

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 2 (2000)  
**Heft:** 3

## **Inhaltsverzeichnis**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Unterricht und Training

*Gesundheit in Bewegung*

### Ouverture

- 4 «Wenn wir jedem Individuum das richtige Mass an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.»

*Hippokrates, ca. 460–377 v. Chr.*

### Fokus

- 6 Der Beitrag des Sportunterrichtes für ein ganzheitliches Wohlbefinden: Gesundheit als lebenslanger Entwicklungsprozess *Ferdy Firmin, Erik Golowin*

### Akzente

- 8 Zum Wohle des Skeletts: Gezielter Knochenaufbau durch einen gesunden Lebensstil *Nicola Bignasca*
- 12 «Zu Fuss zur Schule!»: Eine Kampagne zur Förderung der Mobilität der Schülerinnen und Schüler *Gianlorenzo Ciccozzi*
- 14 Die gesundheitliche Bedeutung von Bewegung und Sport im Jugendalter *François Cuvit*
- 18 Im Gespräch mit Pierre-André Michaud: Die Gesundheit der Jugendlichen als Maxime *Nicola Bignasca, Eveline Nyffenegger*
- 20 Untersuchung des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin: Wie (er)leben Jugendliche den Sport? *Marcel Favre*

### Finale

- 21 Erfreuliche Tatsachen besser ins Licht rücken! *Bernard Marti*

### Dok

- 22 Das BASPO – Schaltstelle für Gesundheitsförderung *Roland Gautschi*

## Sport und Kultur

*Ernährung im Sport*

### Interview

- 40 Im Gespräch mit Christof Mannhart: «Ernährung darf und soll keine Religion sein» *Markus Küffer*

### Anwendung

- 42 Basismenüvorschlag in Zusammenhang mit einem Grossanlass *Christof Mannhart*

### Hintergrund

- 44 Empfehlungen zur Nahrungsaufnahme
- 45 Empfehlungen zur Flüssigkeitsaufnahme

### Haute Cuisine

- 46 Leistungssport mit dem Kochlöffel *Eveline Nyffenegger*

### Übersicht

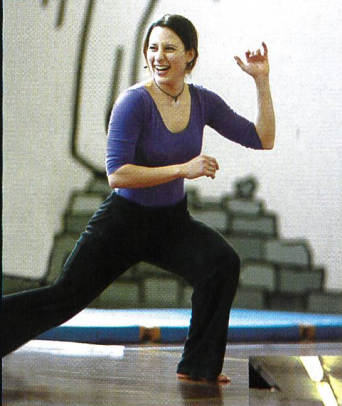
- 48 Ernährungs-Pyramide

### Dok

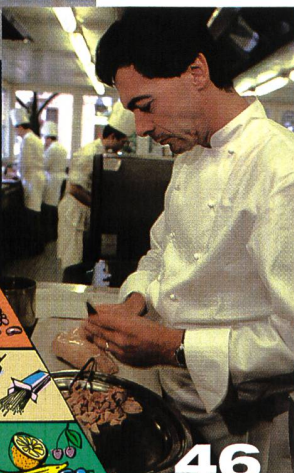
- 49 Swiss forum for sport nutrition
- 49 Supplementguide – ein Ratgeber für Zusatzpräparate im Sport



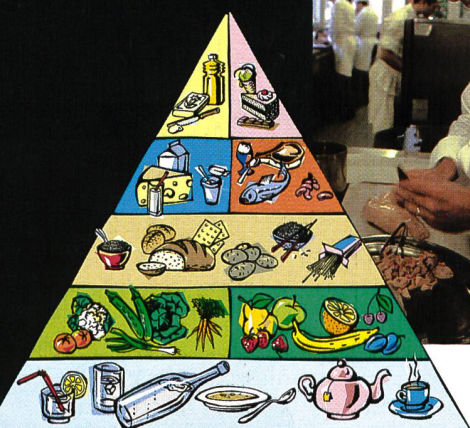
12



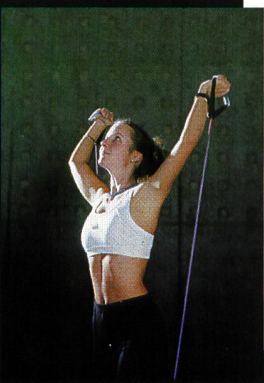
14



46



48



Freude am eigenen Wohlfühlen: Gesundheit ist ein lebenslanger Entwicklungsprozess – so die Botschaft der vorliegenden Ausgabe von «mobile». Fitness und Ästhetik ist dabei nur ein Teil. Denn es geht vielmehr auch um das Verbinden und Harmonisieren sämtlicher Lebensbereiche.

