scheint.

### Welche gesundheitlichen Effekte sind zu erwarten?

Wenn Sie nun ermuntert werden, körperlich aktiv zu sein, sollten Sie auch wissen, welche gesundheitlichen Effekte langfristig zu erwarten sind. Es gibt Zahlen, die zeigen, dass Inaktive ein erhöhtes Risiko für verschiedene bedeutende Krankheiten haben. So ist die Gefahr, Herz-/Kreislaufkrankheiten, Zuckerkrankheit, Dickdarmkrebs oder Knochenschwund (Osteoporose) zu erleiden, für Inaktive verdoppelt. Das Risiko für Brustkrebs, Rückenschmerzen und Bluthochdruck ist um den Faktor 1.5 erhöht. Das Auftreten von Depressionen ist bei Bewegungsmangel gar verdreifacht. Bewegung hat positive Effekte auf die Lebensqualität: ein besseres Körpergefühl, eine wohlige Müdigkeit mit besserer Schlafqualität, ein gesteigertes allgemeines Wohlbefinden, eine bessere soziale Integration und eine erhöhte Stresstoleranz, um nur einige zu nennen.

Die Bewegung hat auf die meisten Risikofaktoren für Herz-/Kreislaufkrankheiten einen direkten positiven Einfluss. So werden Übergewicht, Bluthochdruck, Blutfettwerte und auch die Zuckerkrankheit durch Bewegung günstig beeinflusst. Bewegungsmangel und verminderte körperliche Leistungsfähigkeit sind hingegen unabhängige Risikofaktoren für Herz-/Kreislaufkrankheiten und sind von der Bedeutung her gleich wichtig wie Rauchen, hoher Blutdruck oder die Zuckerkrankheit.

Die entsprechende «Gegen-Massnahme», nämlich die regelmässige Bewegung, ist einfach durchzuführen und billig. Die unerwünschten Wirkungen der körperlichen Aktivität können Überlastungsreaktionen oder Verletzungen sein. Diese sind aber hinsichtlich ihrer Bedeutung deutlich geringer als die möglichen Schäden durch mangelnde Bewegung.



## Goldene Regeln für einen guten Start

Sicher haben Sie aufgrund der vorhergehenden Ausführungen eingesehen, dass Bewegung für die Gesundheit wichtig ist. Dann gehören Sie zu den mehr als 90% der Schweizer Bevölkerung, die auch dieser Meinung sind. Dennoch ist nur gut ein Drittel der Schweizer Bevölkerung aus gesundheitlicher Sicht genügend aktiv. Der Weg von der Einsicht zur Umsetzung scheint also nicht so einfach zu sein.

Nehmen Sie sich deshalb anfangs nicht zu viel vor. Lesen Sie in Ruhe alle Bewegungstipps und Aktivitätsvorschläge, die Sie in dieser Broschüre finden. Kreuzen Sie die Vorschläge an, die Sie besonders ansprechen und überlegen Sie, ob und wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können.

Idealerweise sollten Sie sich jeden Tag 30 Minuten bewegen. Dies kann ein zügiger Spaziergang, eine Velofahrt, Gartenarbeit oder auch eine sportliche Aktivität sein. Wenn Sie bisher gar nichts gemacht haben, können Sie auch mit weniger Aktivität beginnen. Jeden zweiten Tag eine Einheit wäre ein guter Einstieg in ein bewegteres Leben!

30 MIN.



Bei Aufnahme von körperlicher Aktivität gibt es einige allgemeingültige Tipps, die Sie beachten sollten:

1. Setzen Sie sich nicht unter Druck! Steigern Sie die körperliche Aktivität langsam über Wochen und Monate!
2. Lassen Sie sich durch Unterbrechungen und inaktive Phasen nicht entmutigen! Rückschläge sind normal.
3. Die Aktivität sollte Spass machen, da sie sonst bald nicht mehr praktiziert wird.
4. Versuchen Sie, verschiedenartige Aktivitäten einzuplanen!
5. Nehmen Sie sich genügend Zeit für jede Bewegungseinheit!
6. Achten Sie bei intensiveren Belastungen auf ein gutes Aufwärmen!
7. Nehmen Sie sich genügend Zeit für das Auslaufen und die Körperhygiene nach der Belastung!
8. Dehnübungen fördern die Erholung und helfen, Verletzungen zu vermeiden.
9. Aktivitäten während der ganzen Woche vernünftig aufteilen (nicht alles am Wochenende machen).
10. Passen Sie die Nahrungsaufnahme der körperlichen Belastung an! Die letzte grosse Mahlzeit sollte zwei bis drei Stunden vor einer intensiven körperlichen Belastung eingenommen werden. Trinken Sie vor, während und nach der Belastung genügend Flüssigkeit.
11. Vernünftige Ausrüstung und passende Kleider vermindern das Verletzungs- und Krankheitsrisiko.
12. Bei Unwohlsein, Schmerz oder Fieber verzichten Sie besser auf die Bewegungseinheit!
13. Hören Sie auf die Signale ihres Körpers!
14. Suchen Sie Gleichgesinnte!



### Medizinische Untersuchung vor dem Bewegungsstart?

Bewegungsmuffel werden mit Blick auf die Unfallstatistiken sagen, dass Bewegung oder Sport mehr schade als nütze. In der Tat sind knapp ein Drittel aller Unfälle auf Sportunfälle zurückzuführen. Dabei sind Volkssportarten wie Skifahren und Fussballspielen massgeblich an diesen Zahlen beteiligt. Die gesundheitsfördernden Bewegungsformen, also die Ausdauerbelastungen, sind deutlich weniger gefährlich. Dennoch ist bekannt, dass während des körperlichen Trainings das Gesundheitsrisiko erhöht sein kann.

So ist zum Beispiel das Risiko für den plötzlichen Herztod während der körperlichen Belastung etwas höher als im Ruhezustand. Für trainierte Leute ist jedoch das Gesamtrisiko, einen plötzlichen Herztod zu erleiden, insgesamt doch deutlich reduziert. Die Häufigkeit von Sportunfällen ist bei trainierten Personen ebenfalls kleiner als bei Untrainierten.



Die Frage, ob Sie eine ärztliche Untersuchung vor dem Start Ihres Bewegungsprogramms brauchen, hängt von verschiedenen Faktoren wie Alter, Bewegungsgewohnheiten und beabsichtigter Bewegungsintensität ab:

1. Wenn Sie unter 45 Jahre alt sind, sich ohne gesundheitliche Probleme regelmässig bewegt haben und in einem gemütlichen Intensitätsbereich belasten, dann brauchen Sie keine ärztliche Kontrolle.
2. Sind Sie älter als 45 Jahre, haben seit längerer Zeit keine körperlichen Aktivitäten mehr gemacht oder wollen gerade mit schweisstreibenden Aktivitäten beginnen, dann sollten Sie sich medizinisch untersuchen lassen.

Sie können auch die folgenden sieben Fragen für sich beantworten (Physical Activity Readiness Questionnaire, PAR-Q). Wenn Sie alle Fragen mit «nein» beantworten können, so ist das Risiko einer gesundheitlichen Beeinträchtigung bei moderater körperlicher Aktivität relativ gering. Haben Sie «Ja»-Antworten, sollten Sie die Punkte mit Ihrem Hausarzt besprechen, bevor Sie ein Bewegungsprogramm aufnehmen.

1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten «etwas am Herzen» und Ihnen Bewegung und Sport nur unter medizinischer Kontrolle empfohlen?
2. Verspüren Sie Brustschmerzen bei körperlicher Belastung?
3. Hatten Sie im letzten Monat Brustschmerzen?
4. Haben Sie schon ein- oder mehrmals das Bewusstsein verloren oder sind Sie ein- oder mehrmals wegen Schwindel gestürzt?
5. Haben Sie ein Knochen- oder Gelenkproblem, das sich unter körperlicher Aktivität verschlechtern könnte?
6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder für ein Herzproblem verschrieben?
7. Ist Ihnen, aufgrund persönlicher Erfahrung oder eines ärztlichen Rates, ein weiterer Grund bekannt, der Sie davon abhalten könnte, ohne medizinische Kontrolle Sport zu treiben?



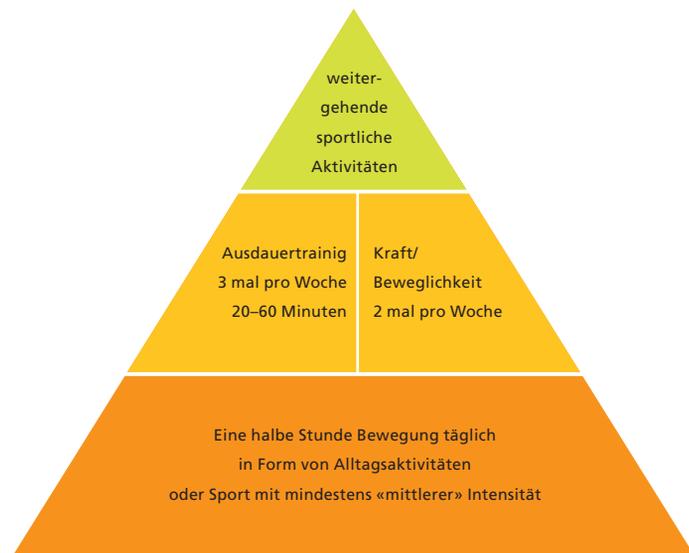
## Wie intensiv soll Bewegung sein?

Grundsätzlich muss zwischen Bewegung und körperlichem Training unterschieden werden. Um die Gesundheitseffekte durch Bewegung zu erhalten, braucht es nicht sehr hohe Belastungsintensitäten. Wichtiger ist die regelmässige Ausführung der Bewegungseinheiten.

Es gibt einige Anhaltspunkte, wie eine günstige Belastungsintensität gefunden werden kann. Einerseits sollten die Atmung und der Puls leicht beschleunigt sein, andererseits sollte die Belastung ein fließendes Gespräch in keiner Weise behindern. Obwohl die Schweißproduktion von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich ausfällt, sollte bei Bewegungseinheiten die Belastung so gewählt werden, dass höchstens eine geringe Schweißproduktion eintritt. Beim Bewegen sollten Sie sich also noch völlig wohl fühlen. Als gute Beispiele gelten das zügige Gehen, Schneeschaukeln, Gartenarbeit oder Velofahren. Es braucht also für eine Bewegungseinheit nicht unbedingt Sportkleider.

