

Bewegung ist Leben



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz 
Croce Rossa Svizzera

migesplus



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Bundesamt für Gesundheit BAG

Impressum

Herausgeber/ Copyright	Bundesamt für Sport BASPO, Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM und Schweizerisches Rotes Kreuz SRK
Autoren	Jenny Pieth, Katja Navarra, Matthias Grabherr
Fachliche Begleitung	Anton Lehmann, Brigit Zuppinger, Osman Besic
Lektorat	Stephanie Plaschy
Layout	Urs Alscher, alscher text & design
Fotos	Hansueli Trachsel, Jenny Pieth, Danilo Neve, Matthias Grabherr
Illustrationen	Leo Kühne
6. Auflage	2019

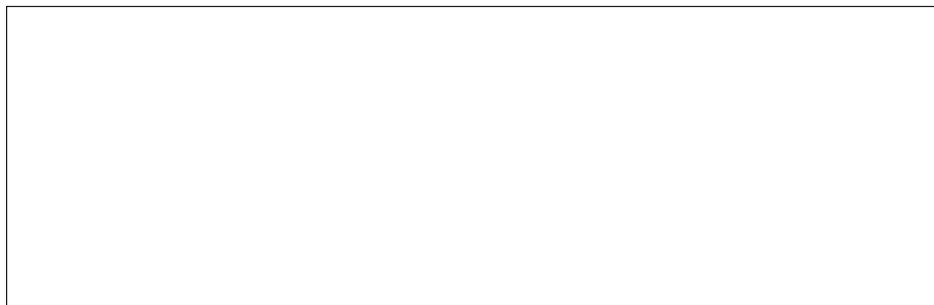
Fachliche und finanzielle Unterstützung: migesplus

Partner: Bundesamt für Gesundheit BAG, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz
hepa.ch

Die Broschüre wurde im Rahmen der Bundesstrategie «Migration und
Gesundheit 2002–2007» unterstützt.

Kontakt und Informationen: Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM,
058 467 62 26 und Schweizerisches Rotes Kreuz SRK, 058 400 45 24
Bestellung Internet: www.migesplus.ch

Abgegeben von:



BewegGründe

«Bewegung ist für mich neben Nahrung, Luft und Liebe ein Lebensbedarf – ohne Bewegung kein Leben!»

Xhevat Hasani

Wir alle wissen: Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Die Motivation, sich zu bewegen, ist jedoch oft von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

Menschen bewegen sich aus vielen Gründen. Einige bewegen sich, um Zeit mit der Familie, mit Freundinnen und Freunden zu verbringen oder um neue Leute kennenzulernen. Andere genießen die Bewegung an der frischen Luft, bauen Stress ab und schaffen einen körperlichen und seelischen Ausgleich zum Alltag. Wieder andere haben Freude



an der körperlichen Leistung oder bewegen sich, um Ihre Gesundheit zu verbessern.

In jeder Lebenssituation, in jedem Alter und trotz unterschiedlicher körperlicher Voraussetzungen gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, wie Menschen sich bewegen können. Bewegung bedeutet nicht nur Sport, sondern umfasst alle Arten von Bewegung, auch die Bewegung im Alltag, körperliche Arbeit, Treppensteigen oder mit den Kindern spielen.

Für welche Art von Bewegung wir uns entscheiden, hängt von unseren Interessen, unseren Erfahrungen, unserer Motivation und auch davon ab, wie wir mit möglichen Hindernissen umgehen.

Stellen Sie sich vor, Sie können tun, was Sie wollen...

Wichtige Grundsätze

«Bewegung ist für mich Spass und Freude haben, lernen und vorwärts kommen.»

Madeleine Schmutz

Bewegung soll Spass und Freude machen.

Egal für welche Art von Bewegung Sie sich entscheiden, wählen Sie eine aus, die Sie gerne machen. Bewegung wird dann schnell zu einem festen Bestandteil Ihres Alltags.

Bewegung kann Sport oder Alltagsbewegung sein.

Bauen Sie möglichst viele kleine und grössere Momente der Bewegung in Ihren Alltag ein.

Beginnen Sie langsam und setzen Sie sich realistische Ziele.

Erste Erfolgserlebnisse machen es Ihnen leichter, sich zu motivieren und sich regelmässig zu bewegen.

Achten Sie auf Ihre Sicherheit.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten der Bewegung mit geringem Unfallrisiko. Einige Aktivitäten, wie z. B. das Radfahren im Strassenverkehr, bergen allerdings gewisse Gefahren. Das ist aber kein Grund, darauf zu verzichten. In speziellen Kursen können Sie Technik, Regeln und Vorsichtsmassnahmen lernen.



Wegweiser

Wählen Sie aus den verschiedenen Möglichkeiten der Bewegung etwas aus, das Ihnen Freude bereitet, an dem Sie Spaß haben. Wahrscheinlich wird es nicht dasselbe sein, das Ihre Schwester oder Ihr Nachbar wählt oder wählen würde. Das spielt keine Rolle, denn es gibt keine «besseren» oder «schlechteren» Möglichkeiten, sich zu bewegen. Es muss für Sie persönlich stimmen.

Lassen Sie sich von folgendem Wegweiser leiten und inspirieren.

