

Objektyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **3 (2001)**

Heft 5

PDF erstellt am: **22.07.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

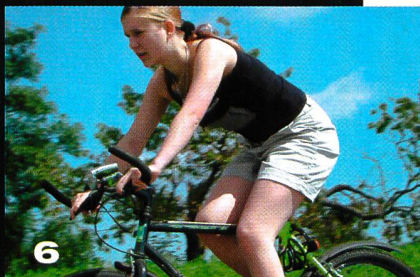
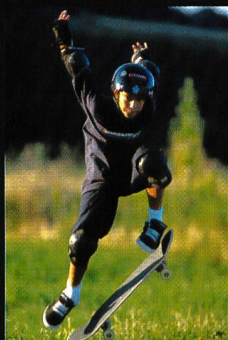
### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

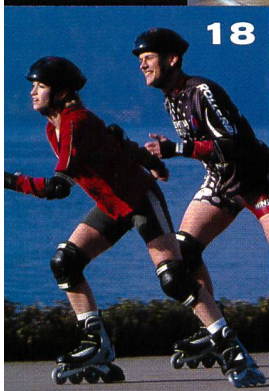
Foto: Daniel Käsermann



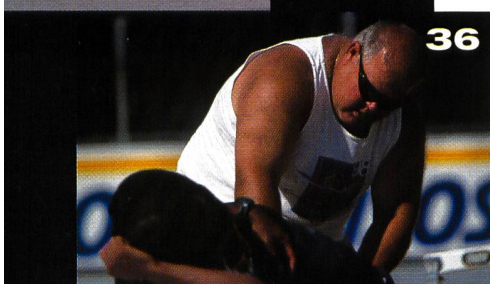
6



8



18



36



42

## Bewegung als Lebensquelle

Für die meisten unserer Leserinnen und Leser ist Bewegung ein zentrales Thema ihres Lebens. Durch körperliche Aktivität erfahren wir Anspannung und Entspannung, geniessen die Natur oder messen uns im sportlichen Wettstreit mit anderen. Für uns steht ausser Frage: Bewegung macht das Leben lebenswerter. Wie gehen wir aber mit der Tatsache um, dass sich immer mehr immer weniger bewegen, und sich das Heer der körperlich Inaktiven nur schwer aufraffen kann, etwas für ihre Gesundheit zu tun? «mobile» hat sich in dieser Ausgabe zum Ziel gesetzt, das Thema Bewegungsförderung umfassend auszubreiten, Ansätze von gesundheitswirksamen Bewegungsprojekten vorzustellen und auf die Gefahren von Bewegungsdefiziten hinzuweisen.

- 4 **Bewegung als Mittel – Gesundheit als Ziel** *Brian Martin*
- 6 **Die Schere zwischen Aktiven und Inaktiven klafft immer weiter auseinander. Was kann dagegen unternommen werden?** *Brian Martin*
- 8 **Gesundheit durch Bewegung ist auch eine nationale Angelegenheit. «mobile» stellt sechs Projekte vor, welche die Schweiz bewegen.**
- 12 **Bewegungsförderung – Ein Leitfaden für die Durchführung von Projekten.** *Ralph Hunziker*
- 14 **Gibt es genügend Bewegungsangebote für Jugendliche? Drei Prominente stellen sich dieser Frage.**
- 16 **Der Nutzen der Bewegung für die Volksgesundheit ist unumstritten. Alle wissen es, viele bewegen sich dennoch wenig bis gar nicht.** *Stephan Fischer*
- 18 **«I protect myself» – die Präventionskampagne der Beratungsstelle für Unfallverhütung.** *François Cuvit*
- 20 **Abbau von Sportlektionen: Bundesrat Samuel Schmid äussert sich in einem Gespräch zum Thema.**
- 22 **Eine Studie beleuchtet verschiedene Aspekte des Abbaus im Sportunterricht und seiner Folgen für eine nachhaltige Bewegung.** *Markus Lamprecht, Kurt Murer, Hanspeter Stamm*

## Regeneration

Dem Körper nach der Belastung eine Pause gönnen, in der er die Energiedepots wieder füllen kann, sich nach einer Anstrengung physisch und mental erholen, um sich auf eine neue Herausforderung vorzubereiten – dies sind grundlegende Bausteine der Erholung, der man die angemessene Beachtung schenken muss.