Falls Sie sich zum jetzigen Zeitpunkt schon ausreichend bewegen, können Sie noch mehr für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit tun, indem Sie ein gezieltes Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit aufnehmen. Das Ausdauertraining könnte beispielsweise 2–3 Einheiten pro Woche umfassen, das Krafttraining wird idealerweise 2 x wöchentlich durchgeführt.

## Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung (BASPO, BAG, Netzwerk Gesundheit und Bewegung)



Zusammenfassung der Empfehlungen in der Bewegungspyramide



Bundesamt  
für Gesundheit  
Office fédéral  
de la santé publique  
Ufficio federale  
della sanità pubblica  
Swiss Federal Office  
of Public Health



## Schritt für Schritt die Latte höher

Je mehr nun trainiert wird, desto besser muss die Aktivität geplant und gestaltet werden, um Überlastungen und Verletzungen zu vermeiden. Der Trainingsaufbau und die richtige Belastungsdosierung werden wichtiger, da der Körper gefordert und gefördert wird.

Wenn Sie Ihren Körper beim Training beobachten, stellen Sie fest, dass die Atmung schneller und tiefer wird. Wenn Sie den Puls am Handgelenk spüren, merken Sie, dass die Herzfrequenz deutlich über die Ruhewerte von 60–80 Schlägen pro Minute angestiegen ist. Durch die Anstrengung können die Beine müde und schwer werden. Sie beginnen zu schwitzen, um die in der Muskulatur entstandene Wärme wieder loszuwerden.

Viele Körperfunktionen werden beim sportlichen Training beschleunigt. Der Körper passt sich den erhöhten Anforderungen an. Das Ziel dieser Aktionen besteht darin, der arbeitenden Muskulatur genügend Energie zu liefern. Die Lunge und das Herzkreislaufsystem werden aktiviert, um mehr Sauerstoff in die Muskulatur transportieren zu können. Dort werden Zucker und Fette verbrannt und damit Energie gewonnen. Dieser Prozess wird aerobe Energiegewinnung genannt.

Die anaerobe Energiegewinnung kommt ohne Sauerstoff aus: Sie kann dabei Zucker zu Milchsäure umwandeln oder auf andere, nur sehr beschränkt vorhandene Energiespeicher (ATP, Kreatinphosphat) zurückgreifen. Sie werden benötigt, wenn die aerobe Energiegewinnung ausgelastet ist (hohe Belastungsintensitäten) oder noch nicht bereit ist (Beginn einer Belastung). Die anaerobe Energiegewinnung liefert bei hohen Intensitäten qualitativ gute Energie, die Speicher sind aber rasch erschöpft. Die Muskulatur übersäuert, was zum Belastungsabbruch führen kann.

Die aerobe Energiegewinnung kommt bei wenig intensiven Belastungen zum Einsatz. Der Körper greift bei lockeren Intensitäten vorwiegend auf die Fettverbrennung zurück. Bei mittleren Intensitäten wird der Anteil der Zuckerverbrennung zunehmend grösser.

Zum Aufbau der Energie für das sportliche Training braucht es also vorwiegend Fette und Zucker. Eiweisse werden nur zu einem kleinen Teil für die Energiebereitstellung benötigt. Diese drei Energielieferanten können mit normaler, gesunder Ernährung in genügendem Ausmass zugeführt werden. Das empfohlene Verhältnis für Ausdauersportler lautet: 60% Zucker, 25% Fette und 15% Eiweisse.

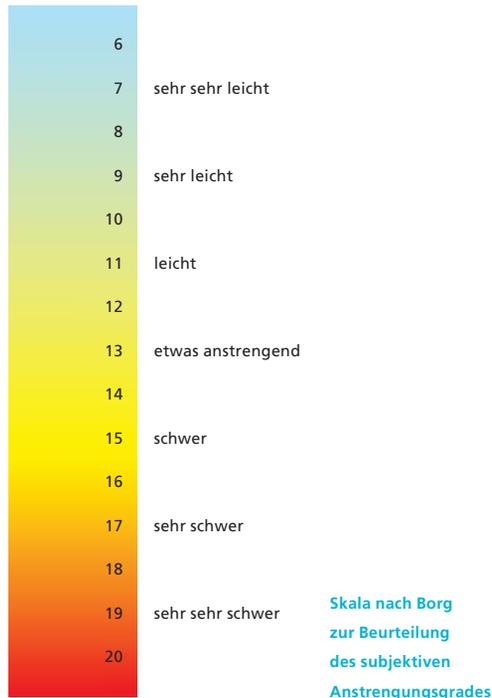
### Welche Intensitätsvorgaben gelten bei sportlichem Training?

Wie beim Bewegen ist es auch bei einem körperlichen Training wichtig, dass Sie sich wohl fühlen. Falls Sie dabei nicht mehr sprechen können, ist Ihre Atmung stark beschleunigt. Das deutet darauf hin, dass Sie sich im zu intensiven, wahrscheinlich anaeroben Bereich befinden. Dies ist zu Beginn Ihres Aufbautrainings nicht nötig. Bei Ausdauertrainings sollten Sie jeweils etwa 20–30 Minuten unterwegs sein. Falls Sie rasch ausser Atem kommen, reduzieren Sie das Tempo. Sie können auch abwechslungsweise Gehen oder Joggen. Sie werden bei regelmässigem Training rasch feststellen, dass Sie nun längere Zeit am Stück joggen können. Versuchen Sie die verschiedenen Belastungsintensitäten zu spüren, damit Sie rasch ein gutes Körpergefühl entwickeln.

Häufig wird die Skala nach Borg für das subjektive Empfinden der Anstrengung gebraucht. Die Skala nach Borg geht von 6 bis 20 Punkten, 6 bedeutet eine extrem leichte Anstrengung und 20 eine maximale. Idealerweise sollte Ihr Empfinden beim Trainieren etwa bei einem Wert von 13 Punkten, entsprechend dem Attribut «etwas anstrengend», liegen.



Schulen Sie Ihr Körpergefühl, indem Sie sich überlegen, in welchem Bereich der Skala Ihr Anstrengungsempfinden beim Trainieren liegt. Nebst Ihrem Gefühl kann auch die Herzfrequenz als Steuerungsgrösse hilfreich sein. Der Herzfrequenzverlauf und die maximale Herzfrequenz sind von vielen Faktoren abhängig, unter anderem auch vom Alter.



Es gibt eine Faustregel zur Schätzung der maximalen Herzfrequenz:  $220 - \text{Alter} = \text{maximal erreichbare Herzfrequenz}$ . Für ein Drittel der Bevölkerung stimmt diese Formel gut, für ein Drittel genügend und für den Rest liegen die geschätzten Werte mehr als 10 Schläge neben der Realität. Bei einer Belastungssteuerung mit der Herzfrequenz ist es also von Vorteil, wenn die maximale Herzfrequenz einmal gemessen wurde.

Eine günstige Ausdauerbelastung liegt zwischen 70–85% der maximalen Herzfrequenz.

Es gibt zwei weitere gebräuchliche Faustregeln für vernünftiges Ausdauertraining:

- Herzfrequenz für Ausdauertraining für untrainierte und ältere Leute =  $180 - \text{Alter}$
- Herzfrequenz für Ausdauertraining für trainierte und jüngere Leute =  $170 - \frac{1}{2} \text{ Alter}$

Natürlich gäbe es noch viel mehr über die Trainingssteuerung zu sagen. Die Reaktionen des Körpers auf sportliche Belastungen fallen in Abhängigkeit des Alters, des Trainingszustandes und der Belastungsart doch sehr unterschiedlich aus. Ein sportmedizinischer Leistungstest (Laktattest, Belastungs-EKG) kann viele Informationen über die Leistungsfähigkeit und die Trainingssteuerung liefern. Diese Tests werden in zahlreichen Kliniken angeboten.

Die oben erwähnten Richtlinien sollten eigentlich ausreichen, damit Sie mit Ihrem Bewegungsprogramm oder Ihrem persönlichen Training beginnen können. Wichtig ist, dass Sie es wirklich machen, Spass haben und sich dabei wohl fühlen.

### Hilft Bewegung und Training bei Gewichtsproblemen?

Ein schöner Nebeneffekt des Bewegungsprogramms ist die Tatsache, dass der Körper mehr Energie verbraucht und somit gute Voraussetzungen für eine Gewichtsreduktion gegeben sind.

Durch Training wird aber auch der Appetit angeregt, so dass bei entsprechend vermehrter Nahrungsaufnahme keine Gewichtsreduktion erreicht wird. Am wichtigsten ist also eine ausgewogene Balance zwischen Nahrungsaufnahme und Energieverbrauch. Wenn Sie Ihr Gewicht verringern wollen, müssen Sie zwangsläufig mehr Energie verbrauchen als Sie aufnehmen.

## Programm für Kräftigungsübungen

Der Körper kann viele Bewegungsformen mit einem relativ geringen Energieverbrauch bewältigen. Dies ist gewissermassen als «Überlebenshilfe» zu verstehen, damit in Zeiten von Nahrungsmittelknappheit möglichst lange mit wenig Energie Arbeit geleistet werden kann. Bei Computerarbeit verbraucht eine 60kg schwere Frau etwa 110 Kalorien, ein 80kg schwerer Mann etwas mehr, nämlich 150 Kalorien pro Stunde. Dies entspricht etwa einem Schokoladenriegel (136kcal). Beim Velofahren mit einer Geschwindigkeit von 15km/h liegt der Verbrauch pro Stunde bei 360kcal für eine Frau und bei 480kcal für einen Mann. Dies liegt etwa in der Grössenordnung einer grossen Portion Pommes frites (450kcal). Im Vergleich dazu hat ein Kilogramm Körperfett einen Energiewert von 9000kcal!

Diese Zahlen zeigen, dass mit körperlicher Belastung alleine Fettberge nicht innerhalb von wenigen Tagen weggeschmolzen werden können. Trotzdem ist die körperliche Aktivität unerlässlich, um zusammen mit einer Ernährungsumstellung eine Gewichtsreduktion erfolgreich zu gestalten.