- Bewegung im Alltag:
 - Für Sie und Ihre Familie S. 6
- Soziale Kontakte pflegen S. 8
- Menschen begegnen S. 10
- Bewegung in der Natur S. 12
- Bewegung als Erholung:
 - Entspannung und Aktivierung S. 14
- Körperliche Leistung S. 16
- Etwas für die Gesundheit tun S. 18
- Abnehmen S. 20
- Sport während und nach der Schwangerschaft S. 22
- Wie beginne ich? S. 24



Bewegung im Alltag

Bewegung findet nicht nur beim Fussballspiel oder im Gymnastikkurs statt, auch im Alltag, z. B. bei der Fahrt mit dem Fahrrad zur Arbeit oder im Haushalt, sind Sie in Bewegung. Bewegen Sie sich zusammen mit Ihrer ganzen Familie. Ihre Kinder brauchen noch mehr Bewegung als Sie – mindestens eine Stunde pro Tag. Kinder haben Freude an Bewegung und lernen dabei für ihr Leben. Nicht nur bewegte Freizeitaktivitäten mit Gleichaltrigen (z. B. in einem Sportverein) sind wichtig, sondern auch Bewegung im Alltag. Achten Sie beispielsweise darauf, dass Ihre Kinder den Schulweg zu Fuss oder je nach Alter auch mit dem Fahrrad zurücklegen.

Vorschläge für Sie...

Bewegter Alltag

Bauen Sie Bewegung bewusst in Ihren Alltag ein. Gehen Sie so viel wie möglich zu Fuss, z. B. zum Einkaufen oder zur Arbeit. Lassen Sie sich von der Bewegungs- und Entdeckungsfreude Ihrer Kinder anstecken und nutzen Sie den Wechsel der Jahreszeiten zusätzlich für verschiedene Aktivitäten: Spielen im Park oder auf dem Spielplatz, Wandern, Schwimmen, Spazieren,

Schneemänner bauen oder zu Hause herumturnen. All dies können Sie gemeinsam mit Ihren Kindern und mit anderen Familien tun.

Das Fahrrad als Transportmittel

Nutzen Sie das Fahrrad als Transportmittel für Ihren Arbeitsweg oder den Einkauf. Falls Sie noch nicht Radfahren können oder sich im Strassenverkehr unsicher fühlen, besuchen Sie einen Fahrradkurs (z. B. vom Verein «Pro Velo») oder bitten Sie jemanden, es Ihnen beizubringen. Günstige Fahrräder finden Sie an Fahrradbörsen, die von «Pro Velo» lokal organisiert werden. Erkundigen Sie sich beim lokalen Standort des Vereins oder auf dem Internet unter www.pro-velo.ch.

Wenn Sie sich auf eine längere Fahrt wagen, können Sie das Land auf den unzähligen Fahrradrouten von «Veloland Schweiz» erkunden. Fahrradrouten sind mit roten Schildern klar signalisiert. Achten Sie in Ihrer Umgebung auf diese Wegweiser und fahren Sie einfach mal los. Die Routen werden unter www.veloland.ch beschrieben.



...und Ihre Familie

«Sport war für mich während der ganzen Kindheit eine Freizeitaktivität – zusammen mit meinen Eltern und in verschiedenen Vereinen.»

Suzan Bellisan

MuKi-Turnen

Schon ganz kleine Kinder brauchen viel Bewegung. Gestalten Sie ihre Umgebung bewegungsfreundlich und lassen Sie die Kleinen so viel wie möglich entdecken. Eine weitere Möglichkeit, sich gemeinsam mit Ihren Kindern zu bewegen, ist das MuKi-Turnen. Die meisten lokalen Turnvereine bieten ein gemeinsames Turnen für Mutter und Kind oder Vater und Kind an. Informieren Sie sich bei der Mütter- und Väterberatung Ihrer Gemeinde über das bestehende Angebot.

Spielnachmittag

Organisieren Sie mit Bekannten und Verwandten einen gemeinsamen Ausflug. Packen Sie eine Tasche mit Lebensmitteln und verschiedenen Spielen und gehen Sie in einen Park, an einen See oder in einen Wald. Dort können Sie gemeinsam Seilspringen, Frisbee, Verstecken, Fangen, Fussball, Volleyball, Badminton oder Boccia spielen.

Nicht nur in den wärmeren Jahreszeiten können Sie sich gemeinsam draussen vergnügen. Wenn im Winter Schnee liegt, können Sie Schlittenfahren, Schlittschuhlaufen, einen Schneemann bauen oder eine Schneeballschlacht veranstalten.

Nehmen Sie sich genug Zeit für einen solchen Ausflug – mindestens einen Nachmittag, besser noch einen ganzen Tag.



Soziale Kontakte pflegen

«Sport in einer Gruppe ist Freude, Freiheit und Leben. Wenn ich in einer Gruppe laufe, habe ich Spass, wir lachen und sprechen. Das motiviert mich.»

Monica Kammermann-Rodriguez

Es gibt viele Möglichkeiten, sich in einer Gruppe zu bewegen. Bei Ausflügen in den Park, in den Wald oder auf den Spielplatz, beim gemeinsamen Fussballspielen oder an Anlässen mit Musik und Tanz können Sie mit Ihren Freundinnen, Freunden und Bekannten viel Zeit in Bewegung verbringen. Motivieren Sie sich gegenseitig zu regelmässiger gemeinsamer Bewegung.

Vorschläge

Walken oder Laufen in einer Gruppe

Vereinbaren Sie mit Freundinnen, Freunden oder Bekannten einen festen Zeit- und Treffpunkt und gehen Sie mindestens einmal pro Woche Walken oder Laufen. Wählen Sie dafür einen Vitaparcours, eine Laufstrecke oder einen Sportplatz in Ihrer Nähe aus. Beginnen Sie langsam. Starten Sie zunächst mit einer kurzen Runde von 10 bis 20 Minuten. Walken oder laufen Sie nur so schnell, dass Sie ohne Probleme miteinander sprechen können und Ihnen genug Luft zum Lachen bleibt.





