

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 10 (2008)

Heft: 1

Rubrik: Mitteilungen

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>

POWER breathe®

"Der Turbolader für Ihre Lunge"™



Der Atemmuskeltrainer
für Sportler
die ihre Ausdauer
verbessern wollen.
Sinnvoll. Mit wenig Aufwand. Legal.

call: 044 461 11 30 www.powerbreathe.com



daum electronic
best for real athletes



nicola
THE SPIRIT OF SPORTS

trainiert mit...

erdgas

Frage Dein Fachgeschäft an!

Mehr Info: GTSM_Magglingen 8003 Zürich 044 461 11 30 info@gtsm.ch



Berner Fachhochschule
Eidgenössische Hochschule
für Sport Magglingen EHSM

Bachelorstudium Sport 2008–2011



An der EHSM beginnt im September 2008 das Fachhochschulstudium zum «Bachelor of Science EHSM in Sports». Der Studiengang bereitet Studierende wissenschaftlich und praktisch auf die Berufstätigkeit als Sportlehrperson vor.

Zulassungsbedingungen

- Berufsmaturität, Maturität oder gleichwertig anerkannte Vorbildung
- Samariterausweis
- SLRG Lebensrettungsbrevet I
- Anerkennung Leiterin/Leiter J+S in zwei Sportarten
- Gute konditionelle und koordinative Fähigkeiten
- Sportpraktische Eignungsabklärung EHSM (19. und 20. Mai 2008)
- Zweiwöchiges Praktikum (nach bestandener Eignungsabklärung bis spätestens Ende August 2008)

Anmeldetermin

31. März 2008

Studienbeginn

15. September 2008

Information und Anmeldung

Eidgenössische Hochschule
für Sport Magglingen EHSM
Sekretariat Sportstudien
2532 Magglingen

Tel. +41 (0)32 327 62 26
office@ehsm.bfh.ch

www.ehsm.ch



Feiern Sie mit! Nebst einem Wettbewerb mit exklusiven Preisen, präsentieren wir Ihnen die neue „Floor-Tipp“ mit vielen interessanten Themen rund um Sport, Gesundheit und Sportböden. Melden Sie sich gleich jetzt für den Newsletter an und erfahren Sie mehr.

Floortec Sport- und Bodenbelagssysteme AG

Floortec AG, Kriens, Schachenstrasse 15a, 6010 Kriens
Tel. 041 329 16 30, kriens@floortec.ch

Floortec AG, Mühlethurnen, Bächelmatte 4, 3127 Mühlethurnen
Tel. 031 809 36 86, m.wenger@floortec.ch

Floortec AG, Aarburg, Christelrain 2, 4663 Aarburg
Tel. 062 791 12 63, r.bechtold@floortec.ch

Indoor Sportböden
Outdoor Sportböden
Kunstrasen-Systeme

**FLOOR
TEC**

www.floortec.ch

Aus Sportlers Küche

► Ernährung und sportliche Leistungsfähigkeit: Um kaum einen Bereich im Sport ranken sich mehr inbrünstiges Wunschdenken, irrationale Vermutungen, Halbwahrheiten, Mystik gar – neben nüchternen Fakten und wissenschaftlich erhärteten Befunden. Für gewisse Athleten ist die Ernährung Kult (um nicht zu sagen: Religion), andere scheren sich kaum darum, machen aber vielleicht Fehler und Missgriffe, die angesichts des Wissensstandes zu Beginn des 3. Jahrtausends eigentlich erstaunen ... Vielleicht fehlt es immer noch an einer für alle Athletinnen und Athleten (buchstäblich) leicht verdaulichen, aktuellen, sorgfältig recherchierten Information über alles Wesentliche in Fragen der Ernährung im Sport?

Das vorliegende Werk ist die höchst kompetente Antwort auf den denkbaren Vorwurf, es gäbe bis heute keine restlos überzeugende, zugleich knappe wie wissenschaftlich fundierte Übersicht über das Wichtigste in der sportlichen Ernährung. Unter Zitierung der international besten Quellen wird hier nun ein souveräner, zugleich sehr praxisorientierter Überblick über die zentralen Themen vermittelt: Aspekte des Energieverbrauchs beispielsweise werden ebenso gründlich vorgestellt wie die Indikation einer Supplementation der Ernährung durch Vitamine und Mineralstoffe.

Sehr sympathisch mutet auch an, wie sich das Autorenteam selber nicht zu wichtig nimmt: Schon in der einleitenden Darstellung wird die Bedeutung der Ernährung als leistungslimitierender Faktor unter Hinweis auf die Existenz zahlreicher anderer «Co-Faktoren» stark relativiert. Corinne Spahr, dipl. Ernährungsberaterin, und Christof Mannhart, in Sportkreisen national anerkannter, in Magglingen tätiger Ernährungswissenschaftler, ist zur Herausgabe dieses sehr ansprechenden Kompendiums zu gratulieren und zu danken. Die hohe Qualität der Bebilderung des Fotografen Daniel Käsermann hält mühelos

mit dem exzellenten Inhalt mit, und deshalb ist diesem hochwillkommenen Update über alles Relevante in Sachen Ernährung grösste Verbreitung im Kreise der Sportlerinnen und Sportler unseres Landes zu wünschen.

Prof. Dr. Bernard Marti, EHSM Magglingen.



► Spahr, C., Mannhart C. / **Müesli und Muskeln, Essen und Trinken im Sport**, Magglingen, Bundesamt für Sport (Hrsg.), Herzogenbuchsee, Ingold Verlag, 2008, 72 Seiten.