Gibt es nun eine Belastungsintensität, bei der am meisten Fett verbrannt wird und die somit ideal zur Gewichtsreduktion ist? – Unser Alltagsleben und ganz lockeres Training finden weitgehend im Fettverbrennungsbereich statt. Deshalb wird dieser Belastungsbereich bei Gewichtsproblemen häufig empfohlen. Diese Trainings sind angenehm, verbrauchen pro Zeiteinheit aber weniger Kalorien als ein etwas intensiveres Training. Studien haben gezeigt, dass bei etwas höheren Intensitäten absolut gesehen mehr Fett verbrannt wird, auch wenn der prozentuale Anteil der Fettverbrennung zugunsten der Zuckerverbrennung abnimmt. Wichtig ist hingegen, dass nicht zu intensiv trainiert wird und das Training regelmässig über Wochen beibehalten wird.

Aufgrund der geringeren Belastungen für die Gelenke sind Velofahren und Schwimmen für Übergewichtige günstiger als Laufen.

### Ist Krafttraining sinnvoll?

Die Kraft ist aus gesundheitlicher Sicht ebenso wichtig und sollte nicht vergessen werden. Die fehlende Kraft kann im Alter limitierend werden und die Leistungsfähigkeit und Selbstständigkeit einschränken. Sie ist – wie die Ausdauer – ebenfalls in jedem Alter trainierbar. Zu Beginn sollte der Schwerpunkt bei der Kraftausdauer liegen, was bedeutet, dass 15–30 Wiederholungen mit einer kleinen Belastung durchgeführt werden sollten. Diese Übungen können mit dem eigenen Körpergewicht gemacht werden. Zur Förderung des Muskelaufbaus kann anschliessend die Zahl der Wiederholungen verringert werden (8–12 mal) und die Last (evtl. mit kleinen Gewichten) etwas erhöht werden.

Sie finden nachfolgend einige Übungsvorschläge für ein Kräftigungsprogramm.

In Zusammenarbeit mit:



**Kräftigung → 1 Gesäss****Ausgangsstellung (ASTE)**

Auf den Rücken liegen, ein Bein mit der Ferse auf erhöhte Unterlage stellen (z.B. Stuhl), das andere Bein wird wie in der Abbildung gezeigt darübergerlegt, Hände überkreuzt auf Schultern legen

**Endposition (ESTE)**

Gesäss abheben, dabei die Hüfte des aufgestellten Beines strecken, Oberkörper und Oberschenkel ergeben eine Linie, nicht ins Hohlkreuz drücken!

**Ausführung**

15 mal, 30 sek. Pause, 3 Serien

**Ziel**

Kräftigungsübung der Gesässmuskulatur

**Kräftigung → 2 Vordere Bauchmuskulatur****ASTE**

Auf den Rücken liegen, Beine aufstellen, mit beiden Händen Pet-Flaschen oder Hanteln neben den Knien halten, Kopf und oberen Teil der Schulterblätter abheben, zur Decke schauen

**Ausführung**

Oberkörper abheben, Lendenwirbelsäule bleibt am Boden 15 mal, 30 sek. Pause, 3 Serien

**Ziel**

Training der vorderen Bauchmuskulatur

**Variante**

Arme und Pet-Flaschen/Hanteln hinter den Kopf nehmen



## Kräftigung → 3 Einbeinige Kniebeugen

**ASTE** Schulterbreit stehen, den hinteren Fuss auf eine erhöhte Unterlage stellen

**ESTE** Knie beugen, Hüfte nach unten sinken lassen, vorderes Knie gebeugt, Knie soll nicht über die Zehenspitze schauen, Beinachse beibehalten, Rückenhaltung gerade

**Ausführung** langsam, kontrolliert  
15 mal, 30 sek. Pause, 3 Serien

**Ziel** Kräftigungsübung der gesamten Beinmuskulatur, Koordination



## Kräftigung → 4 Schräge Bauchmuskulatur

**ASTE** Auf den Rücken liegen, Beine aufstellen, eine z.B. die linke Hand hinter das Ohr legen, die rechte Hand zeigt diagonal und gestreckt am linken Knie vorbei

**ESTE** Oberkörper abheben als ob jemand die Hand am Knie vorbei nach vorne zieht, Lendenwirbelsäule bleibt am Boden, nicht mit dem Ellbogen des anderen Arm auf Boden drücken.

**Ausführung** 15 mal, 30 sek. Pause, 3 Serien

**Ziel** Training der schrägen Bauchmuskulatur



## Kräftigung → 5 Liegestütz

**ASTE** Auf den Knien, Unterschenkel zur Stabilität überkreuzt, Hände auf der Matte aufgestützt leicht nach innen gedreht, gestreckter Rücken

**ESTE** Oberkörper absinken lassen bis Ellbogen 90 Grad gebeugt bzw. Oberarme parallel zum Boden

**Ausführung** 15 mal, 30 sek. Pause, 3 Serien

**Ziel** Kräftigung der Brust-, Arm- und Schultermuskulatur sowie Rumpfmuskulatur



## Kräftigung → 6 Füße

**Ausführung** Mit den Füßen auf einem zusammengerollten Handtuch im Gänseschritt gehen und dabei den Fuss stabilisieren

**Ziel** Kräftigen der Fussmuskulatur, Förderung Gleichgewichtsfähigkeit 5 x hin und her

**Variante** Auf Vorfuss gehen  
Augen schliessen



## Kräftigung → 7 Unterarmstütz

**Ausführung** Stützen auf Unterarm und Zehenspitzen, Beine und Oberkörper (inkl. Nacken und Kopf!) bilden eine Gerade, auf den Boden schauen, 90 Grad-Winkel im Ellbogen und Schultergelenk  
10–15 mal, 30 sek. Pause, 3 Serien

**Ziel** Training der vorderen Muskelkette des ganzen Körpers

**Variante** Füße abwechselnd und im Sekundentakt nur leicht vom Boden heben, Hohlkreuz vermeiden!



Kräftigung → **8 Rückenstrecker**

- ASTE** Auf den Bauch liegen, Füße auf den Zehenspitzen, Arme leicht anheben, Oberarme zeigen im rechten Winkel nach aussen, Unterarme im gleichen Winkel, Blick nach unten, evtl. Kissen unter den Bauch legen
- ESTE** Brust vom Boden heben, nicht ins Hohlkreuz heben!
- Ausführung** 15 mal, 30 sek. Pause, 3 Serien
- Ziel** Training des Rückenstrecker



## Dehnungsübungen für alle

Über den Nutzen von Dehnungsübungen wird viel diskutiert. Dennoch sollte das so genannte Stretching ein fester Bestandteil des Einlaufens und des Auslaufens sein. Dadurch werden die Beweglichkeit und die Erholung gefördert und auch Verletzungen verhindert.

Beim Aufwärmen sollte die Muskulatur einige Minuten aktiviert werden, bevor gedehnt wird. Eine Übung dauert etwa 10–30 Sekunden und sollte ein Gefühl der Anspannung auslösen, ohne zu schmerzen. Im Moment der maximalen Dehnung sollte ausgeatmet werden. Diese Dehnform wird passives statisches Dehnen genannt. Es gibt auch noch andere Formen, wie das aktive statische Dehnen, indem zuerst der Gegenmuskel aktiviert wird, um anschliessend den Muskel zu dehnen. Das Anspannungs-/Entspannungsdehnen umfasst zuerst eine kurze Anspannung des Muskels (3–7 Sekunden) und anschliessend eine Dehnung während mindestens 10 Sekunden. Die beiden letzten Formen finden häufig in der Rehabilitation Anwendung.

In Zusammenarbeit mit:



## Stretching → 1 Brust

Generell: 3 x 10 Sekunden dehnen,  
dazwischen 1–2 Sekunden leicht entspannen.

**Ausführung** Schulter 90 Grad heben und den gebeugten Ellbogen mit dem Unterarm gegen einen Widerstand (Wand, Stange) legen. Mit dem Körper gegen vorne abdrehen, damit eine Dehnung in der Brust entsteht.

**Ziel** Dehnung der Brustmuskulatur



## Stretching → 2 Hüftbeuger

**Ausführung** Halbkniestand, bei dem das Knie des hinteren Beines den Boden berührt und der Fuss auf die Zehenspitzen gestellt wird. Der Oberkörper bleibt gerade.

Gewichtsverlagerung nach vorne unten,  
Hüfte nach vorne unten schieben

**Ziel** Dehnung des *M. iliopsoas*,  
des Hüftbeugermuskels



### Stretching → 3 Hinterer Oberschenkel

**Ausführung** Auf den Rücken liegen, ein Bein gestreckt hinlegen, das andere Bein möglichst gestreckt mit den Händen in Richtung Oberkörper ziehen, Zehen nach unten ziehen, um mehr Dehnung zu erzeugen.

**Ziel** Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur (*Hamstrings*) und Wadenmuskulatur



### Stretching → 4 Vorderer Oberschenkel

**Ausführung** Ausfallschritt, bei dem das Knie des hinteren Beines den Boden berührt und der Fuss auf die Zehenspitzen gestellt wird, der Oberkörper bleibt gerade, mit der Hand den hinteren Fuss im Rist fassen und zum Gesäss ziehen, Hohlkreuz vermeiden!

Wenn man Fuss nicht gut greifen kann, Tuch um den Rist legen und ziehen!