Lauf- und Walkingstrecken werden vorwiegend von der Gemeinde betreut. Kennen Sie in Ihrer Umgebung eine solche Strecke? Wenn nicht, informieren Sie sich bei der Gemeindeverwaltung oder auf dem Sportamt. Zusätzlich gibt es Lauf- und Walkingstrecken mit dem Namen «Helsana Trails». Näheres dazu finden Sie auf der Seite des Schweizerischen Leichtathletikverbands unter der Rubrik «Running & Walking»: www.swiss-athletics.ch. Sie können sich auch einer schon bestehenden Gruppe anschliessen. Fragen Sie auf dem Sportamt nach lokalen Lauf-Treffs oder suchen Sie auf der Seite des Schweizerischen Leichtathletikverbands unter der Rubrik «Running & Walking» danach.

Mannschaftsspiele, wie Volleyball, Basketball, Handball, Fussball oder Cricket, können Sie relativ einfach selbst organisieren. Die Organisation einer regelmässigen «Spielgruppe» ist keine Hexerei. Sie brauchen dafür nicht unbedingt eine Sporthalle. Treffen Sie sich mit Freundinnen, Freunden oder Bekannten an frei nutzbaren, öffentlichen Plätzen wie z. B. Parks, Wiesen oder Spielfeldern. Bestimmen Sie einen Tag und eine Uhrzeit und treffen Sie sich regelmässig. Klären Sie vorher ab, wer Interesse und die Möglichkeit hat, regelmässig mitzumachen und wie das benötigte Material organisiert werden kann.

Mannschaftsspiele

Menschen begegnen

**«Bewegung heisst
Spass, Rhythmus und
Sozialisation. Also
Begegnung zwischen
Menschen.»**

Luigi Fossati

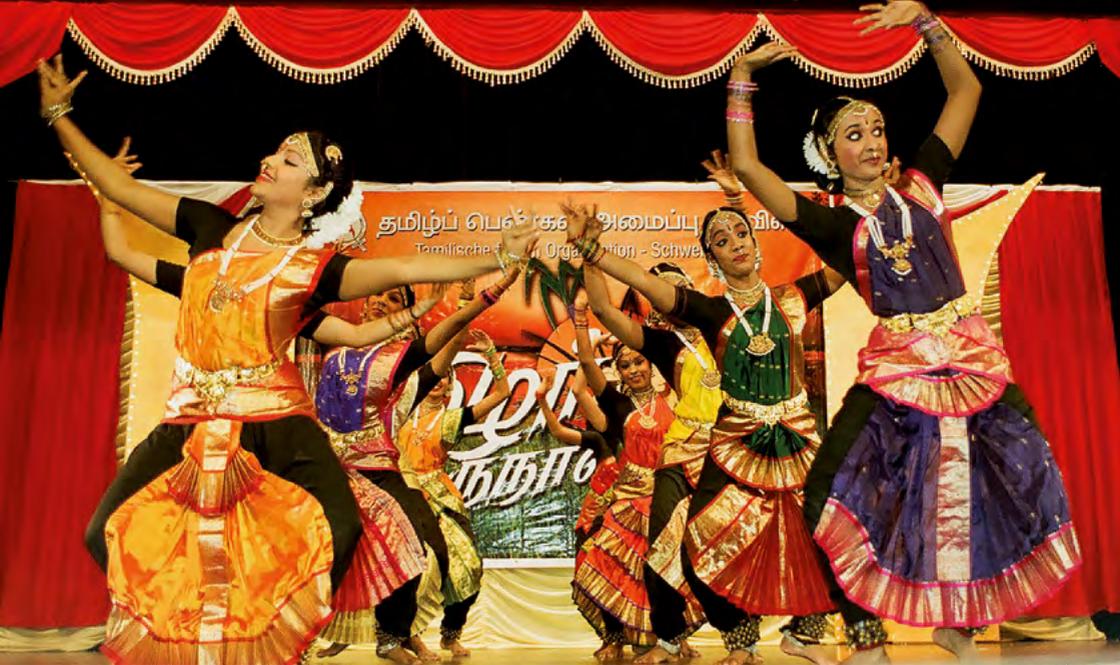
Bewegung bringt Menschen zusammen – nicht die gemeinsame Sprache oder die Herkunft spielen eine Rolle, sondern gemeinsame Aktivitäten. Bewegung und Sport sind ideal, um Kontakte mit anderen Menschen zu knüpfen und eventuell sogar neue Freundschaften zu schliessen.

Vorschläge

Bewegung und Sport in einem Verein

In allen Schweizer Gemeinden gibt es ein vielfältiges Vereinsangebot für alle Altersgruppen. Im Training sowie an den sozialen Anlässen der Vereine lernen Sie nicht nur eine Sportart, sondern auch eine neue Gruppe von Menschen kennen. Die Mitgliedschaft in einem Verein kostet durchschnittlich zwischen CHF 50.– und CHF 200.– im Jahr. In den meisten Vereinen sind kostenlose und unverbindliche Schnupperstunden möglich. Auf diese Weise können Sie eine Sportart ausprobieren und abwägen, ob Sie sich in der





Gruppe und mit der Leiterin oder dem Leiter wohl fühlen. Am einfachsten ist es, wenn Sie eine Person begleiten, die schon in diesem Verein ist und Ihnen alles genau erklären kann.