Gegen Mythen und Legenden

► Der Band informiert über aktuelle und gesicherte Erkenntnisse zur Gewaltprävention bei Kindern und Jugendlichen und will damit verbreiteten Irrmeinungen entgegentreten. Gerade im Bereich der Prävention und Intervention von Aggression und Gewalt unter Kindern und Jugendlichen klafft laut den Herausgebern eine erschreckende Lücke zwischen Mythen aus der Praxis und Erkenntnissen der Grundlagenforschung.

Entstanden ist nun ein Buch, das diese Lücke zu schliessen versucht. Im ersten Teil des Buches werden ausgewählte Themen, Theorien und empirische Erkenntnisse zu der Frage behandelt, wie Aggression und Gewalt unter Kindern und Jugendlichen zu erklären sind. Weitere Beiträge diskutieren Möglichkeiten zur Eindämmung von Aggression und Gewalt unter Kindern und Jugendlichen, wobei insbesondere auf die Frage nach wissenschaftlichen Fakten Wert gelegt wird. In einem Beitrag wird auch die Wirksamkeit von Elterntrainings dargelegt, unter anderem das Triple P-Programm (Positive Parenting Programm), das an der Queensland University in Brisbane (Australien) entwickelt wurde und als Unterstützung für die Kindererziehung gedacht ist. Weltweit wurde es bereits von über 300 000 Eltern erprobt. Breit angelegte Untersuchungen zeigten dabei eine signifikante Abnahme kindlicher Verhaltensprobleme sowie eine Steigerung der elterlichen Erziehungskompetenz.

Der dritte und letzte Teil des Buches ist ganz der Praxis gewidmet. Drei Module liefern Informationen über konkrete Erfahrungen mit der Umsetzung sowie der Wirksamkeit spezifischer Interventions- und Präventionsprogramme. Dabei werden das Verfahren der Mediation als spezifisches Angebot der schulbezogenen Beratungsarbeit, der erlebnispädagogische Ansatz der Schulsozialarbeit sowie das Konzept der Sozialtrainings im Klassenverband detailliert vorgestellt. Ein weiteres Kapitel ist den Umsetzungsmöglichkeiten der Gewaltprävention in der Jugendhilfe gewidmet. Dieses für den Alltagsgebrauch nützliche Buch gibt es auch als e-book und kann auf der Website des Verlages (www.hogrefe.de) heruntergeladen werden. Francesco Di Potenza



► Gollwitzer M., Pfetsch J., Schneider V. u.a.. / **Gewaltprävention bei Kindern und Jugendlichen – Aktuelle Erkenntnisse aus Forschung und Praxis**, München, Hogrefe-Verlag, 2007, 281 Seiten.

Durchgeblättert

Aufwärmen

► E. Brugger, A. Schmid: **1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen**, 12., überarb. Aufl. Schorndorf, Hofmann, 2007. 296 Seiten

Badminton

► D. Poste, Velber: **Die Badminton-DVD: Technik, Taktik, Übungen**, Smash-Verlag, 2007. DVD (135 Min.)

Bewegte Schule

► K. Greier: **Bewegte Schule: bewegungsorientierte Gesundheitsförderung in der Volksschule**, Ergebnisse eines vierjährigen Präventionsprojektes. Purkersdorf, Brüder Hollinek, 2007. 199 Seiten

Doping

► W. Franke, U. Ludwig: **Der verratene Sport: Die Machenschaften der Doping-Mafia**, Täter, Opfer und was wir ändern müssen. München, Zabert Sandmann, 2007. 261 Seiten

Fussball

► B. Brüggemann: **1020 Spiel- und Übungsformen im Kinderfussball**, Schorndorf, Hofmann, 2007. 303 Seiten

Geräteturnen

► M. Roscher, M. Pott-Klindworth: **Turnen neu denken und unterrichten**, Praktische Anregungen und theoretische Hintergründe. Baltmannsweiler, Schneider Verlag Hohengehren, 2006. 156 Seiten

Medizin

► J. Freese: **Medizinische Fitness: das Manual für Therapie, Fitness und Leistungssport**, 3. Aufl. Köln, Deutscher Trainer Verlag, 2006. 232 Seiten

Mentales Training

► J. Taylor, T. Schneider: **Mentales Training für Triathleten und alle Ausdauersportler**, Betzenstein, Sportwelt Verlag, 2007. 346 Seiten

Seniorensport

► E. Beckers, J. Ehlen, A. Luh: **Bewegung, Spiel und Sport im Alter: neue Ansätze für kompetentes Altern**, Köln, Sportverlag Strauss, 2006. 210 Seiten

Skisport

► Swiss Snowsports (Hg.): **Ideen für den Kinder- und Jugendunterricht**, Belp, Swiss Snowsports Association, 2006. 138 Seiten

Sportunterricht

► T. Morbitzer (Red.): **Ein Jahr Sport für Schule und Verein: 65 Stundenbilder für den Sportunterricht**, Purkersdorf, Brüder Hollinek, 2007. 168 Seiten

► Konrad Kleiner (Hg.): **Inszenieren, differenzieren, reflektieren: Wege sportdidaktischer Kompetenz**, Purkersdorf, Verlag Brüder Hollinek, 2007. 535 Seiten

Trainingslehre

► J. Weineck: **Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings**, 15., völlig überarb. und beträchtlich erw. Aufl. Balingen, Spitta Verlag, 2007. 1212 Seiten

Volleyball

► M. Moser, A. Moser: **Volleyball: 20 Portionen**, Winterthur, Verlag der Zürcher Kantonalen Mittelstufenkonferenz, 2007. 56 Seiten

Wasserspiele

► B. Frommann: **Wilde Spiele im Wasser**, Schorndorf, Hofmann, 2007. 168 Seiten