**Ziel** Dehnen der vorderen Oberschenkelmuskulatur (*Quadriceps*)



## Stretching → 5 Gesäss

**Ausführung** Aufrecht auf dem Stuhlrand sitzen und den Fuss auf das Knie des anderen Beines legen, zuerst Becken aufrichten und dann das Knie mit der Hand nach unten drücken, bis eine Spannung im Gesäss spürbar ist

**Ziel** Dehnen der Gesässmuskulatur (*M. gluteus*)



## Stretching → 6a Waden Oberfläche

**Ausführung** Ausfallschritt mit gestrecktem hinteren Bein, Ferse bleibt auf dem Boden, Fuss steht gerade, Unterarme stützen gegen vorne ab

**Ziel** Dehnung der oberen Wadenmuskulatur (*M. gastrocnemius*)



Stretching → **6b Waden Tiefe**

**Ausführung** Ausfallschritt mit leicht gebeugtem hinteren Bein, Ferse bleibt auf dem Boden, Fuss steht gerade, Hände stützen gegen vorne ab, das Knie wird hier jedoch leicht gebeugt, Ferse bleibt auf dem Boden

**Ziel** Dehnung der tieferen Wadenmuskulatur (*M. soleus*)

Stretching → **7 Nacken**

**Ausführung** Im Stehen oder Sitzen, mit der Hand über den Kopf greifen und zur Seite ziehen, mit Gegenarm Zug nach unten

**Ziel** Dehnung der seitlichen Nackenmuskulatur



## Stretching → 8 Dehnung über die Diagonale

**Ausführung** Auf den Rücken liegen, ein Bein anwinkeln und über das andere legen, Knie mit der Hand leicht nach unten drücken, der andere Arm streckt sich diagonal nach oben, als ob jemand daran ziehen würde

**Ziel** Dehnung Brustmuskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit in der Wirbelsäule



## Spass für die ganze Familie

Zwar kann sich Frau und Mann ganz Churchill-like ohne Sport durchs Leben bewegen (oder besser mogeln) und dabei beharrlich auf dem Standpunkt bleiben: «Fitness, Bewegung, gesunde Ernährung – nichts für mich. Das ist bloss etwas für die andern.» Können solche Zeitgenossen auch dank vehementer Gegenwehr jeglicher sportlicher Aktivität absagen, kommen sie dennoch nicht um das allgegenwärtige Thema umhin. Ob aktiv oder passiv – Sport begleitet uns ein Leben lang.

### Früh übt sich

Fadenscheinige Erwachsenen-Ausreden, um sich nicht sportlich betätigen zu müssen, gibt es viele. Dabei beginnt unser aller Leben in der Moderne doch so verheissungsvoll. Da quirlen sich beim Babyschwimmen schon wenige Tage alte Babys mit Mami und/oder Papi durchs wohlige Nass und sammeln ihre allererste Fitnesserfahrung. Zwei, drei Jährchen später gehen sie bereits auf Tuchfühlung mit Fitness an Geräten. Im obligaten MuKi-VaKi-Turnen kommen Kettler & Co. zwar noch nicht zum Zug. Dafür sorgen aber Langbank und Schwenkboxen schon für reichlich Power. Den Kleinen gefällt's und selbst die Eltern kommen beim Purzelbaum schlagen ziemlich auf Touren.



Was so dynamisch und vorbildlich unter dem Motto «Fit, Fun, Family» seinen Lauf zu nehmen scheint, hört leider viel zu oft ebenso abrupt auf wie es angefangen hat. Dabei wäre mit dieser hervorragend verbreiteten Fitnessstart-Struktur eine ideale (Familien-)Basis für ein schwingvolles Leben gelegt. Schade, dass Familien-Fitness meistens mit dem Selbstständigwerden der Kids ein jähes Ende findet. So manche gemeinsame Fitnessaktivität würde doch auf zunehmend gleichwertiger Leistungsebene erst so richtig Spass bereiten.

### Zusammen in Bewegung kommen

Eigentlich wissen wir es alle: Wir bewegen uns viel zu wenig. Aber wie so oft ist der Geist willig und das Fleisch leider schwach. Wer also selbst lieber auf dem Sofa hockt, kann auch von seinen Kindern nicht erwarten, dass sie freudestrahlend mit Springseil oder Ball nach draussen stürmen, denn Eltern sind klar Vorbilder und gerade für kleinere Kinder auch Vorturner. Wie lässt sich nun aber ein solch typisches Verhaltensmuster ändern?

Bewegung muss vor allem Spass machen, damit sie gesund ist.

Und am meisten Spass macht es, wenn die ganze Familie zusammen in Bewegung kommt!

### Auf die Plätze – fertig – los

Rumtoben, rennen, Velofahren – Kinder wollen Action! Die ist nicht nur gesund, sondern auch wichtig für die Entwicklung. In jedem Alter gibt es etwas Neues zu lernen und auszuprobieren. Sie als Eltern können den Bewegungsdrang Ihrer Kinder mit gezielten Angeboten und Ideen unterstützen, die der ganzen Familie Freude schenken. Super, wenn Sie dabei selber aktiv mitmachen!



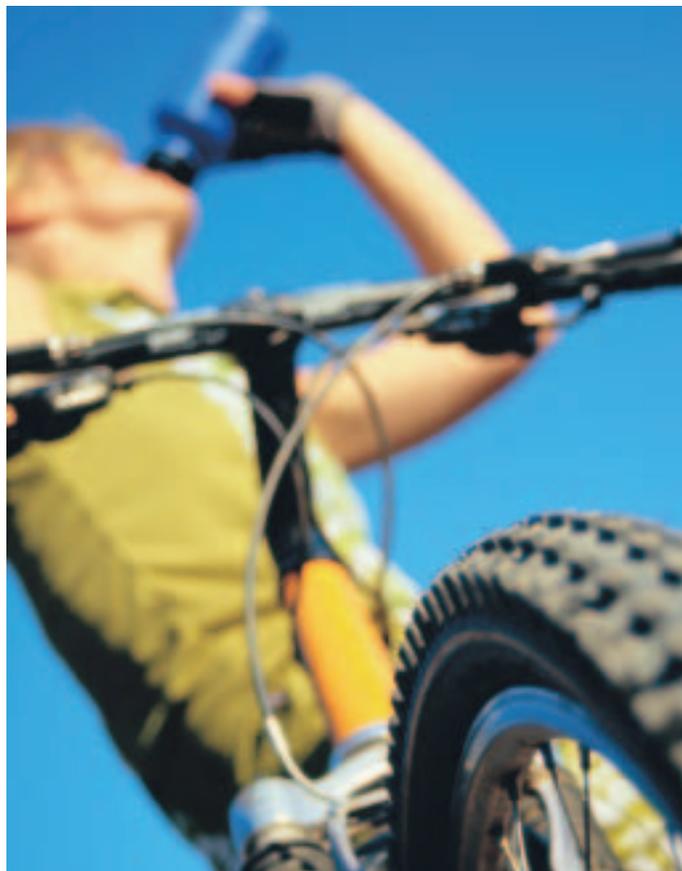
### Von Klein auf

Bereits mit Dreijährigen kann gemeinsam «Fangis» oder «Versteckis» gespielt, über Wiesen gesprungen, über kleine Hindernisse gehüpft und auf dem Klettergerüst herumgeturnt werden. Übrigens kommen dabei auch die Grossen schon mal recht ins gesunde Schwitzen. Altersgerecht sind in dieser Zeit auch Dreirad-Ausflüge: gleichermassen kräfteraubend für das fahrende Kind wie die stossenden Eltern. Das vielfältige Ballspiel bietet zusätzlich eine Fülle an Bewegungsmöglichkeiten: fangen, werfen, prellen, nachrennen, bücken, heben, zielen, balancieren. Ganz klar, in dieser Bewegungsphase steht der Spass im Vordergrund und die so gesunde Bewegung gibt's ganz selbstverständlich gratis dazu.



### Rolling, rolling ...

Später können bereits die ersten Touren in Betracht gezogen werden. Jüngere Kinder bevorzugen anfänglich vielleicht noch das gute alte Trotinett oder die dank des fulminanten Revivals moderneren Modelle wie Micro Scooter oder Kick Board; die Eltern begleiten rollend auf Inline Skates. Das Sport-Potenzial von Inline Skating übrigens ist beeindruckend. Kaum ein anderer Freizeitsport bietet so vielfältige und abwechslungsreiche Möglichkeiten für Menschen jeden Alters. Ob als Freizeitvergnügen, Fitnesstraining oder Leistungssport, als Sportart mit «Kick» in Pipe oder Pool oder als gemächlicher Laufspass zusammen mit der ganzen Familie entlang eines Seeweges – Inline Skating ist die Trend- und Funsportart der Gegenwart. Um den Spass und die Freizeit auf Rollen auch richtig erleben zu können, ist eine sichere Skatetechnik ein absolutes Muss. Spezielle Inline-Kurse und -Schulen bieten eine professionelle Ausbildung für ein buchstäblich sicheres Vergnügen auf Rollen!



### Wir sind mit dem Velo da

Touren-Variationen ergeben sich alsbald auf zwei Rädern. Was gibt es Schöneres als mit dem Velo über Land zu fahren und dabei die vielfältige Schweiz abseits des Hauptverkehrs in wohlthuender Beschaulichkeit zu geniessen?

Die Schweiz verfügt über ein hervorragend erschlossenes national vernetztes Velowanderweg-Angebot, das für jeden Geschmack das Passende bietet. Auch die regional veranstalteten Volksradtouren sind beliebt, bieten Abwechslung und halten in regelmässiger Bewegung. Wer es intensiver und noch sportlicher mag, schwingt sich gemeinsam aufs Mountainbike und bringt zusätzlich ein paar Höhenmeter und Schweisstropfen mehr auf die Bewegungsbilanz.



## Warum in die Ferne schweifen?

Wer jetzt den Eindruck gewonnen hätte, dass Bewegung und sportliches Tun zwangsläufig ausser Haus stattzufinden haben, der irrt. Selbst zu Hause lässt sich nämlich viel Aktives anstellen. Federballspielen, Ball über die Schnur, Sackhüpfen, Seil springen oder Ping-Pong spielen garantieren auch heute noch einen hohen Spassfaktor und bringen den Kreislauf von Klein und Gross in Schwung.

## Wo Füsse sich bewegen

Eine der einfachsten (Sport-)Formen überhaupt ist das Wandern. Es macht Spass und ist gesund. Dass es ausserdem im Freien stattfindet, ist doppelt gut, denn Licht wirkt sich positiv auf die Stimmung und bestimmte Stoffwechselforgänge im Körper aus. Wichtig ist vor allem, die Wanderung zu geniessen. Sind Kinder mit von der Partie, sollten sie nicht mit einer zu anstrengenden oder langen Route überfordert werden. Lacht jetzt auch noch die Sonne vom stahlblauen Himmel und steigt einem vom Picknickfeuer der verführerische Duft einer gebrätelten Cervelat in die Nase, ist die Wanderwelt perfekt.

