

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 12: Reizdarm natürlich behandeln

**Artikel:** Gleichgewicht und Mut  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558461>

#### 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:** 25.01.2026

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

# Gleichgewicht und Mut

Fünfter und letzter Teil der «schönsten Sporterlebnisse»: Der jüngste Gewinner unseres Schreibwettbewerbs, der 16-jährige Julian Thoma, ist ein Schneefan.

Ich liebe den Winter. Sobald der erste Schnee fällt und die ersten Bahnen in den Bergen geöffnet haben, bereite ich mich vor und kaufe meine gesamte Winterausrüstung. Dabei greife ich tief ins Portemonnaie. Nicht nur die Kleidung muss stimmen, sondern das Wichtigste ist mein Board. Es muss besonders biegsam und leicht sein. Ausserdem ist auch die Grösse relevant, da sich das Board, wenn es kleiner ist, bei den Schanzen leichter drehen lässt.

## Sprünge und Tricks

Ich halte mich gerne im Funpark auf; slide und jumpe, was das Zeug hält. Deshalb ist auch die Sicherheit ein wichtiger Punkt und gehört zu meiner Vorbereitung auf den Winter. Ich trage immer einen Helm und einen Rückenpanzer, der mich bei Stürzen auf den Boxen und Rails schützt.

Neben dem Funpark fahre ich auch gerne «flat». Das sind kleine Tricks mit dem Board auf dem Boden auf einer relativ flachen Piste. Früher bin ich Ski gefahren und wäre nie auf den Gedanken gekommen, etwas anderes auszuprobieren. Als mein kleiner Bruder jedoch mit dem Snowboarden anfing, war ich so fasziniert von der Vielseitigkeit dieses Sports und den hohen Sprüngen der Freestyleboarder im Fernsehen, dass ich mir ein Jahr später ein Brett mietete und einen Anfängerkurs besuchte.

## Das Gefühl, frei zu sein

Zu Beginn war es sehr mühsam, die Kurven in den Griff zu bekommen; auch beim Geradeausfahren stürzte ich. Doch beherrscht man einmal die Grundlagen, ist es sehr leicht, darauf aufzubauen. Wichtig bei diesem Sport sind Gleichgewicht und Mut; und ausserdem Durchhaltevermögen, sodass man nicht bei den ersten Stürzen aufgibt. Was ich an diesem Sport besonders mag, ist die Vielseitigkeit und das Gefühl, frei zu sein, wenn man auf der Piste ist. Mit

den Gedanken mal wo anders zu sein, weit weg von der Schule oder der Arbeit.



Nur Fliegen ist schöner.

Beinahe jedes Wochenende bin ich mit meinen Freunden, die auch snowboarden, in den Bergen; bevorzugt in der Lenzerheide, da es preiswert und in der Nähe ist. Ein ehemaliger Schulkollege und ich waren in den letzten Sportferien eine Woche lang dort und genossen das Fahren bei traumhaftem Wetter in der wundervollen Bergluft. Doch auch Wildhaus, das wir ebenfalls oft besuchen, ist mit seinem Funpark sehr erlebnisreich.

Dies ist mein viertes Jahr auf dem Brett, und ich werde noch viele weitere Jahre mit meinen Freunden und meiner Familie auf die Piste gehen, da Snowboarden einen grossen Teil meines Lebens ausmacht.