

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 3 (2001)  
**Heft:** 5

## 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

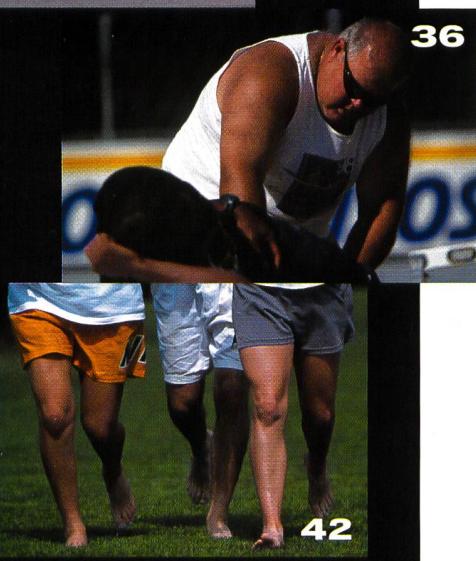
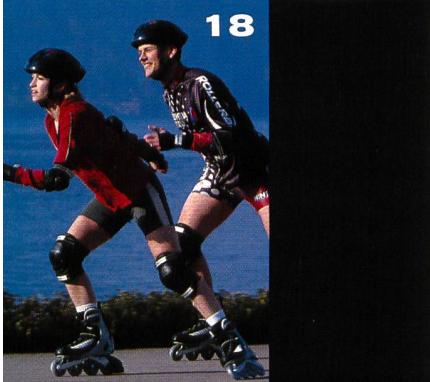
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 04.02.2026

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



## 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 aufrappen 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*

ETH-ZÜRICH

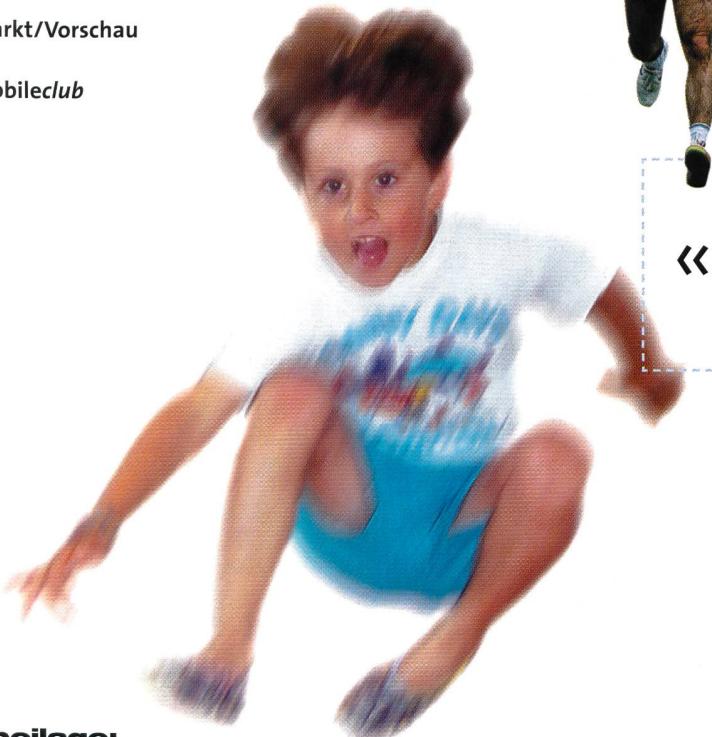
03. Okt. 2001

BIBLIOTHEK

Liebe Leserinnen, liebe Leser

**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

**Praxisbeilage:****«Mut tut gut»**

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**



**«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*