Wer es etwas dynamischer mag, tauscht die Wander- gegen die Laufschuhe: Raus aus dem Bürosessel oder der Schulbank und rein ins Vergnügen! – Laufen ist einfach, günstig und macht rundum fit. Wer regelmässig läuft, weiss, dass Laufen viel mehr bedeutet als Muskelleistung und Gesundheit. Läufer verbinden mit ihrem Sport vor allem auch Freizeitspass, Fettschmelze und Lebensfreude.

Zur Abwechslung darf's auch ruhig mal ein Vita Parcours sein, der Laufen mit Übungen für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit kombiniert. Seit 1998 wurden in der Schweiz 500 Vita Parcours nach den neusten Erkenntnissen über Sport und Gesundheitsförderung umgebaut: kein Posten mehr mit fixen Übungsvorgaben, sondern zu Beginn und am Ende jeweils ein Posten mit Vor- und Nachdehnübungen, dazwischen 13 Posten mit je zwei oder drei frei wählbaren, leicht auszuführenden Übungen. Je nach Ziel oder Lust kann aus dem Gesamtangebot eines zirka zwei Kilometer langen Vita Parcours ein eigenes Training zusammengestellt werden. Gerade für Familien bietet der Vita Parcours dank dieser individuellen Variationsmöglichkeiten ein ideales sportliches Betätigungsfeld.



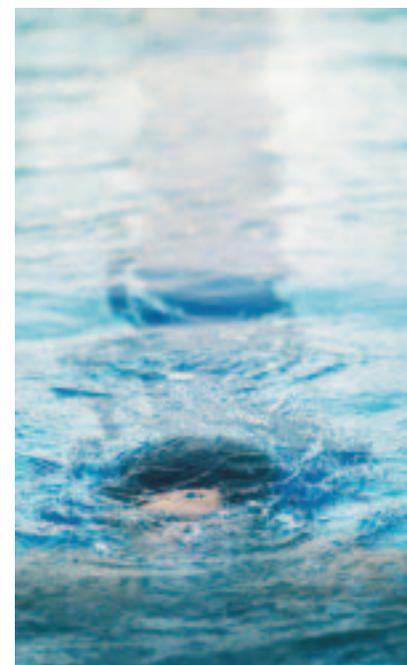
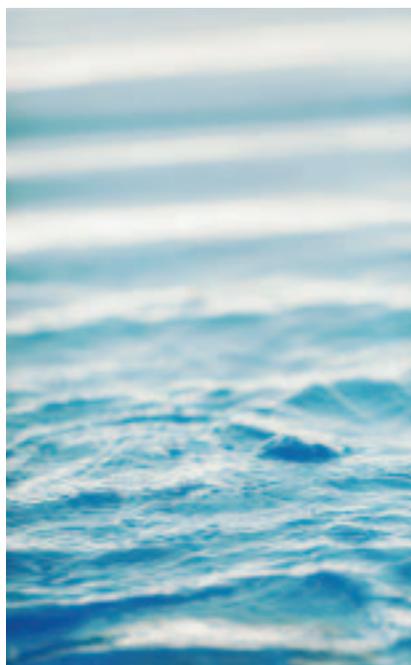


### Schwimmen (nicht nur!) im Sommer ...

Sich wie ein Fisch im wohligen Nass zu bewegen, ist ein tolles Gefühl und eine ziemlich sportliche Angelegenheit dazu. Schwimmen begleitet uns von Kindsbeinen an und ist verknüpft mit wunderbaren Erfahrungen: sich beim Badbesuch erstmals ins «tiefe» Wasser zu wagen, die ersten Schwimmzüge ohne «Flügeli», mit Freunden allein in die Badi zu dürfen, der erste Sprung vom 1-Meter- oder 3-Meter-Brett und das ganze Repertoire «unter Wasser». Spielerisch in die Welt des Wassers hineinzuwachsen, ist ideal und wichtig, denn ohne schwimmen zu können, wären Hobbysportarten wie Surfen, Segeln, Kanu- oder Kajakfahren, Rafting und Schlauchbootfahren zu gefährlich.

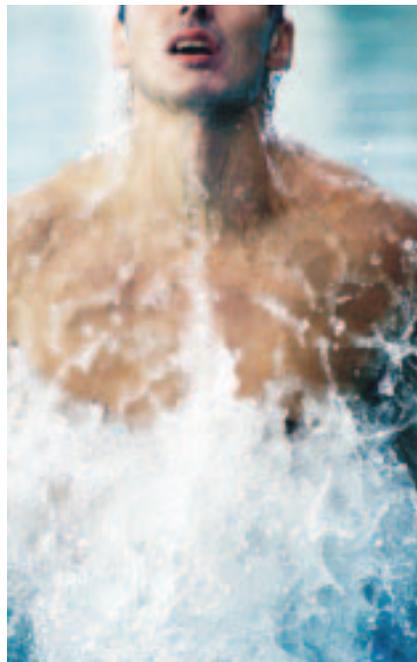
Ausserdem: Was sind Ferien am Meer, ohne darin zu schwimmen, schnorcheln und tauchen? Ganz klar: Um Schwimmen als sportliche Betätigung zu betreiben, braucht es nicht zwingend Meerwasser. Im Sommer leisten unsere zahlreichen Freibäder und Seen wie die Hallenbäder im Winter beste Dienste. Übrigens: Wie wäre es zur Abwechslung mal mit einer Partie Wasserball statt Streckenschwimmen? Das begeistert vor allem die Kinder und bringt garantiert alle so richtig auf Touren.

Schwimmen ist eine Sportart für das ganze Leben und eine der gesündesten überhaupt. Schwimmen ist ausserdem bis ins hohe Alter möglich. Während bei Kindern und Jugendlichen vorwiegend das spielerische Element im Vordergrund steht (im Wasser herumtoben, Ballspiele, Sprünge vom Brett, tauchen), können Erwachsene oder ältere Menschen in längerem Abstand eine halbe Stunde schwimmen. Wichtig: Nicht die Geschwindigkeit oder Stilart zählen, sondern der Genuss!



## Skifahren im Winter

Schon nur beim Gedanken an das glitzernde Weiss, die schneebezuckerten Bergspitzen und den stiebenden Pulverschnee kommt Stimmung auf. Skifahren ist das unangetastete Sport-Highlight im Winter. Als typischer Familiensport kommen dabei Klein und Gross auf ihre Kosten. Skifahren ist gut für die Koordination und sorgt insbesondere garantiert für einen hohen Spass- und Erlebniswert. Auch wenn die Kids lieber das trendige Snowboard bevorzugen, sind gemeinsame Schneesportfreuden trotzdem oder erst recht möglich. Und wer nicht genug bekommt, schwingt sich wieder mal zusammen auf den Schlitten oder Schneebob und saust die Hänge runter oder baut zusammen mit den Kindern eine Schneeburg.



## Vereinsluft schnuppern

Wir leben in einer Zeit, in der sich die gesellschaftlichen Strukturen stark gewandelt haben. Zum traditionellen Familienbild sind zahlreiche Variationen hinzugekommen. Einrichtungen wie Turn- und Sportvereine, die der Familie gemeinsame Aktivitäten ermöglichen oder bei verschiedenen Interessen einen entsprechenden Anlaufpunkt für alle bieten, haben deshalb eine besondere Bedeutung für den aktiv erlebten Zusammenhalt als Familie.

Für Kinder, deren Eltern, Grosseltern und für andere Familienangehörige bietet der Turn- und Sportverein ein soziales Umfeld mit Erlebnis- und Entwicklungschancen. Das Bild einer «Familie im Verein» kann vielfältig sein, wenn die Familienmitglieder einen Teil ihrer Zeit in die Gemeinschaft des Vereins als Sporttreibende, als Betreuer und Helfer, als Förderer oder Führungskräfte einbringen. In vielen Vereinen kann jedes Familienmitglied sein Angebot finden. Vom Kleinkind bis zu den Gross- und Urgrosseltern besteht ein zielgruppenorientiertes Bewegungs-, Spiel- und Sportprogramm, treffend formuliert in den gängigen Riegennamen MuKi, KiTu, Jugi, Aktive, Senioren und Altersturnen.



Für alle Vorlieben gibt es in Sportvereinen Angebote: Turnen, Leichtathletik, Schwimmen, Judo, Karate, Tischtennis, Fussball usw. – Ihnen allen gemeinsam sind die spielerischen Elemente, die überall deutlich im Mittelpunkt stehen. Bei allem sportlichen Tun ist die Freude an der Bewegung das vorrangige Ziel.

### Den Spieß umdrehen

In der Regel ist es üblich, dass Kinder den Sport ihrer Eltern lernen. Warum nicht den Spieß für einmal umdrehen? Geben Sie sich einen Ruck und machen Sie es Ihren Sprösslingen nach. Was dabei auch immer herauskommen mag: Es muss nicht unbedingt die entsprechende Sportkunst in Reinkultur sein – aber mit Sicherheit eine mit höchstem Spassfaktor, und – auch das ungewohnt – eher auf Kosten der Grossen. Damit ist das Ziel auch schon erreicht: Bewegung soll zuallererst für eine wohltuende Abwechslung sorgen. Fazit: Familiensport kennt viele Gesichter!

### Im Wettkampffieber

Wer sich aus purer Lust mit der Zeit nicht mehr nur mit Familiensport für den «Hausgebrauch» zufrieden gibt, hat durchaus Steigerungsmöglichkeiten. In Wettkämpfen wird die sportliche Leistung messbar. Bewegung mit der Familie lässt sich deshalb noch intensiver mit der Teilnahme an offiziellen Sportanlässen erleben. Inzwischen führen bereits die verschiedensten Schweizer Sportevents spezielle Familienkategorien. Das Angebot ist gross: Wanderungen, Wald-, Berg-, Stadt-, Orientierungs- und Silvesterläufe, Duathlon- und Triathlon-Veranstaltungen, Velo-Rundkurse, Volksradtouren, Bikerennen, Swiss Inline Cups oder Schwimmwettbewerbe.

### Familien-Bewegung einmal anders: Action-Spiele für drinnen und draussen

Beim **Volleyballon** stehen sich zwei Mannschaften gegenüber. Ein Seil markiert die Mittellinie. Wie beim Volleyball müssen beide Mannschaften versuchen, den Ballon in der Luft zu halten. Punkte gibt es, wenn der Ballon auf der gegnerischen Seite unter die Kniehöhe des kleinsten Mitspielers sinkt. Variante für kleinere Kinder: Jeder muss versuchen, einen Luftballon in der Luft zu halten, darf ihn aber nicht mit den Händen berühren. Erlaubte Hilfsmittel sind Federballschläger, Kochlöffel oder Pappteller. Wer den Ballon fallen lässt oder mit der Hand berührt, scheidet für diese Runde aus. Zusätzlicher Ohrenschmaus: Füllen Sie etwas Zucker in die Ballons.

