

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 2 (2000)
Heft: 3

Inhaltsverzeichnis

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 29.03.2025

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



Unterricht und Training

Gesundheit in Bewegung

Ouverture

- 4 «Wenn wir jedem Individuum das richtige Mass an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.»
Hippokrates, ca. 460–377 v. Chr.

Fokus

- 6 Der Beitrag des Sportunterrichtes für ein ganzheitliches Wohlbefinden: Gesundheit als lebenslanger Entwicklungsprozess *Ferdy Firmin, Erik Golowin*

Akzente

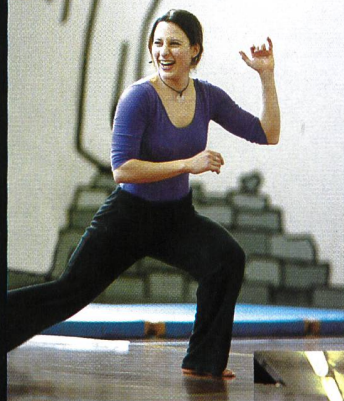
- 8 Zum Wohle des Skeletts: Gezielter Knochenaufbau durch einen gesunden Lebensstil *Nicola Bignasca*
- 12 «Zu Fuss zur Schule!»: Eine Kampagne zur Förderung der Mobilität der Schülerinnen und Schüler *Gianlorenzo Ciccozzi*
- 14 Die gesundheitliche Bedeutung von Bewegung und Sport im Jugendalter *François Cuvit*
- 18 Im Gespräch mit Pierre-André Michaud: Die Gesundheit der Jugendlichen als Maxime *Nicola Bignasca, Eveline Nyffenegger*
- 20 Untersuchung des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin: Wie (er)leben Jugendliche den Sport? *Marcel Favre*

Finale

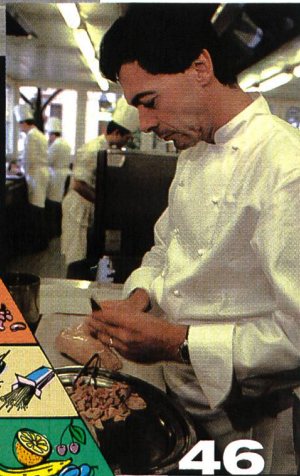
- 21 Erfreuliche Tatsachen besser ins Licht rücken! *Bernard Marti*

Dok

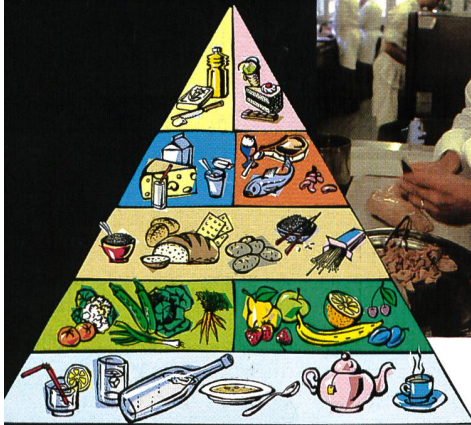
- 22 Das BASPO – Schaltstelle für Gesundheitsförderung *Roland Gautschi*



14



46



48

Sport und Kultur

Ernährung im Sport

Interview

- 40 Im Gespräch mit Christof Mannhart: «Ernährung darf und soll keine Religion sein» *Markus Küffer*

Anwendung

- 42 Basismenüvorschlag in Zusammenhang mit einem Grossanlass *Christof Mannhart*

Hintergrund

- 44 Empfehlungen zur Nahrungsaufnahme
- 45 Empfehlungen zur Flüssigkeitsaufnahme

Haute Cuisine

- 46 Leistungssport mit dem Kochlöffel *Eveline Nyffenegger*

Übersicht

- 48 Ernährungs-Pyramide

Dok

- 49 Swiss forum for sport nutrition
- 49 Supplementguide – ein Ratgeber für Zusatzpräparate im Sport

Freude am eigenen Wohlfühlen: Gesundheit ist ein lebenslanger Entwicklungsprozess – so die Botschaft der vorliegenden Ausgabe von «mobile». Fitness und Ästhetik ist dabei nur ein Teil. Denn es geht vielmehr auch um das Verbinden und Harmonisieren sämtlicher Lebensbereiche.