- 34 **Werner Gunthör erzählt – Regeneration ist mehr als nur genug zu schlafen.**
- 36 **Regenerative Massnahmen – Streicheleinheiten für Körper und Geist.** *Gianlorenzo Ciccozzi*
- 40 **Sportverletzungen aus Sicht der Homöopathie – Echte Heilung erfolgt von innen nach aussen.** *Eric Golowin*
- 42 **Die Regeneration beginnt beim Auslaufen – Die drei Phasen der Regeneration im Unterricht und Training.** *Ernst Rothenfluh, Hansruedi Kunz*

**Ständige Rubriken**

- 24 Neuerscheinungen
- 26 Verlag
- 27 Internet
- 28 Bildungsangebote
- 30 SVSS: Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung in der Schule
- 31 Leserumfrage: Unterschiedliche Leserschaft – gemeinsame Interessen
- 32 Lehre als Berufssportler, J+S Kursplan 2002
- 46 Markt/Vorschau
- 47 mobileclub



**W**arum sind wir Sportsachverständige nicht erfolgreichere «Shareholders» eines Milliardenmarktes? Mit Blick auf eine gesundheitsfördernde Sportaktivität ist diese Frage, die Bernard Marti, der Leiter des Sportwissenschaftlichen Instituts, bereits zu einem früheren Zeitpunkt in dieser Zeitschrift (siehe «mobile» 3/00, S.21) gestellt hat, von ungebrochener Aktualität. Wäre es nicht das allergrösste Geschäft der Pharmageschichte überhaupt, wenn man ein Medikament auf den Markt bringen würde, das gleichzeitig das kardiorespiratorische System und die Muskeln trainiert, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel verbessert, die Knochen stärkt, das Gewicht regulieren hilft, stimmungsaufhellend und antidepressiv wirkt sowie oft eine sozial integrierende Funktion hat?

Warum also haben wir das einmalig faszinierende Produkt Sport noch immer nicht erfolgreicher «vermarktet»? Die Antwort von Bernard Marti fällt klar und eindeutig aus: «Weil wir dafür zu wenig oder falsche Öffentlichkeitsarbeit gemacht haben!» Vermehrtes «going public» ist nicht nur eine Hoffnung, sondern der Imperativ der Stunde.

«Das beste Medikament ist die tägliche Bewegung.»

Wir müssen noch mehr und hörbarer auf jeder Stufe für Bewegung und Sport argumentieren, um deren Wirkung zu verstärken. Das ist kein Kinderspiel, wenn man bedenkt, dass sich heute ein Drittel der Bevölkerung wenig oder gar nicht bewegt und sich dieser Anteil in den letzten Jahren prozentual sogar leicht erhöht hat.

Gerade deshalb sollten wir in Zukunft die Hebel bei dieser Bevölkerungsschicht ansetzen und sie zum Sport treiben animieren. Um unsere Ziele zu erreichen, werden wir uns vielleicht von unseren herkömmlichen Sportkonzepten verabschieden müssen. Wenn uns die Gesundheit wirklich am Herzen liegt, müssen wir ein Bild vom Sport präsentieren, das offen und tolerant wirkt.

Ein Kurswechsel drängt sich vor allem bei den Sportangeboten auf. Damit der Erfolg garantiert wird, braucht es attraktive und originelle Vorschläge. Jeder sollte für seinen Geschmack auf seiner Stufe Bewegungsangebote vorfinden. Diese Nummer von «mobile» hat sich zum Ziel gesetzt, als «Werbeträger» für all diejenigen Projekte zu fungieren, die den Gesundheitsaspekt in den Vordergrund rücken. Wir hoffen, dass sich unsere Leserinnen und Leser von unseren Vorschlägen angesprochen fühlen und diese in den Schulen, Sportvereinen und Gemeinden vermehrt einsetzen werden.

Nicola Bignasca

**Praxisbeilage:**

**«Mut tut gub»**

Kinder sind grundsätzlich neugierig, experimentierfreudig und in vielen Bereichen selbstständig. Dies wird – gerade im Bewegungsunterricht – oft vergessen. Die Praxisbeilage stellt eine Unterrichtsmethode vor, die bei den Kindern diese Eigenschaften fördern will.

Hansruedi Baumann, Roland Gautschi

**Mehr Details**

[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)