In vielen Gemeinden gibt es Veranstaltungskalender oder Broschüren mit einer Übersicht über das aktuelle Vereinsangebot. Sie können sich jederzeit auch bei der Gemeindeverwaltung oder auf dem Sportamt Ihrer Gemeinde über die Sportvereine, Trainingszeiten und Kosten informieren.

Kurse

Sie können eine Sportart auch im Rahmen eines Kurses ausprobieren. Es gibt verschiedene Anbieter in Ihrer Umgebung: lokale Vereine, Quartiertreffpunkte, Migros Klubschule, Volkshochschule usw. Besuchen Sie einen Kurs, so müssen Sie mit rund CHF 10.– bis CHF 20.– pro Lektion rechnen. In der Regel umfasst ein Kurs 10 bis 20 Lektionen.

Auf dem Internet finden Sie nähere Informationen: Migros Klubschule unter www.klubschule.ch, Volkshochschule unter www.up-vhs.ch.

Unter www.pro-senectute.ch bietet Pro Senectute Kurse speziell für Seniorinnen und Senioren an.

Tanz und Musik

Auch beim Tanzen und Singen bewegen Sie sich. Organisieren Sie mit Freundinnen, Freunden und Bekannten ein Fest mit Musik und Tanz oder machen Sie mit, wenn z.B. ein Quartierverein oder ein Kulturverein in Ihrer Nähe Tanz und Musik anbietet.

Bewegung in der Natur

«Bewegung und Sport heisst die Natur leben und lieben.»

Biljana Veron

Aktivitäten an der frischen Luft tun nicht nur dem Körper gut, auch der Geist kann sich erholen und der Kopf wird frei von Stress und den Anspannungen des Alltags. Ob alleine oder mit der Familie – ein Spaziergang durch Feld und Wald kostet nichts und tut gut. Wetter und Jahreszeit haben keinen Einfluss auf Ihre Bewegung in der Natur. Lassen Sie sich nicht von Kälte, Wind oder Schnee abschrecken. Ziehen Sie sich warm an, schützen Sie sich gegen Nässe und erleben Sie die Launen der Natur.

Vorschläge

Vitaparcours

Der Vitaparcours ist eine kostenlose Möglichkeit, Laufen oder Walken (vgl. S. 8, 20) mit Gymnastik- und Kraftübungen zu verbinden. Die Vitaparcours-Strecken befinden sich meistens im Wald und sind gut ausgeschildert. In regelmässigen Abständen stehen Posten, die das Laufen oder Walken unterbrechen. An diesen Posten werden Sie zu verschiedenen Körperübungen angeleitet. Halten Sie in Ihrer Umgebung Ausschau nach den blauen Vitaparcours-Schildern. Fragen Sie auf der Gemeinde oder dem Sportamt danach oder informieren Sie sich im Internet unter www.vitaparcours.ch. Dort können Sie die Übungen auch herunterladen, um sie zuhause durchzuführen.

Wandern

Wandern ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, sich in der Natur zu bewegen, dabei mit Freundinnen, Freunden oder Bekannten zu plaudern und die Landschaft zu geniessen. Entdecken Sie durch das Wandern neue, unbekannte Gebiete. Wandern können Sie zu jeder Jahreszeit: Schneewanderungen sind beispielsweise ganz spezielle



Erlebnisse. Sie sollten dabei aber auf den markierten Wegen bleiben.

Die Schweiz verfügt über zahlreiche längere und kürzere Wander- und Spazierwege. Für jeden, unabhängig von Alter oder Erfahrung, gibt es viele Wandermöglichkeiten. An den Ausgangspunkten der Wege finden Sie Wegweiser, die Sie über Richtung und Dauer informieren. Unterwegs sind immer wieder Wegweiser oder gelbe Markierungen angebracht, welche die weitere Richtung angeben. Starten können Sie praktisch in jeder Gemeinde der Schweiz. Meistens finden Sie am Bahnhof einen grösseren Wegweiser mit verschiedenen Routen.

Wählen Sie eine geeignete Route mit Hilfe von Karten oder Wanderbüchern. Diese können Sie kaufen oder in der Bibliothek ausleihen. Beachten Sie bei Ihrer Routenwahl jeweils die angegebene



Zeitdauer und den Schwierigkeitsgrad. Sie können sich auch bei der lokalen Touristeninformation oder unter www.myswitzerland.com oder www.tourenguide.ch über Wanderrouten informieren.



Bewegung als Erholung: Entspannung und Aktivierung

«Für mich ist Bewegung Entspannung. Bewegung kann viele angestaute Sachen lösen.»

Ekrem Beglerbegovic

Ist der Alltag körperlich und geistig sehr belastend, sind Aktivitäten, die entspannen, wichtig. Bewegung bedeutet nicht nur Anstrengung, Spannung und Leistung. Bei der Arbeit im Garten, beim Musizieren, bei Atem- oder Yogaübungen wird der Körper bewegt und kann sich dabei aktiv erholen. Diese Bewegungsformen beruhigen, entspannen und helfen bei der Regeneration von Körper und

Geist. Gönnen Sie sich im Alltag immer wieder kleine Auszeiten, um Ihren Körper wahrzunehmen und um sich aktiv zu entspannen.

Vorschläge

Atmung

Achten Sie sich auf Ihre Atmung: Atmen Sie schnell oder eher langsam? Atmen Sie in den Bauch oder eher in die Brust? Ist Ihre Atmung angestrengt und flach oder ruhig und tief? Legen Sie sich bequem auf ein Bett, ein Sofa oder auf den Boden, schliessen Sie die





Augen und versuchen Sie, einige Male tief, vom Bauch bis in die Brust, einzuatmen und langsam wieder auszuatmen. Bleiben Sie dabei wach und auf die Atmung konzentriert. Diese Konzentration hilft Ihnen, sich zu beruhigen und zu entspannen.