Warum sollte das Wohnzimmer nicht mal als Disco erhalten? Beim **Stopp Tanz** ist ein Mitspieler der Discjockey – alle anderen tanzen wild zur fetzigen (Hitparaden-)Musik. Immer wenn die Musik vom DJ gestoppt wird, müssen alle Tänzer in ihrer Position verharren. Wer sich zuerst bewegt, muss in der nächsten Runde aussetzen.

Das **Seiltänzer-Spiel** ist eine Super-Gleichgewichtsübung für drinnen und draussen. Ein Springseil oder eine Wäscheleine wird auf den Boden gelegt. Die Kinder müssen der Reihe nach darüber tanzen, wobei es einen Vortänzer gibt, der in der Mitte z.B. einen grazilen Knicks macht. Aufgespannte Regenschirme helfen, die Balance zu halten. Fortgeschrittene nehmen ein etwa zwei Meter langes Vierkantholz, bemalen es bunt und legen die Enden auf zwei Backsteine.



## On the move: Wellfit-Perlen in der Schweiz

Für sportliche Freizeitaktivitäten erweist sich die typische Schweizer Vielfalt als ideal. Da lässt sich für jeden Geschmack das Richtige finden. Berge und Seen bieten das ganze Jahr über Aktivitäten für Naturliebhaber und Sportbegeisterte. Diverse sportliche Tätigkeiten wie Wandern, Walken, Laufen, Skaten, Velofahren, Biken oder Skifahren, Schwimmen, Segeln, Bergsteigen, Reiten und viele andere sind quasi vor der Haustüre möglich. Also nicht's wie los ins sportliche Vergnügen «made in Switzerland»!

## Wanderland Schweiz

Ein Rucksack mit dem Nötigsten, ein paar Wanderschuhe, und es kann losgehen. Man braucht so wenig, und es schaut so viel dabei heraus. Die Schweiz ist ein Paradies für Wandervögel. Man müsste wohl ein Leben lang Ferien haben, um alles zu erwandern. Ein einzelner oder gleich ein paar Tage sind aber doch schon ein guter Anfang. Bei über 65'000 Kilometern Wanderwegen gibt es immer neue, lohnende Ziele.

Eine Fülle an Ideen und Vorschlägen für Herbstwanderungen, Bergwanderungen, Erlebnispfade für Familien, Nordic Walking und Fernwandererrouten finden Sie unter [www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com).

Die nachfolgenden Rosinen sind aus der Rubrik «200 Sehenswürdigkeiten/Sport» herausgepickt:

### Weg der Schweiz

Der Weg der Schweiz erzählt Schweizer Geschichte in der Landschaft. Das Gemeinschaftswerk der Kantone zum 700-Jahr Jubiläum der Eidgenossenschaft (1291–1991) beginnt auf dem Rütli, der Geburtsstätte der Eidgenossenschaft, und endet in Brunnen auf dem Platz der Auslandschweizer.

### Senda Sursilvana

Der rund 100km lange Höhenweg vom Oberalppass bis Chur bietet zahlreiche kulturhistorische Höhepunkte und kann in mehrere Etappen aufgeteilt werden. Die Senda Sursilvana zieht ebenso ungeübte wie anspruchsvolle Wanderer an.

### Labyrinth-Adventure in Evionnaz

Erleben Sie abenteuerliche Stunden und Abwechslung vom Alltag im grössten Naturlabyrinth der Welt. Suchen Sie Ihren eigenen Weg, überwinden Sie Hindernisse, nehmen Sie die Herausforderung an, einen grandiosen und ungewöhnlichen Walliser Naturpark in Form des Kantons Wallis zu entdecken.



### Strada Alta

Die wunderschöne Strada Alta (Höhenstrasse) führt 40km weit durch eine herrliche Natur- und Kulturlandschaft, durch Täler, Dörfer, Weiler, Wildbäche, Wiesen und Wälder in den Bergen der Leventina. Von Airolo bis Bodio oder Biasca, immer auf über 1000m.ü.M.

### Jakobsweg

Das Pilgern hat eine lange Tradition. Schon im Mittelalter zogen Millionen von Menschen auf dem Jakobsweg durch die Schweiz und Frankreich nach Santiago de Compostela zum legendären Grab des Apostels Jakobus.

### Kulturweg Alpen Schweiz

Der Kulturweg Alpen führt auf 650 Kilometern vom Genfersee bis ins Münstertal. Dabei werden alle vier Sprachregionen, zehn Kantone sowie 15 Pässe begangen. Höchster Punkt ist der Vereinapass (2585m), tiefster Punkt der Genfersee mit 372 Metern über Meer.

### Verzasca-Tal

Ein Wanderweg für die Kunst: Der «sentierone» beginnt in Mergoscia und zieht sich durch das ganze Verzascatal bis nach Sonogno. Er führt immer am Fluss entlang, am der Kantonsstrasse gegenüberliegenden Ufer.

#### Weitere Informationen:

[www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com)

[www.swisshiking.ch](http://www.swisshiking.ch)

[www.railaway.ch](http://www.railaway.ch)

### Let's walk

Immer mehr Schweizerinnen und Schweizer begeistern sich für die sanfte Alternative zum Joggen. Walking und die dynamischere Form Nordic Walking entwickeln sich zusehends zum trendigen Breitensport.

Walking trainiert gleichzeitig Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarkt-Risiko, wird Arterienverkalkung und Bluthochdruck vorgebeugt, werden Bein-, Rumpf- und Gesässmuskulatur gestärkt und der Knochenschwund verzögert. Weil immer ein Fuss Bodenkontakt hat, ist die Belastung für Gelenke, Bänder und Wirbelsäule klein und das Verletzungsrisiko sehr gering.

Beim Nordic Walking wird das herkömmliche Walken durch den Einsatz von speziellen Stöcken zum Ganzkörpertraining. Wie beim Langlauf beansprucht Nordic Walking nicht nur Beine und Gesäss, sondern auch alle wichtigen Muskelpartien des Oberkörpers: Bauch, Schultern, Brust, Arme und Rücken werden gestärkt. Weil die Stöcke Rücken, Knie- und Fussgelenke entlasten, sind die Aufprallkräfte gegenüber dem herkömmlichen Walken nochmals um ein Drittel reduziert. Deshalb eignet sich Nordic Walking auch für Übergewichtige und Menschen mit Rückenproblemen.

Viel zur Popularität beigetragen hat der seit 2000 alljährlich in Solothurn stattfindende **Swiss Walking Event**. Die Teilnehmer können zwischen dem klassischen Walking und Nordic Walking wählen. Auf den Rundstrecken über 6, 10.5 und 21.1 Kilometer wird dann jeweils gewalkt, was die schwingenden Arme resp. Stöcke hergeben – ganz ohne Leistungsdruck, nur aus Freude am Aktivsein.

Die Swiss Walking Events in Solothurn finden jeweils an einem Sonntag, Anfang September statt. Die Ausschreibung ist erhältlich unter [www.ryffel.ch](http://www.ryffel.ch).



Die **Helsana swiss running walking trails** sind ausgeschilderte Rundkurse (rund 5km), auf welchen sich in regelmässigen Abständen Posten mit speziellen Hinweistafeln zu Running, Walking und Nordic Walking befinden. Diese Hinweistafeln beinhalten Grundlagen über die richtige Technik, die gesunde Belastungsintensität, Kräftigungs- und Dehnungsübungen und Koordinationstraining. Die Trails basieren auf dem bestehenden Lauf-Träff-Netz der Schweiz.

**Weitere Informationen:**

[www.helsana.ch/trail](http://www.helsana.ch/trail)

**Nordic Walking Trail am Pizol**

Der Weg führt Sie auf 2200 Meter über Meer von der Bergstation Pizolhütte in herrlicher Landschaft zur Bergstation Laufböden und zurück. Auf dem gut markierten Weg begleiten Sie Lerntafeln und führen Sie in die Sportart ein. Die Stöcke können bei der Bergstation Pizolhütte (Sesselbahnanlage) gemietet werden: Pizolbahnen AG, Telefon 081 720 48 20

**Wie's beliebt: Joggen, laufen, rennen**

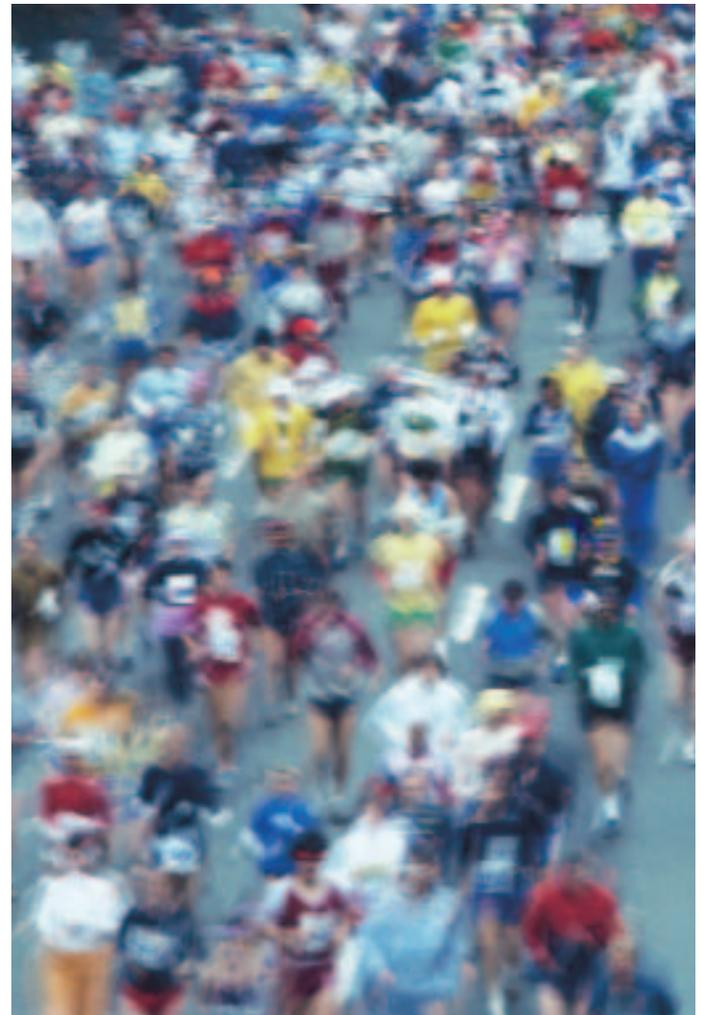
Laufen oder Running ist in der Schweiz Volkssport Nummer eins. Rund 700 Running-Events finden alljährlich in der Schweiz statt. Dabei gibt es kaum Grenzen. Ob hoch hinaus, quer durch die Stadt, tags oder nachts, im Sommer oder im Winter – wohl kaum eine Ecke der Schweiz, die nicht erlaufen werden könnte. Viel Lauflust statt Alltagsfrust garantiert folgende Auswahl:

- 20km de Lausanne
- Altstätter Städtlilauf
- Bieler Lauftage
- Course de l'Escalade, Genf
- Frauenfelder Stadtlauf
- Frauenlauf, Bern
- Glarner Stadtlauf
- Gletscherlauf Aletsch
- Gossauer Weihnachtslauf
- Grand-Prix von Bern
- Greifenseelauf, Uster
- Internationaler Matterhornlauf
- Jungfrau-Marathon, Interlaken
- Kerzerslauf
- Luzerner Stadtlauf
- Murtenlauf
- Rapperswiler Schlosslauf

- Silvesterlauf Zürich
- Swiss Alpine Marathon, Davos
- Winterthur Marathon
- Zürich Marathon

**Weitere Informationen:**

[www.swissrunners.ch](http://www.swissrunners.ch)



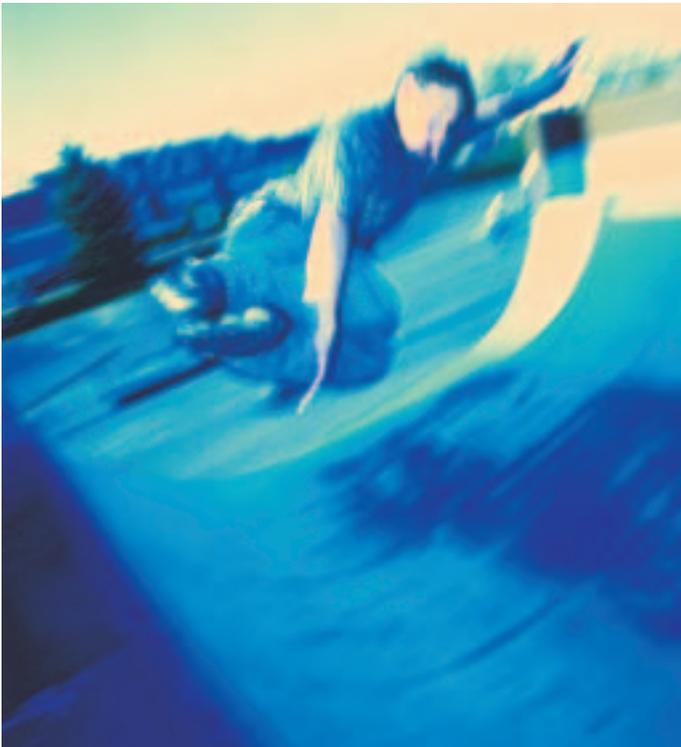
## Auf Rädern viel bewegen

Gerade auf Rädern lässt sich die Schweiz mit all ihren Facetten besonders intensiv erleben und entdecken. Per Skates, Velo oder Bike kommt Jede/r in Schwung.

### Skaten boomt

Kein Land der Welt kennt eine höhere Skater-Dichte als die Schweiz. Den Skate-Freaks wird mit den drei Skatelines Rhein, Rhone und Mittelland auch viel geboten. Diese über 600km langen Strecken sind durchgehend geteert, führen meist an Fluss- oder Seeufern entlang und sind dementsprechend arm an Gefällen. Das macht Skaten besonders auch für Familien mit Kindern attraktiv.

Zur Abwechslung seien die 7000m<sup>2</sup> Outdoor Skatefun im grössten Openair Skaterpark Europas – mit Inline School und Rental Shop – empfohlen. Seit Jahren trifft sich im **Rollerpark Sattel** alles, was Brett, Achse oder Rollen hat; der Freizeit- und Sportpark steht Bladern, Snake- und Skateboardern, Rollschuh- und BMX-Fahrern aller Fähigkeits- und Altersstufen offen.



### Veloland Schweiz

Neun untereinander verknüpfte Radwanderrouen mit einer Gesamtlänge von über 3300 Kilometern erschliessen alle Regionen der Schweiz und ermöglichen ein einzigartiges Freizeiterlebnis. Über meist geteerte und verkehrsarme Strassen fahren Sie durch herrliche Landschaften, Dörfer und Städte, entlang von Seen, über hohe Pässe und durch alpine Täler. Schwingen Sie sich in den Sattel, das Veloland Schweiz ist ein paar Bewegungseinheiten allemal wert – Fahrspass inklusive!

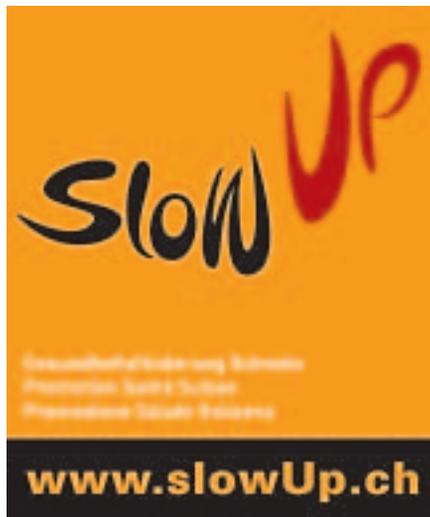
### Noch aktiver per Mountainbike

Genussreiche Touren, jede Menge Downhill-Strecken und grossartige Events lassen jedes Biker-Herz höher schlagen. Verschiedene Regionen laden mit ausgeschilderten Touren zum Mountainbiking. Wer selber planen will, findet im Handel eine Vielzahl ausgezeichneter Routenführer und Karten in allen Schwierigkeitsgraden. So wird jede Tour in unserer einmalig schönen Schweizer Bergwelt mit Sicherheit zum echten Erlebnis!

### Weitere Informationen:

[www.mtb.tourfinder.net](http://www.mtb.tourfinder.net)  
[www.night skate.ch](http://www.night skate.ch)  
[www.railaway.ch](http://www.railaway.ch)  
[www.rentabike.ch](http://www.rentabike.ch)  
[www.rollerpark.ch](http://www.rollerpark.ch)  
[www.swiss-cycling.ch](http://www.swiss-cycling.ch)  
[www.swiss-inline-cup.ch](http://www.swiss-inline-cup.ch)  
[www.swiss-skate-map.ch](http://www.swiss-skate-map.ch)  
[www.touren guide.ch](http://www.touren guide.ch)  
[www.veloland.ch](http://www.veloland.ch)





### slowUp – aktive Erlebnistage

Die Idee ist simpel: Jung und Alt, Singles, Paare, Familien mit und ohne Kinder oder Gruppen können auf der Strasse unbeschwert flanieren, wandern, walken, laufen, rollen und pedalen. slowUps sind Feste der Begegnung und der Human Powered Mobility, also der Bewegung mit eigener Muskelkraft. Die Events für 10'000 bis 50'000 Menschen werden in einer landschaftlich interessanten Region auf möglichst flachen und für Autos gesperrten Kantons- und Gemeindestrassen mit einer Länge von 20 bis 50 Kilometern durchgeführt. Individuell können Tempo, Distanz und Pausen gewählt werden. Ein slowUp bietet die bequeme Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln und ein kulinarisch, kulturell und sportlich attraktives Rahmenprogramm.

In der Schweiz wurde die slowUp-Idee im Rahmen des Expo.02-Projektes «Human Powered Mobility» der Stiftung Veloland Schweiz entwickelt. Im September 2000 besuchten rund 25'000 Personen den ersten SlowUp rund um den Murtensee. Inzwischen finden slowUps auch am Sempacher- und Bodensee statt.

#### Weitere Informationen:

[www.slowUp.ch](http://www.slowUp.ch)

## Wasserfitness

Im Wasser sind alle gleich. Ob durchtrainiert oder nicht, übergewichtig oder schlank, jung oder alt, jede und jeder kann sich im Wasser bewegen und den Körper individuell mit dem natürlichen Widerstand des Wassers belasten.

### Aqua-Fit

Für die wirkungsvolle Wassergymnastik mit integriertem Lauftraining im Wasser wird eine spezielle Schwimmweste (Wet Vest) benötigt, welche mit Auftriebskörpern versehen ist. Mit Aqua-Fit wird Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer trainiert, ohne die Gelenke zu belasten. Zudem wirkt es vorbeugend gegen Rücken- und Kreuzbeschwerden. Es eignet sich für Freizeit- und Gesundheitssportler ebenso wie für Wasserangeübte und wenig trainierte Personen jeden Alters. In vielen Hallenbädern werden Kurse angeboten, und wer für einmal Wettkampffeeeling kosten will, startet bei der bereits zur Tradition gewordenen Seedurchquerung des Greifensees. Die 1.3km lange Strecke zwischen Maur und Niederuster haben in den letzten acht Jahren bereits Tausende im Wasser joggend zurückgelegt.

Mehr Infos zur nächsten Seedurchquerung: [www.ryffel.ch](http://www.ryffel.ch)

Natürlich gibt es noch viele andere Möglichkeiten, sich in der Schweiz wie ein Fisch im Wasser zu fühlen:

### Aare-Schlauchboot- oder -Kanufahrt

Ein gemütlicher Spass im frischen Nass der Aare; eine Kanu- oder Schlauchboot-Treibfahrt auf der Aare von Thun nach Bern stellt ein einmaliges Erlebnis dar.





