

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 10 (2008)
Heft: 4

Rubrik: Plattform // Standpunkte

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>



Aufwärmen – aber sicher!

Fränk Hofer // Beim Thema «Aufwärmen» scheiden sich die Geister. Aber eigentlich ist der Fall klar: Die positiven Aspekte überwiegen.

► Anno 1975: «Stretching am Schluss des Einlaufens ist für uns Kunstturner das Wichtigste, um uns vor Überlastungen zu schützen.» – 1987: «Stretching muss unbedingt von reaktions- und explosivkräftigenden Übungen gefolgt werden.» – 1998: «Stretching bringt uns Kunstturnern gar nichts, gezielte Gymnastik ist der Schlüssel zum Aufwärmerfolg.»

Nur wenige Themen im Bereich der Sportphysiologie und Trainingslehre werden so ambivalent diskutiert wie das Aufwärmen. Nur schon die Antwort auf die Frage nach den Inhalten zieht sich in Diskussionen endlos in die Länge. Wollen wir dann gar die Wirkung von Dehnübungen, Gymnastikprogrammen, mentaler Einstimmung, Spielen oder Intensitäten klären, dann verlieren wir uns endgültig.

Die bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung – beruft sich bei ihren Empfehlungen grundsätzlich auf die Erkenntnisse aus international anerkannten, wissenschaftlichen Studien. Diesem Grundsatz Folge zu leisten erweist sich in der Sportunfallprävention mangels qualitativer Arbeiten oft als schwierig. So bleibt uns meist nur das Zurückgreifen auf Expertenwissen, Erlebnisberichte und Einzelstudien. Die Würdigung dieser Quellen aus unfallpräventiver Sicht ist

zwar selten der Weisheit letzter Schluss, führt aber immerhin zum vorliegenden Text mit interessanten Schlussfolgerungen.

Heute wissen wir, dass propriozeptives Training, idealerweise in die Phase des Aufwärmens integriert, für Stop-and-Go-Belastungen gute präventive Effekte erzeugt. Wir können mit grosser Sicherheit davon ausgehen, dass Extremlastungen von sinnvoll vorbelasteten Strukturen (Muskeln, Bänder, Sehnen) besser akzeptiert sind als bei einem «Kaltstart». Dass der Einsatz der Pestalozzi'schen Zauberformel «Kopf-Herz-Hand» grösstmögliche Sicherheit bei sportlichem Handeln verspricht, und dass es eine optimale Balance zwischen aktivem und passivem Dehnen braucht, wird kaum mehr bestritten. Genügend Konsens also, um sich als verantwortungsbewusste Trainerin und als vorbildliche Sportlehrperson mit dem Thema eingehend zu befassen.

In diesem Sinne danke ich Ihnen für Ihren Beitrag zur Reduktion von Sportunfällen – auch durch richtiges Aufwärmen! //

► **Fränk Hofer** ist Leiter der Abteilung Sport bei der Beratungsstelle für Unfallverhütung und war lange Zeit als Sportlehrer tätig.
Kontakt: f.hofer@bfu.ch

Die Armen und Reichen des Sports

Lorenza Leonardi Sacino // Je höher das Bildungsniveau, die berufliche Stellung, und entsprechend das Einkommen, desto mehr wird bewegt. Die Diskrepanz zwischen Ober- und Unterschicht ist auch im Sport eine unübersehbare Realität.

► Die Schweiz, mit ihrer ständigen Suche nach Qualität in allem, was sie unternimmt, bleibt sich auch in sportlicher Hinsicht treu. Ich denke nicht an Resultate von Top-Athleten wie ein Roger Federer, ein Viktor Röhlin oder eine Flavia Rigamonti. Aber an die über sieben Millionen anonymen Bürger/-innen, die dieses kleine Land bevölkern. Menschen, die am Morgen aufstehen und zur Arbeit, zur Schule gehen oder zu Hause bleiben, um sich um den Nachwuchs zu kümmern, und in ihrer Freizeit Sport treiben. Und das nicht nur sporadisch! Die Bevölkerung unseres (Wohlfühl-)Landes bewegt sich überdurchschnittlich viel. Dabei tragen die meisten den modischen Trainingsanzug und die «High Tech»-Sportschuhe – schliesslich gehört das in einem wohlhabenden Land zum guten Ton – aus Gesundheitsgründen oder zur Freizeitgestaltung.

Dazu gibt es auch nichts einzuwenden. Im Gegenteil, man darf ruhig etwas stolz darauf sein. Doch der Missklang ertönt auch in diesem gloriosen Szenario. Er wäre naiv, gar respektlos, zu glauben, dass regelmässige Bewegung nicht ein Vorrecht aller Schichten sei. Der genauere Blick auf die Studie «Sport Schweiz 2008» (siehe Dossier ab Seite 28) zeigt es: Es sind vor allem die Menschen mit guter Bildung und beruflicher Stellung, die wirklich physisch aktiv sind. Auch im Sport öffnet sich also die Schere zwischen Arm und Reich. Unübersehbar. Leider. Eine Realität, die das Nationale Ernährungs- und Bewegungsprogramm NPEB 2008–2012 etwas abzufedern versucht. «Die Schweiz bietet Lebensbedingungen, in welchen Individuen, Familien und Gemeinschaften sich ausgewogen ernäh-

ren, ausreichend bewegen und dadurch ihre Gesundheit fördern.» So lautet die Vision des NPEB, des Gemeinschaftswerkes des Bundesamtes für Gesundheit, des Bundesamtes für Sport und der Gesundheitsförderung Schweiz.

Der Beitrag von solchen hochkarätigen und breit abgestützten Programmen ist in einer komplizierten Gesellschaft, die ständig im Wandel ist und in der die Bedürfnisse horrend schnell ändern, von grundlegender Wichtigkeit. Und genauso wichtig ist es, das Individuum als Ganzes zu betrachten, mit seinem Ge- und Erlebten und seinen Eigenschaften. Nur so können individualisierte Interventionen entwickelt und gefördert werden. Nur so kann einer ganzen Bevölkerungsschicht – die nicht nur an finanziellen Nöten zu kämpfen hat, sondern meistens Mängel in Sachen physischer und psychischer Gesundheit aufweist – geholfen werden. Nur so kann sie wieder den Weg des Wohlbefindens finden, unter allen Gesichtspunkten. //

► **Lorenza Leonardi Sacino** ist Redaktorin der Zeitschrift «mobile».
Kontakt: mobile@baspo.admin.ch