«Wenn ich viel vor dem Computer arbeite, muss ich am Mittag raus. Bewegung wird dann wirklich ein Bedürfnis.»

Alicia Gamboa

Auch körperliche Unterforderung im Alltag kann eine Belastung sein. In diesem Fall finden Sie Erholung in einer anregenden Aktivität, welche die körperliche Unterforderung ausgleicht.

Vorschläge

Aktive Bewegungspausen im Alltag

Bauen Sie immer wieder kurze, aktive Bewegungspausen in Ihren Alltag ein. Stehen Sie vom Schreibtisch auf, lockern Sie den Körper und gehen Sie ein paar Schritte. Nutzen Sie die Mittagspause oder eine freie Stunde am Abend, um einen zügigen Spaziergang im Quartier zu unternehmen. Um Ihren Körper durch Bewegung zu aktivieren, eignen sich auch alle Vorschläge aus den anderen Kapiteln dieser Broschüre.

Körperliche Leistung

«Sport ist bewusste Bewegung mit dem Ziel der körperlichen und mentalen Stärkung.»

Xhevat Hasani

Bewegung und Sport kann auch heissen, sich ein sportliches Ziel zu setzen, körperlich etwas zu leisten oder sich mit jemandem zu messen. Je höher die Intensität einer Aktivität ist, desto mehr spüren Sie Ihren Körper und lernen Ihre persönlichen Grenzen kennen. Bei Wettkämpfen ist die Intensität in der Regel noch höher, da Sie sich mit einem Gegenüber messen und Ihr Ehrgeiz geweckt ist.

Wenn Sie gezielt trainieren, ist es wichtig, Ihren Körper aufzuwärmen und auf die Aktivität vorzubereiten. Ebenso wichtig wie die Vorbereitung, ist die Erholungsphase nach der Aktivität. Vermeiden Sie dabei eine Unterkühlung, ziehen Sie etwas Warmes an und dehnen Sie die beanspruchten Muskelpartien.

Vorschläge

Laufwettbewerbe

An Laufwettbewerben können Sie Ihre Leistung direkt mit jener der anderen Teilnehmenden vergleichen und Ihre persönlichen Grenzen erfahren. Laufwettbewerbe sind eine relativ günstige Wettkampfform, die ein gezieltes Training, ansonsten jedoch wenig Vorbereitung oder Ausrüstung erfordern. Laufwettbewerbe werden von Gemeinden oder privaten Veranstaltern das ganze Jahr hindurch organisiert. Fragen Sie auf dem Sportamt Ihrer Gemeinde nach lokalen Wettkämpfen oder erkundigen Sie sich unter www.swiss-athletics.ch danach.

Boxen/Kampfsportarten

Verschiedene Kampfsportarten sowie Boxen verbinden das Leistungselement mit einem meditativen Element. Diese Sportarten werden meistens in spezialisierten Schulen oder Klubs angeboten. Um entsprechende Angebote zu finden, verfahren Sie gleich wie bei den Vereinsangeboten (vgl. S. 10). Die Kosten für eine Mitgliedschaft sind in der Regel etwas höher als jene von Vereinen, da diese spezialisierten Schulen und Klubs nicht ehrenamtlich organisiert sind.



Etwas für die Gesundheit tun

«Für mich bedeutet Bewegung seelische und körperliche Gesundheit. Ich bewege mich, weil sich meine Laune und meine Beziehung zu den Mitmenschen verbessert.»

Alicia Gamboa

Regelmässige Bewegung fördert die Gesundheit nachhaltig. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt oder Hirnschlag), Diabetes, Rückenschmerzen, verschiedene Krebsarten, Übergewicht oder auch psychische Beeinträchtigungen wie z. B. leichte Depressionen, lässt sich durch regelmässige körperliche Aktivität verringern. Sie bleiben durch Bewegung bis ins hohe Alter selbstständig und leistungsfähig und können – nach einem Unfall oder nach einer Krankheit – Ihren geschwächten Körper durch gezielte Aktivitäten wieder stärken. Regelmässige Bewegung kann Sie auch dabei unterstützen, Ihren Lebensstil zu ändern, z. B. abzunehmen oder mit dem Rauchen aufzuhören.

Praktisch jede regelmässige körperliche Aktivität ist gesund. Alle Vorschläge, die Sie in dieser Broschüre finden – von sportlichen Laufwettbewerben bis hin zu den kleinen Bewegungsmomenten im Alltag – bringen viel in Hinblick auf Ihre langfristige Gesundheit.

