

# Geschätzte Leserinnen, Geschätzte Leser

Autor(en): **Di Potenza, Francesco**

Objektyp: **Preface**

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

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 2

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.

# mobile

«mobile» (10. Jahrgang: 2008) entstand aus der Zusammenlegung der Zeitschriften «Magglingen» (seit 1944) und «Sporterziehung in der Schule» (seit 1890)

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport Magglingen (BASPO), vertreten durch Direktor Matthias Remund, Schweizerischer Verband für Sport in der Schule (SVSS), vertreten durch Präsident Joachim Laumann

**Co-Herausgeber:** Die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu ist unser Partner in allen Fragen der Sicherheit im Sport.

**Adresse:** Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen, Telefon: +41 (0)32 327 64 18, Fax: +41 (0)32 327 64 78, E-Mail: mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

**Redaktion:** Francesco Di Potenza, Pot (Chefredaktor, deutsche Ausgabe), Nicola Bignasca, NB (Stv. Chefredaktor, Konzept), Raphael Donzel, RDo (Redaktor französische Ausgabe), Lorenza Leonardi, LLe (Redaktorin italienische Ausgabe), Daniel Käsermann, dk (Bildredaktor)

**Layout:** Franziska Hofer, Monique Marzo

**Ständige Mitarbeit:** Ralph Hunziker, Janina Sakobielski, Christin Aeberhard, Philipp Reinmann (Bild)

**Übersetzungen:** Jean-Paul Käser

**Korrektur:** Elisabeth Oberson

**Druck:** Zollikofer AG, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen, Telefon: +41 (0)71 272 77 77, Fax: +41 (0)71 272 75 86

**Nachdruck:** Die in «mobile» publizierten Artikel und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke oder Kopien sind mit der Redaktion zu vereinbaren. Die Redaktion lehnt die Haftung für unverlangt eingeschickte Texte und Fotos ab.

**Abonnementsbestellungen und Adressänderungen:** Zollikofer AG, Leserservice, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen, Telefon: +41 (0)71 272 74 01, Fax: +41 (0)71 272 75 86, E-Mail: mobileabo@zollikofer.ch

**Preise:** Jahresabonnement (6 Ausgaben): Fr. 42.– (Schweiz), € 36.– (Ausland), mobileclub: Fr. 15.– Einzelausgabe: Fr. 10.–/€ 7,50 (+Porto)

**Inserate:** Zollikofer AG, Alfred Hähni, Riedstrasse 11, 8824 Schönenberg, Telefon: +41 (0)44 788 25 78, Fax: +41 (0)44 788 25 79

**Verkaufte Auflage (WEMF 2008)**  
deutsch: 9569 Exemplare  
französisch: 2185 Exemplare  
italienisch: 2012 Exemplare  
ISSN 1422-7851



ETH-ZÜRICH

03. April 2008

BIBLIOTHEK

Geschätzte Leserinnen,  
geschätzte Leser

► Neulich sagte ein Kollegin zu mir: «Wissen, was und wie viel ich wovon essen sollte, tu ich eigentlich längstens schon. Doch auch ich gehöre zu jenen, die öfter und gerne vom Plan abkommen. Dann esse ich wieder Kraut und Rüben durcheinander, achte weder auf Menge noch auf Ausgewogenheit, noch auf Qualität.»

Die besagte Kollegin ist eine engagierte Sportlerin. Das heisst: Sie trainiert während mindestens fünf Stunden wöchentlich – regelmässig weit mehr – und passt somit bestens in die Zielgruppe, an die sich die neue «Lebensmittelpyramide für Sportler/-innen» wendet (siehe Seite 33), die wiederum jedes Lebensmittel erlaubt. Und von jedem sogar eine Extraportion. Hauptsache, die Ernährungsweise ausgewogen und vernünftig.

Essen ist etwas sehr Persönliches. Nahrung wird schliesslich eingenommen. Somit gibt es kaum etwas, das näher geht. Sporttreibende, die gute Leistungen erbringen wollen, dürfen also den wichtigen Baustein Ernährung im Trainingsplan nicht ausklammern. Oder gar nur auf Nahrungsergänzungsmittel oder Functional Food setzen. Denn: Lebensmittel können nie und durch nichts ersetzt werden. Bestimmt überzeugt Sie das Gespräch mit dem Ernährungswissenschaftler Christof Mannhart in unserem Dossier.

Durch nichts zu ersetzen ist auch unsere Atmung. Doch gerade im Umgang mit Kindern wagt sich kaum jemand an deren Schulung heran. Entsprechend setzt sich im Sportunterricht kaum jemand damit auseinander. Ob sich das in Kürze verändern wird, ist fraglich. Leider haftet der ganzen Thematik immer noch ein schon fast esoterischer Touch an: Atemübungen dienen ausschliesslich therapeutischen Zwecken, zur Entspannung, zur Konzentration, zur Meditation. Ein gar starker Hauch von Nirvana für eine Sportlektion oder für jemanden, der ganz einfach gute sportliche Leistungen erbringen will.

Nichtsdestotrotz: Ein guter Atemfluss erlaubt uns, in egal welcher Tätigkeit, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern, er aktiviert uns. Durch eine gute Atmung bringen wir genug Sauerstoff in die Muskeln, die uns wiederum Leistungen ermöglichen. Eine gute Atmung zentriert uns im Geiste und regt sogar die Verdauung an, wenn wir wieder einmal «den Mund zu voll genommen haben». Sprich, zu viel und zu wenig ausgewogen gegessen haben. Die alten Inder nannten diese Zusammenführung von Körper und Geist durch Atemübungen Pranayama. Erfahren Sie also, wie Ernährung und Atmung nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch Leistungen zu steigern vermögen. Ganz im Sinne von «Eins werden» von Körper und Geist. //

► Francesco Di Potenza

Kontakt: francesco.dipotenza@baspo.admin.ch

PS: Apropos «Den Mund vollnehmen»: In der letzten Nummer versprach ich Ihnen konstante Qualität, trotz veränderter Aufstellung bei «mobile». Und just in der Headline hiess es Knoch- statt Knochengesundheit! Als ich das fertige Heft, inkl. Tippfehler, sah, musste ich gleich einige entspannende Atemübungen ausführen. Und mit etwas Schokolade nachdoppeln, das wirkt anscheinend Frust entgegen. Ich entschuldige mich bei unseren Leser/-innen für den Schnitzer auf der Titelseite.

**Mehr Details**

www.mobile-sport.ch  
www.baspo.ch  
www.svss.ch



# **Gibt es knackigere Wege fit zu bleiben?**

**Schweizer Früchte – ich weiss warum**

**[www.swissfruit.ch](http://www.swissfruit.ch)**