Foto: Daniel Käsermann.



## Rubriken

### Neuerscheinungen

- 23 Aus dem Verlag
- 24 Unter der Lupe
- 25 Angeklickt
- 25 Durchgeblättert
- 26 Aus der Fachpresse

### Internet

- 27 Stiftung für Gesundheitsförderung
- 27 Stiftung Schweizer Sporthilfe
- 27 Beratungsstelle für Unfallverhütung

### Dialog

- 28 Mit kritischem Blick
- 28 Karikatur
- 29 Carte blanche

### Bildungsangebote

- 30 SVSS-Weiterbildung
- 31 Berufsschulsport
- 32 Hochschule
- 32 Verbände

### SVSS

- 33 Im Gespräch mit Christoph Wechsler: Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung seitens des SVSS *Janina Sakobielski*

### J+S

- 34 Neuer Fachleiter Rollsport
- 34 Triathlon – eine boomende Sportart
- 34 J+S auf Internet: Das Angebot wird immer umfassender

### BASPO

- 35 Neue Sport-Toto-Halle in Magglingen *Bernhard Rentsch*

### J+S 2000

- 36 Jugendliche behalten – oder richtig umplatzieren: Wie reagieren auf den zunehmenden Vereinswechsel von Jugendlichen?  
*Max Stierlin*

### Info

- 39 Grosse Akzeptanz des neuen Lehrmittels «Sporterziehung»  
*Walter Bucher*

### Markt

- 50 VISTA Wellness AG
- 50 Sponsoren «mobile»
- 50 Impressum
- 51 mobileclub

## Praxis

**Gymball ohne Grenzen**  
*Roland Gautschi*



## Editorial

ETH-ZÜRICH

06. Juni 2000

BIBLIOTHEK

Liebe Leserinnen  
Liebe Leser

Die Gesundheit ist sicher unser höchstes Gut. Wenn wir in der Vergangenheit Gesundheit eher als Fehlen von Krankheit definiert haben, hat sich heute auch in der Öffentlichkeit die Erkenntnis durchgesetzt, dass Gesundheit viel mehr bedeutet. Nämlich ein allgemeines Wohlbefinden, das physische, psychische, emotionelle und soziale Komponenten mit einschliesst. Damit wird klar, dass sich durch dieses Bewusstsein neue Perspektiven gerade auch für den Schulsport eröffnen.

In dieser Ausgabe von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport, stellen wir die aktuellsten Ergebnisse des Gesundheitszustandes der Jugendlichen vor. Darin widerspiegeln sich Nutzen und Vorteile einer aktiven Teilnahme am Sportunterricht. Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zum The-

## «Gesundheit ist mehr als das Fehlen von Krankheit.»

ma haben wir einem Beitrag entnommen, den bekannte Schweizer Ärzte und Psychologen in der «Schweizerischen Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie» publiziert haben.

Wir von «mobile» haben diese wissenschaftlichen Fakten herausgegriffen und uns die Aufgabe gestellt, diese Erkenntnisse und deren Konsequenzen sowohl auf didaktischer wie auf bildungspolitischer Ebene in Bezug auf den Unterricht im Schul- und Vereinssport zu untersuchen. Die wichtigsten Ergebnisse lassen sich in drei Punkten zusammenfassen:

1. Wer in seiner Jugendzeit mit einer gewissen Regelmässigkeit und Intensität Sport treibt, trägt zu einer optimalen Entwicklung des Knochenaufbaus bei und beugt der späteren Osteoporose vor.
2. Schulsport übt einen positiven Einfluss auf den Gemütszustand der Schülerinnen und Schüler aus.
3. Jugendliche treiben ab dem 15. Lebensjahr deutlich weniger Sport.

In der Rubrik «Sport und Kultur» weisen wir auf die Wichtigkeit richtiger Ernährung für einen gesunden Sport hin. Die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Sport und Gesundheit sind schon von Hippokrates, dem Begründer der Medizin, erkannt und in den Vordergrund gestellt worden. Sein auf Seite 5 wiedergegebenes Gedankengut hat nichts von seiner Wahrhaftigkeit und Aktualität eingebüsst. Hippokrates bediente sich der Bedingungsform «wenn ... dann ...», um zu beweisen, dass auch die banale Wahrheit «Ernährung + Bewegung = Gesundheit» intensivster und permanentester Anstrengungen in Sachen Informationsverbreitung und Sensibilisierung bedarf, um in der Praxis umgesetzt werden zu können. Diese Aufgabe stellt sich auch und vor allem den Sportlehrer/-innen, Leiter/-innen und Trainer/-innen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine angenehme Lektüre.  
*Nicola Bignasca*