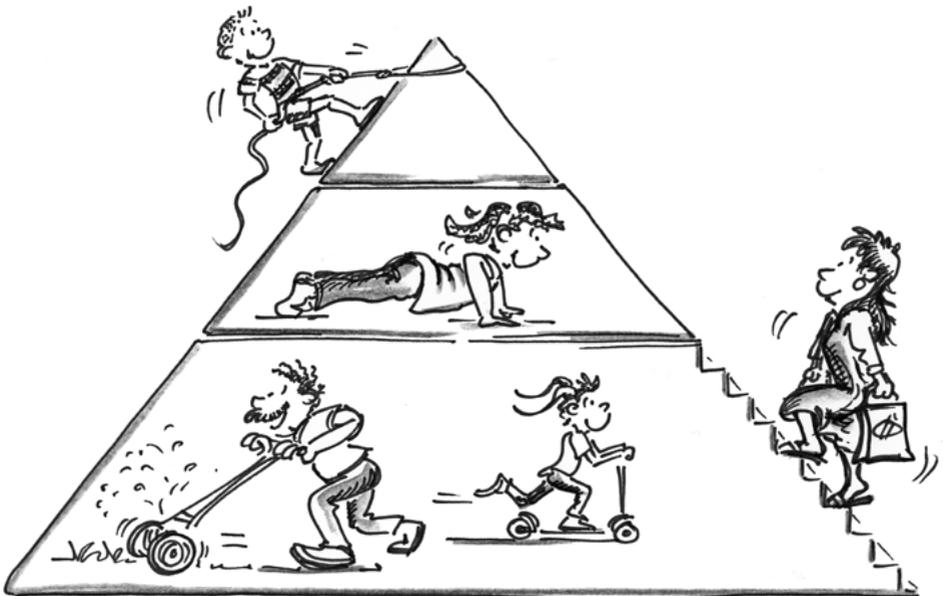
Empfehlung

Grundsätzlich ist jeder Schritt zu mehr Bewegung im Leben gut für Ihre Gesundheit. Die Bewegung kann in verschiedener Form stattfinden. Schauen Sie sich dafür die Bewegungspyramide an. Sind Sie auf der untersten Stufe mit Alltagsbewegungen aktiv wie Rasenmähen, Hausarbeit, Treppensteigen oder zu Fuss gehen, wird empfohlen, dass Sie sich mindestens 2½ Stunden pro Woche bewegen. Üben Sie sogar intensive körperliche Aktivitäten wie Sport aus, genügt bereits die Hälfte (1¼ Stunden pro Woche), um die Empfehlungen der ersten Stufe zu erfüllen.

Sind Sie auch auf der zweiten Stufe mit regelmäßigem Ausdauer- und Krafttraining aktiv, so tun Sie noch mehr für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Bewegungsaktivitäten können Sie am Stück ausführen oder in kürzere Einheiten von mindestens 10 Minuten aufteilen. Weitere sportliche Aktivitäten auf der dritten Stufe bringen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen.

Achtung

Bewegung und Sport sind gesund, solange Sie Ihre persönlichen Grenzen respektieren. Falls körperliche Probleme bestehen, auftreten oder Sie sich generell Sorgen um Ihre Gesundheit machen, ist eine Beratung durch eine Fachperson (Hausärztin, Physiotherapeuten usw.) empfehlenswert.



Abnehmen

«Bewegung ist mir ein Bedürfnis. Ich mache es für mich selber, weil sich meine Laune verbessert und weil ich weniger dick bin.»

Alicia Gamboa

Um abzunehmen, ist es in der Regel wichtig, den eigenen Lebensstil und vor allem die Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und eventuell umzustellen. Überschüssige Kilos verlieren Sie dann, wenn Sie sich gesund und massvoll ernähren. Bewegung und Sport helfen dabei, das Körpergewicht zu stabilisieren oder sogar zu reduzieren. Auch wenn es Ihnen nicht gelingt, mit Hilfe von Bewegung abzunehmen, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden profitieren auf jeden Fall davon.

Vorschläge

Umstellung der Ernährung

Informieren Sie sich bei einer Fachperson, einer Beratungsstelle oder über eine Broschüre, wie Sie sich gesund ernähren können. Informationen in verschiedenen Sprachen finden Sie z. B. in der Broschüre der Krebsliga zum Thema Ernährung. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach dieser Broschüre oder erkundigen Sie sich unter www.migesplus.ch.

