

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 75 (1997)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Kanu : Paddeln als Lebenselixier  
**Autor:** Schlumpf, Urte  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724929>

### **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:** 14.01.2026

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



# Kanu: Paddeln als Lebenselixier

Vom Frühling bis in den Herbst treffen sich in einem Bootshaus in Schaffhausen jeden Mittwoch sechzehn Männer und Frauen, um ihren geliebten Sport «Paddeln» auszuüben. Dabei steht nicht nur die sportliche Leistung im Mittelpunkt; die Teilnehmer/innen legen auch Wert auf gemeinsame Erlebnisse in der Natur und eine gute Kameradschaft.

**D**as Paddeln verbindet uns. Wir sind eine sechzehnköpfige Gruppe von Männern und Frauen unterschiedlichen Alters. Der Älteste von uns zählt 67 Jahre, der Jüngste ist 35. Doch die meisten der Paddler sind um die 50 Jahre.

Jeden Mittwoch treffen wir uns am Bootshaus in Schaffhausen und paddeln den Rhein stromaufwärts, ganz nach Lust und Laune. Die einen nehmen es gemütlich, die andern halten unterwegs einen Schwatz und wieder andere fahren zügig.

Bei schönem Wetter booten wir an unserem Rastplatz aus, machen Feuer und geniessen bei Grilliertem, Wein und Gesprächen unser Zusammensein. Bei warmer Witterung und genügend Wasserstand lassen wir uns gern nach Schaffhausen treiben. Im «Pulk» zusammengeschlossen hat man Gelegenheit, Gespräche fortzusetzen, nur zuzuhören oder sogar mitzusingen. Andernfalls müssen wir wieder unsere Paddel in Bewegung setzen, um nach Hause zu kommen



**Treffpunkt Rhein:** Training nicht nur für sportliche Leistungen; beim Paddeln zählen vor allem auch gemeinsame Erlebnisse in der Natur und eine gute Kameradschaft.

Foto: Kanuschule Versam

Auch im Winter wird gepaddelt, allerdings mit sehr viel weniger Teilnehmern. Doch unsere älteste Dame mit ihren 63 Jahren ist immer dabei. Unser grösstes Vergnügen ist es, bei niedrigen Temperaturen mit gefrorenen Wasserspritzern auf der Kleidung und einem eisbeschichteten Kajak zurückzukehren

Wir treffen uns mit den «Nicht-Winterharten» zu einer gemütlichen Runde in unserem Stammlokal. So bleibt die Freundschaft das ganze Jahr hindurch erhalten.

Das Kajakfahren ist ein naturnaher Sport. Vom Wasser aus beobachten wir im Frühling das Erwachen der Natur, im Sommer geniessen wir die Üppigkeit und im Herbst sehen wir dem langsamen Verblühen zu. Aber auch die Ruhezeit im Winter hat ihren Reiz, denn

dann gehört der Rhein ganz uns. Ein besonderes Glück ist es, einem Eisvogel zu begegnen oder unserem Wappentier, der Bisamratte.

Auch ausserhalb des Mittwochs haben wir Kontakt, telefonieren, gehen ins Konzert, ins Theater, zum Essen, bummeln durch die Stadt oder starten zu einer Extra-Kajak-Tour. Dieses Jahr machen wir sogar eine viertägige Flussreise auf einem «grossen» Schiff.

Bei Schicksalsschlägen, die nun mal nicht ausbleiben, bei privaten Sorgen oder kleineren Wehwehchen findet man immer ein offenes Ohr, Zuspruch und Beistand und somit Halt im angespannten Netz.

Urte Schlumpf,  
Mitglied Kanuclub Schaffhausen