Foto: Daniel Käsermann.

Rubriken

Neuerscheinungen

- 23 Aus dem Verlag
- 24 Unter der Lupe
- 25 Angeklickt
- 25 Durchgeblättert
- 26 Aus der Fachpresse

Internet

- 27 Stiftung für Gesundheitsförderung
- 27 Stiftung Schweizer Sporthilfe
- 27 Beratungsstelle für Unfallverhütung

Dialog

- 28 Mit kritischem Blick
- 28 Karikatur
- 29 Carte blanche

Bildungsangebote

- 30 SVSS-Weiterbildung
- 31 Berufsschulsport
- 32 Hochschule
- 32 Verbände

SVSS

- 33 Im Gespräch mit Christoph Wechsler: Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung seitens des SVSS *Janina Sakobielski*

J+S

- 34 Neuer Fachleiter Rollsport
- 34 Triathlon – eine boomende Sportart
- 34 J+S auf Internet: Das Angebot wird immer umfassender

BASPO

- 35 Neue Sport-Toto-Halle in Magglingen *Bernhard Rentsch*

J+S 2000

- 36 Jugendliche behalten – oder richtig umplatzen: Wie reagieren auf den zunehmenden Vereinswechsel von Jugendlichen?
Max Stierlin

Info

- 39 Grosse Akzeptanz des neuen Lehrmittels «Sporterziehung»
Walter Bucher

Markt

- 50 VISTA Wellness AG
- 50 Sponsoren «mobile»
- 50 Impressum
- 51 mobileclub



«Gesundheit ist mehr als das Fehlen von Krankheit.»

ma haben wir einem Beitrag entnommen, den bekannte Schweizer Ärzte und Psychologen in der «Schweizerischen Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie» publiziert haben.

Wir von «mobile» haben diese wissenschaftlichen Fakten herausgegriffen und uns die Aufgabe gestellt, diese Erkenntnisse und deren Konsequenzen sowohl auf didaktischer wie auf bildungspolitischer Ebene in Bezug auf den Unterricht im Schul- und Vereinssport zu untersuchen. Die wichtigsten Ergebnisse lassen sich in drei Punkten zusammenfassen:

1. Wer in seiner Jugendzeit mit einer gewissen Regelmässigkeit und Intensität Sport treibt, trägt zu einer optimalen Entwicklung des Knochenaufbaus bei und beugt der späteren Osteoporose vor.
2. Schulsport übt einen positiven Einfluss auf den Gemütszustand der Schülerinnen und Schüler aus.
3. Jugendliche treiben ab dem 15. Lebensjahr deutlich weniger Sport.

In der Rubrik «Sport und Kultur» weisen wir auf die Wichtigkeit richtiger Ernährung für einen gesunden Sport hin. Die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Sport und Gesundheit sind schon von Hippokrates, dem Begründer der Medizin, erkannt und in den Vordergrund gestellt worden. Sein auf Seite 5 wiedergegebenes Gedankengut hat nichts von seiner Wahrhaftigkeit und Aktualität eingebüsst. Hippokrates bediente sich der Bedingungsform «wenn ... dann ...», um zu beweisen, dass auch die banale Wahrheit «Ernährung + Bewegung = Gesundheit» intensivster und permanentester Anstrengungen in Sachen Informationsverbreitung und Sensibilisierung bedarf, um in der Praxis umgesetzt werden zu können. Diese Aufgabe stellt sich auch und vor allem den Sportlehrer/-innen, Leiter/-innen und Trainer/-innen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine angenehme Lektüre.

Nicola Bignasca



Praxis

Gymball ohne Grenzen
Roland Gautschi