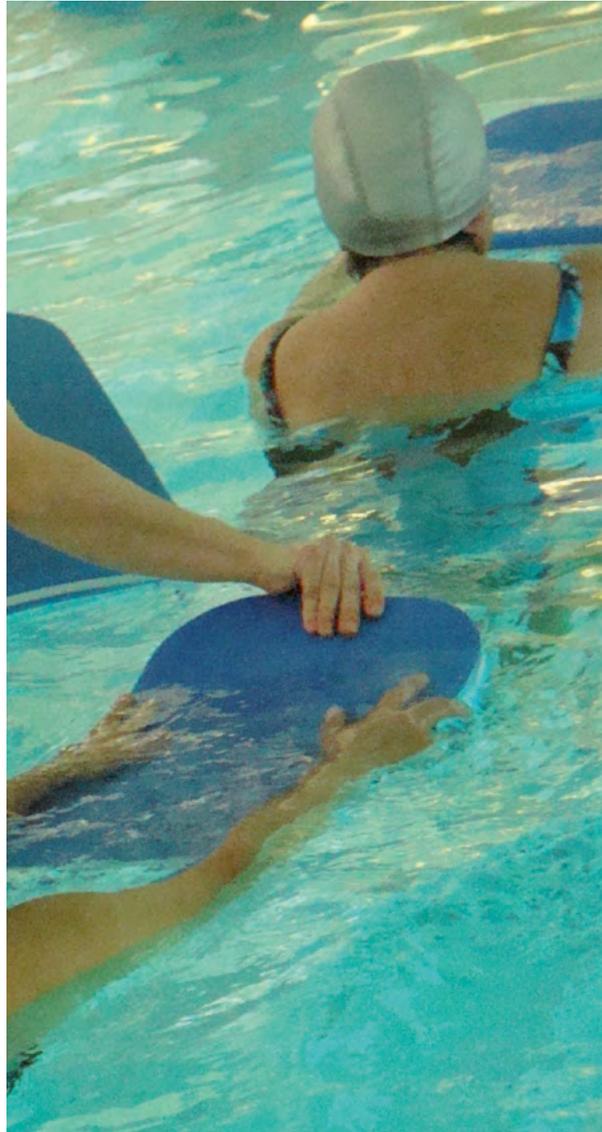
Regelmässige Aktivitäten

Alle regelmässig ausgeführten körperlichen Aktivitäten verbrennen Energie und unterstützen dadurch das Abnehmen. Auch regelmässige Bewegung auf tiefem Leistungsniveau, wie z. B. **Walking** (vgl. S. 8), **zügiges Wandern** (vgl. S. 12) oder **Schwimmen**, ist geeignet, um Fett zu verbrennen, wenn sie genügend lange ausgeübt wird. Achten Sie darauf, dass das Tempo nicht allzu hoch ist und Sie ohne Probleme über längere Zeit in Bewegung bleiben

können. Schliessen Sie sich am besten mit jemandem zusammen, der dasselbe Ziel verfolgt und motivieren Sie sich gegenseitig, weiterzufahren. Bei starkem Übergewicht ist eine Beratung durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt ratsam.

Schwimmen für Frauen und Mädchen

In der Schweiz gibt es mehrere Freibäder, die nur für Frauen zugänglich sind, oder die über einen Bereich verfügen, der für Frauen reserviert ist. Auch gibt es viele Hallenbäder, welche öffentliche Schwimmkurse anbieten, die ausschliesslich für Mädchen und Frauen zugänglich sind. Mehr Informationen finden Sie hier: www.badi-info.ch/frauenbad oder kontaktieren Sie das Sportamt in Ihrer Nähe.



Sport während und nach der Schwangerschaft

Bewegung und Sport ist auch während der Schwangerschaft wichtig. In einer normal verlaufenden Schwangerschaft profitieren Sie davon körperlich und seelisch. Grundsätzlich gibt es bis zum 6. Monat kaum Einschränkungen bei der Art der Bewegung. Alle Formen von Leistungssport oder Sportarten mit Sturzrisiko oder solche, die einen starken Druck auf den Bauch ausüben sind jedoch nicht unbedingt empfehlenswert. In den ersten Wochen der Schwangerschaft und ab dem 6. Monat sollten Sie allzu anstrengende Aktivitäten vermeiden. Bewegen Sie sich nach der Geburt so bald als möglich wieder, um Ihren Kreislauf in Schwung zu bringen und die überdehnten Bänder, Sehnen und Muskeln zu straffen. Vermeiden Sie in den ersten Wochen Bewegungsformen, die viel Druck auf die Bauchmuskeln und Bauchorgane erzeugen. Mit speziellen Übungen zur Rückbildung des Beckenbodens beugen Sie späteren Problemen vor und stärken Ihren Körper.

Achtung

Sport in der Schwangerschaft ist kein Ersatz für die Schwangerschaftsgymnastik und die Geburtsvorbereitung, an der Atemtechniken und spezielle Übungen zur Geburtserleichterung er-

lernt werden. Hören Sie sofort auf, Sport zu treiben und kontaktieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, falls bei Ihnen folgende Probleme auftreten: Schwindel, Kurzatmigkeit, Schmerzen, Krämpfe oder Blutungen.

Vorschläge

Bis zum 6. Monat

Bis zum 6. Monat ist alles erlaubt, was Ihnen Spass macht. Bewegen Sie sich aber mit Mass und achten Sie bewusst auf Ihren Körper.

Ab dem 6. Monat

Ab dem 6. Monat sollten Sie bevorzugt gelenkschonende Aktivitäten auf tiefem Leistungsniveau wie z. B. Schwimmen (vgl. S. 21), Wandern (vgl. S. 12) oder Walken (vgl. S. 8) wählen. Vermeiden Sie Sportarten, bei denen Sie stürzen oder Schläge abbekommen (z. B. Kampfsportarten) könnten. Falls Sie unsicher sind, fragen Sie Ihre Frauenärztin nach geeigneten Sportarten.

Nach der Geburt

Rückbildungsgymnastik

Schon wenige Tage nach der Geburt können Sie mit leichter Rückbildungsgymnastik beginnen. Das stärkt Ihre Beckenboden-, Ihre Bauch- und Beinmuskulatur. Nach ein paar Wochen sollten Sie die Übungen täglich machen und möglichst regelmässig spazieren gehen.

Fragen Sie Ihre Frauenärztin nach Übungen oder nach entsprechenden Angeboten in Ihrer Nähe.



Wie beginne ich?

«Man kann alles machen, wenn man ein bisschen Mut hat.»

Monica Kammermann-Rodriguez



Sie wissen nun, was Sie gerne machen möchten. Der nächste Schritt – tatsächlich zu beginnen – kann trotzdem schwierig sein. Es gilt Hindernisse, wie fehlende Ausrüstung, zu hohe Kosten, zu wenig Zeit, Unsicherheit oder Motivationsprobleme, zu überwinden. Die folgenden Vorschläge helfen Ihnen dabei.

Vorschläge

Ausrüstung beschaffen

Für viele Aktivitäten brauchen Sie keine spezielle Ausrüstung. Überlegen Sie sich, ob Sie wirklich etwas Neues brauchen. Für Aktivitäten in der Natur, wie Walken, Laufen oder Wandern, benötigen Sie zu Beginn nicht gleich spezielle Schuhe oder Kleidung. Für die ersten Versuche genügen Freizeitschuhe, die Ihrem Fuss Halt geben und die bequem sind. Sobald Sie regelmässig Walken, Laufen oder Wandern, ist die Anschaffung von geeigneten Lauf-

oder Wanderschuhen und eventuell passender Kleidung empfehlenswert.