### Alпамare Pfäffikon SZ

Der grösste gedeckte Wasserpark Europas bietet von Wellness bis Action alle Vergnügen rund ums Wasser. Zu den Attraktionen gehören Europas längste Wasser-rutschbahnen, das Brandungswellen-Hallenbad, das Rio Mare Flussfreischwimmbad, Saunen, der Whirlpool und viel anderes mehr.

### Baden, die lebensfrohe Bäderstadt

Schon die Römer nutzten vor 2000 Jahren die mineralreichsten Thermen der Schweiz. 47°C heiss sprudelt das heilkräftige Wasser aus 19 Quellen und hilft, das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele zu finden.

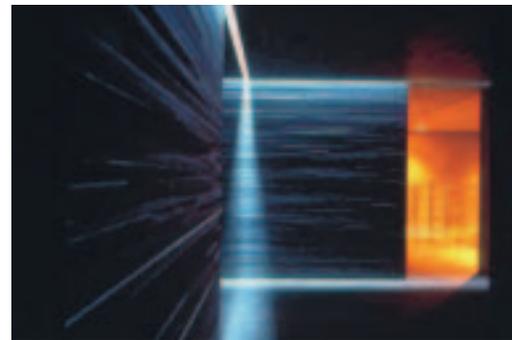
### Burgerbad / Alpentherme Leukerbad

Die heilsamen Wasser sind bereits seit der Römerzeit bekannt. Drei Millionen Liter Thermalwasser fliessen täglich in die privaten und öffentlichen Bäder. Mit 22 Thermalbädern (Freiluft- und Hallenbädern) verfügt Leukerbad über das grösste Thermalangebot der Alpen Europas.

## Hotel Therme Vals

### Felsen-Therme Vals

Vals ist ein intaktes Walserdorf mit steingedeckten Häusern. Die Felsen-Therme Vals ist ein Thermalbad aus einheimischem Naturstein. Das 1996 völlig neu erbaute Bad bietet mystisch-sinnliche Wassererlebnisse inmitten der zeitgenössischen Architektur von Peter Zumthor.





### Swiss Holiday Park Morschach

Der Swiss Holiday Park bietet ein riesiges Freizeit- und Wellnessangebot, das keine Wünsche offen lässt. Der Ferien- und Freizeitpark vereint auf 180'000m<sup>2</sup> Spiel- und Sportaktivitäten für Jung und Alt. Das grosse Erlebnisbad ist der Tummelplatz aller Wasserratten.



### Thermalzentrum und Tamina-Schlucht Bad Ragaz

Die traditionsreiche Bäderkultur dieses freundlichen Ortes zieht seit Jahrhunderten Erholungssuchende an. Ein Besuch im ganzjährig geöffneten Kur- und Erlebnisbad «Tamina-Therme» erfrischt und pflegt Körper und Seele.





### Thermalzentrum Yverdon-les-Bains

Im Thermalzentrum finden Gäste Entspannung und Abwechslung im und ums Wasser der Heilquellen. Dafür stehen ihnen zwei Aussenschwimmbecken zur Verfügung, das eine entspannende 34 °C warm (mit Riesensprudelbad, Schulterduschen und Massagedüsen), das andere eher verspielt-sportlich bei 28 °C.

#### Weitere Informationen:

[www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com)

(Rubrik «200 Sehenswürdigkeiten/Sport»)



## Fit im Schnee

7300km Pisten locken zum Wintersport in die Schweizer Berge. Ob Sie Pisten oder Pulverschnee bevorzugen, Winterwanderwege oder Loipen lieber mögen – das Schneeland Schweiz hat darüber hinaus noch einiges mehr zu bieten: Schlitteln, Schneeschuhlaufen, Snow Walking, Schlittschuhlaufen, Curling usw.

Zahlreiche Veranstaltungen versprechen ausserdem echtes Wettkampf-Feeling und vor allem eine Menge Spass.

Unter dem Patronat von Swiss Ski geht in dieser Richtung so einiges ab:

- 22 Familien-Skirennen «Rivella Family Contest» mit jeweils rund 10'000 Teilnehmern
- Volksabfahrten
- Swiss-Ski-Jugendskilager mit alljährlich 600 Teilnehmern und 150 ehrenamtlichen Mitarbeitern
- Swiss-Ski-Jugendlanglauf mit 500 Teilnehmern
- Angebote für Senioren-Skiwettkämpfe, Swiss-Loppet, Volkslangläufe
- Snowboard-Veranstaltungen: Swiss Snowboard Trophy
- Aus- und Weiterbildungskurse für Tourenleiter, J+S-Ski- und -Snowboardleiter, Administrative/Organisatorische Fortbildungskurse für Vorstandsmitglieder von Ski-Clubs
- Swiss-Ski Grand Prix Migros, Jugendrennen mit 6000 Teilnehmern
- Jugendlager Langlauf
- Swiss Nordic Day

### Rivella Family Contest

Diese Familienskirennen sind verteilt auf 22 Wintersportstationen in der ganzen Schweiz und schonen als Breitensportangebot das Portemonnaie der Eltern – ausserdem lassen sie die Kinderherzen höher schlagen. Der einfache Parcours ist von allen Familienmitgliedern ohne Stress und Hektik zu durchfahren. Die Zeit wird erst gestoppt, wenn alle gestarteten Familienmitglieder das Ziel durchfahren haben. Ab Ende Dezember bis in den März hinein finden diese Rennen jeweils am Sonntag in der ganzen Schweiz statt.

### Grand Prix Migros

Der Grand Prix ist das alpine Jugendrennen mit «Pfiff». Was es da nicht alles zu gewinnen und bestaunen gibt: Gleichgesinnte junge Rennfahrer, die Migros Fun & Win-Area, Glückspiele im Zielraum, Nordica Testski, Verpflegung und Toko-Wachstipps kurz vor dem Start. Bis bald auf den Skipisten!

### Swiss Snowboard Trophy

Für alle Boarder startet Swiss-Ski alljährlich die Event-Serie Nokia Swiss Snowboard Trophy. Kein Stress, viel Fun und trendige Preise für alle Teilnehmer, ob Ambitionierte oder «Pläuschler». Zwölf Events verteilt in der ganzen Schweiz mit verschiedenen Disziplinen wie Snowboard Cross, Giant Slalom, Parallel Slalom, Halfpipe und Obstacle Course garantieren für Vergnügen auf dem weissen Element.

### Swiss Nordic Day

Am Gratis-Langlaufstag für Jung und Alt geniessen Sie kostenlos Unterricht mit erfahrenen Langlaufprofis, Kinder lernen auf coolen Funparks das Langlaufen und die Ausrüstung können Sie vor Ort mieten.

Der Swiss Nordic Day wird jeweils samstags, üblicherweise im Januar bis Anfang Februar, gleichzeitig an verschiedenen Schweizer Skiorten durchgeführt.

#### Weitere Informationen:

[www.swiss-ski.ch](http://www.swiss-ski.ch)

[www.tourenguide.ch](http://www.tourenguide.ch)



## Ein paar Lese-Perlen

- Christof Baur/Bernd Thurner:  
**Fit & Faul,**  
Midena-Verlag, München
- Dieter Grabbe:  
**Move & Relax,**  
Südwest-Verlag, München
- Doris Burger:  
**Fitness Fun Action,**  
BLV-Verlag, München
- Doris Burger:  
**Fitness für Gestresste,**  
BLV-Verlag, München
- Doris Burger:  
**Fitness statt Diät,**  
BLV-Verlag, München
- Dr. med. Ulrich Strunz:  
**forever young – Das  
Erfolgsprogramm,**  
GU-Verlag, München
- Dr. med. Ulrich Strunz:  
**Nordic Fitness,**  
Heyne-Verlag, München
- Dr. Michael Despeghel-Schöne:  
**Fitness für faule Säcke,**  
VGS-Verlag, Köln
- Manfred Grosser/Stephan  
Starischka/Elke Zimmermann:  
**Das neue  
Konditionstraining,**  
BLV-Verlag, München
- Matt Roberts:  
**Fit in 90 Tagen,**  
Dorling Kindersley Verlag,  
Starnberg
- Matt Roberts:  
**Fitness for Life,**  
Dorling Kindersley Verlag,  
Starnberg
- Mihaly Csikszentmihalyi/Susan  
A. Jackson:  
**Flow im Sport,**  
BLV-Verlag, München
- Oliver Barteck:  
**Fitness Manual,**  
Könemann Verlag, Köln
- Thorsten Tschirner:  
**8 Minuten sind genug!,**  
GU-Verlag, München
- Walter Tokarski/Klaus  
Euteneuer-Treptow/Beate  
Wagner-Hauthal (Hrsg.):  
**Ein Leben lang in Schwung**  
(Band 1 & Band 2), Meyer &  
Meyer Verlag, Aachen

### Quellenhinweis:

Die Wellfit-Perlen wurden uns freundlicherweise von Schweiz Tourismus und verschiedenen Institutionen zur Verfügung gestellt.

## Impressum

«Move!» – Ein Mepha-Ratgeber  
zum Gesundbleiben

### Auflage

37'000 Ex. (deutsch, französisch, italienisch)

### Konzept

Dr. Hans Balmer AG, 4601 Olten

Créative-Atelier Salzmann GmbH,  
4656 Starrkirch-Wil

### Texte

Dr. Hans Balmer, Silvia Bau, Jonas Hänggi,  
Dr. Toni Held, Rennbahnklinik Muttetenz,  
Simone Theiler, Kurt Zobrist

### Aufnahmen Fitness-Übungen

Stefan Hofmann, ph7,  
2500 Biel

### Übersetzungen

Patricia Lambelet, Agence Iff,  
1673 Promasens

Roberto Stürchler, lic. oec. HSG  
und Partner GmbH, 6374 Buochs

### Gestaltung und Produktion

Peter Salzmann, Anita Walter

### Druck

Brogie Druck AG, 5073 Gipf-Oberfrick

### Info-Adresse

Mepha Pharma AG  
Dornacherstrasse 114  
Postfach 445, 4147 Aesch BL  
Telefon 061 705 43 43  
Telefax 061 705 43 85  
www.mepha.ch



In Zusammenarbeit mit:



**PRAXISKLINIK  
RENNBAHN**  
*Orthopädie, Sportmedizin*

**mepha**



Mepha Pharma AG  
Aesch/BL  
[www.mepha.ch](http://www.mepha.ch)