

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

**Artikel:** Gesund beim Bund  
**Autor:** Goutschi, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992170>

### **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:** 13.01.2026

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

# Gesund beim Bund

Beim Bundesamt für Sport Magglingen wird dem Aspekt Gesundheit ein grosses Gewicht beigemessen. Die Stichworte dazu: Netzwerk «Gesundheit und Bewegung Schweiz», Grundsatzdokument «Gesundheitswirksame Bewegung» sowie diverse Lehrunterlagen.

Roland Gautschi

Viele sind sich der Tatsache durchaus bewusst, dass vermehrte Bewegung ihre Gesundheit positiv beeinflussen würde. Trotzdem ist der Weg zu einem körperlich aktiveren Leben oft ein mühsamer, verbinden doch viele eine sportliche Betätigung in erster Linie mit Schweiß und Anstrengung. Die Aufgabe des Bundesamtes für Sport als Koordinationsstelle nationaler Gesundheitskampagnen ist also eine schwierige. Es gilt, einen Grossteil der Bevölkerung von den anderen, schönen Seiten des Sports zu überzeugen.

Das Netzwerk «Gesundheit und Bewegung Schweiz» unterstützt auf nationaler Ebene Projekte, die im Bereich Gesundheit angesiedelt sind. Als Beispiele sind da die «Allez-Hop!»-Kampagne zu nennen, die zum Ziel hat, über eine Zusatzausbildung von Leitern aus Sportvereinen neuartige Bewegungsangebote zu schaffen, oder Engagements, die von Krankenkassen in der Gesundheitsprävention unternommen werden. Die Mitglieder des Netzwerks treffen sich an einer Herbst- und Frühlingstagung zu einem Erfahrungsaustausch. Der dazu erscheinende Tagungsband gibt jeweils umfassend über die laufenden nationalen Projekte Auskunft.

Dieses Dokument bietet einerseits einen aktuellen Überblick, wie es um das Bewegungsverhalten der Schweizer Bevölkerung und die damit einhergehenden negativen Folgen für das Gesundheitswesen steht. Neben dieser Bestandsaufnahme zum Bewegungsverhalten

werden darin konkrete Bewegungsempfehlungen herausgegeben, wie der Alltag aktiv gestaltet werden sollte, um einer drohenden körperlichen Passivität vorzubeugen.

Der Nutzen dieses Dokumentes liegt sicher in seiner nüchternen Betrachtungsweise des Problems der Minderbewegung, wobei auch gegen oben – sprich einer zu intensiven Belastung des Bewegungsapparates – Grenzen gesetzt werden.

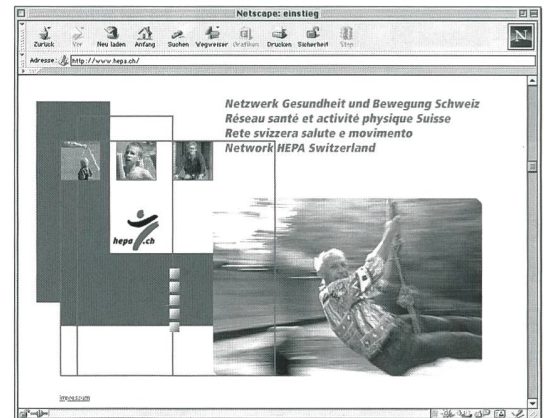
## Folienset «Mehr Lebensqualität dank Bewegung und Sport»

Die im Grundsatzdokument angesprochenen Punkte sind es wert, einem breiteren Publikum zugänglich gemacht zu werden. Zu diesem Zweck hat das Bundesamt für Sport zusammen mit der Stiftung 19 und der Schweizerischen Stiftung für Gesundheitsförderung ein Folienset erarbeitet, das auf attraktive Weise die positiven Aspekte einer regelmässigen körperlichen Aktivität präsentieren hilft. Das Folienset kann der Zuhörerschaft spezifisch angepasst werden. So existieren vier verschiedene Module zu folgenden Themen: Inaktive, Senioren, Behörden und Risiken.

Die Macherinnen und Macher dieses Foliensets hatten weniger die Absicht, mit erhobenem Zeigefinger auf die negativen Folgen einer körperlich passiven Lebensführung hinzuweisen. Vielmehr werden die positiven Wirkungen vermehrter Bewegung hervorgehoben. Jede Folie wird zusätzlich durch einen Begleittext mit vertiefteren Informationen für die Vortragenden ergänzt.

## Argumentarium für Sport im Jugendalter

Das Bundesamt für Sport hat zusammen mit anderen Organisationen eine Stellungnahme herausgegeben, die «Fakten zur gesundheitlichen Bedeutung von Bewegung und Sport im Jugendalter» bereit hält. Diese Stellung-



<http://www.hepa.ch>

nahme fasst verschiedene Studien zusammen, welche biologische Effekte sportlicher Betätigung, Auswirkungen auf kognitive Funktionen und schulische Leistungen, Effekte sportlicher Betätigung auf Stimmung und psychosoziale Gesundheit sowie Zusammenhänge zwischen Jugendsport und anderen Gesundheitsgewohnheiten zum Inhalt haben. Diese Studien galten auch bei der Erarbeitung dieser «mobile»-Ausgabe als Grundlagen. Die wissenschaftlichen Fakten können gerade in der laufenden Diskussion über den Abbau vom Schulsport zu einem wichtigen Argumentarium werden: Für Unterrichtende oder Politikerinnen und Politiker, die sich für den Schulsport und damit einer Beibehaltung der «3-Stunden-Sportwoche» in der Öffentlichkeit einsetzen.

m

Die vorgestellten Produkte (Tagungsband, Grundsatzdokument, Folienset und Argumentarium) können bei folgender Adresse bestellt werden:

Bundesamt für Sport,  
Netzwerk «Gesundheit und Bewegung Schweiz»,  
Geschäftsstelle, Nelly Botta,  
2532 Magglingen.  
Telefon 032/327 61 23  
Fax 032/327 64 05  
Email: [nelly.botta@baspo.admin.ch](mailto:nelly.botta@baspo.admin.ch)

... oder auf der Homepage  
lesen und herunterladen:  
[www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)





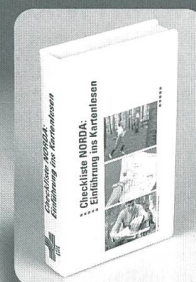
Hören Sie auf Ihr Herz  
Fr. 19.80/17.80



Flashball - Spiel-  
erziehung 2 (1998)  
Fr. 12.-



Didaktik-Set  
(Ball, Landkarte, Kompass)  
Fr. 10.-



Checkliste NORDA:  
Einführung ins Kartenlesen  
(1998) Fr. 36.60



Video: Crawl (1989)  
Fr. 45.30



Mental unterstütztes  
Techniktraining im  
Orientierungslauf  
(1998) Fr. 35.60

## Bestellung

		Mitglieder
<input type="checkbox"/> Hören Sie auf Ihr Herz	Fr. 19.80	Fr. 17.80
<input type="checkbox"/> Mehr Puls	Fr. 15.-	Fr. 15.-
<input type="checkbox"/> Spielerziehung 2 Flashball	Fr. 12.-	Fr. 12.-
<input type="checkbox"/> Leichtathletik in der Schule	Fr. 14.-	Fr. 12.-
<input type="checkbox"/> Tennis in der Schule	Fr. 10.-	Fr. 8.-
<input type="checkbox"/> Didaktik-Set (Ball, Kompass, Karte)	Fr. 10.-	Fr. 10.-
<input type="checkbox"/> Sitzen als Belastung	Fr. 30.-	Fr. 28.-
<input type="checkbox"/> Handbuch Pausenplatz	Fr. 25.-	Fr. 23.-
<input type="checkbox"/> Video «Bewegung im Mittelpunkt»	Fr. 45.-	Fr. 45.-

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

Mitglied SVSS: ☐ ja ☐ nein

Einsenden an:

Verlag SVSS  
Neubrückstrasse 155  
CH-3000 Bern 26  
Tel. 031/302 88 02, Fax 031/302 88 12  
E-Mail: svssbe@access.ch



## Bestellung

### Videos

<input type="checkbox"/> Faszination Triathlon (1995)	Fr. 31.30
<input type="checkbox"/> Federleicht: Grundformen der Badminton-technik (1990)	Fr. 57.10
<input type="checkbox"/> Crawl (1989)	Fr. 45.30
<input type="checkbox"/> Checkliste NORDA: Einführung ins Kartenlesen (1998)	Fr. 36.60
<input type="checkbox"/> Mental unterstütztes Techniktraining im Orientierungslauf (1998)	Fr. 35.60

### Broschüre

<input type="checkbox"/> Supplementguide. Ein Ratgeber für Zusatzpräparate im Sport (1998)	Fr. 15.10
--	-----------

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

Einsenden an:



BASPO Bundesamt für Sport Magglingen  
OFSP Office fédéral du sport Macolin  
UFSP Ufficio federale dello sport Macolin  
UFSP Uffizi federal da sport Magglingen

BASPO  
Mediathek  
CH-2532 Magglingen  
Fax 032/327 64 08  
E-Mail: christiane.gessner@baspo.admin.ch