Fragen Sie Ihre Bekannten und Verwandten oder Personen in Ihrem Verein, ob Ihnen jemand etwas ausleihen kann. Informieren Sie sich, ob in Ihrer Gemeinde oder an der Schule Ihrer Kinder Sportartikelbörsen oder Fahrradbörsen organisiert werden. Dort erhalten Sie günstige Ausrüstung aus zweiter Hand. Vielleicht gibt es in Ihrer Region einen Caritas- oder Rotkreuz-Laden, in dem Sie ebenfalls günstig Produkte kaufen können.

Kosten sparen

«Viele haben nur ein kleines Budget für den Lebensunterhalt. Ein Abo in einem Fitnessklub ist einfach zu teuer.»

Zübeyde Demir

Es ist nicht unbedingt nötig, viel Geld auszugeben, um sich mehr und regelmässig zu bewegen. Es gibt zahlreiche Aktivitäten, die man draussen in der Natur – ohne Eintrittsgebühr – ausüben kann. Ein

Abo in einem Fitnessklub ist in der Tat oft teuer, viel günstiger ist dagegen die Mitgliedschaft in einem Verein. Falls Sie diese nicht bezahlen können, fragen Sie bei Vereinen, Klubs oder Kursen nach Vergünstigungen oder informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über einen Beitrag an Ihrem Fitness-abo. Sie brauchen dafür grundsätzlich eine Zusatzversicherung.

Zeit planen

Sich im Alltag mehr zu bewegen, bedeutet nicht unbedingt, dass Sie dafür «Extra-Zeit» benötigen. Bewegungseinheiten lassen sich in kleinen Portionen gut in den Alltag einbauen. Manchmal tut es aber auch gut, eine «Extra-Zeit» einzuplanen und sich diese auch zu nehmen.

Erstellen Sie einen Wochenplan, der Ihnen Ihre Zeiteinteilung erleichtert. Zeichnen Sie einen Plan mit Tagen und Stunden und tragen Sie Bewegungsmomente in Ihrem Alltag ein. Versuchen Sie, die von Ihnen geplanten Aktivitäten regelmässig zu machen.



Ausprobieren

«Für manche ist es wichtig, in einem vertrauten Umfeld anzufangen.»

Das ist die Basis, um Sicherheit und Selbstbewusstsein aufzubauen.»

Madeleine Schmutz

Bewegung und Sport sind vielen Menschen fremd. Das Umfeld (Sportverein, Klub, Hallenbad usw.) ist oft unbekannt. Es braucht sicherlich Mut, sich in diese unbekannt Welt zu wagen. Ist der erste Schritt aber geschafft, können Sie Neues kennenlernen, ausprobieren, Kontakte knüpfen und etwas für Ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und Ihren Körper tun.

In den meisten Vereinen, Klubs oder Schulen sind kostenlose Schnupperstunden möglich (vgl. S. 10). Verschiedene Vereine, Organisationen oder Privatpersonen haben in den letzten Jahren begonnen, spezifische Kurse für Migrantinnen und Migranten, wie

«Die Motivation kommt aus der Erfahrung! Wenn ich mich nach einer Aktivität gut fühle und fröhlich bin, dann mache ich sie auch wieder.»

Madeleine Schmutz

z. B. Schwimmen, anzubieten. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeinde danach.

Sich motivieren

Vor allem am Anfang braucht es etwas Überwindung, um sich regelmässig zu bewegen. Es gibt tausend Gründe und Ausreden, warum Sie sich gerade heute nicht bewegen können: Sie fühlen sich nicht

gut, haben keine Zeit, sind zu müde oder haben ganz einfach keine Lust. Beginnen Sie langsam und stecken Sie sich am Anfang nicht zu hohe Ziele. Die ersten Erfolgserlebnisse werden Sie beflügeln und motivieren: Sie haben etwas geleistet, spüren Ihren Körper und hatten Spass.

Den meisten Menschen fällt es leichter, sich zu motivieren, wenn sie sich mit einer Gruppe immer an demselben Wochentag und zu derselben Zeit treffen. Die Teilnahme an der Aktivität ist dadurch verbindlicher – es fällt auf, wenn Sie fehlen – und in der Gruppe macht es mehr Spass.

Beginnen Sie heute – einen besseren Zeitpunkt gibt es nicht!



Hinweise und Angebote

Sind Sie auf der Suche nach einem passenden Angebot in Ihrer Nähe, dann erkundigen Sie sich am besten auf Ihrer Gemeinde. In den Gratisanzeigen, auf der Gemeindeverwaltung oder in einer Beratungsstelle erhalten Sie Informationen über Vereine, Klubs und Kursanbieter sowie über deren Angebote.

Folgende Adressen helfen Ihnen zusätzlich, ein Angebot in Ihrer Nähe zu finden. Die Liste bietet eine begrenzte Auswahl aus einer Vielzahl von Möglichkeiten.

Angebote in Ihrer Nähe

- Migros Klubschule** Das Kursangebot und die Kontaktangaben der Migros Klubschule in Ihrer Nähe finden Sie unter www.klubschule.ch oder im Telefonbuch Ihrer Gemeinde.
- Pro Senectute Schweiz** Die Stiftung Pro Senectute bietet verschiedene Möglichkeiten im Bereich Bewegung für Seniorinnen und Senioren an. Nähere Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute in Ihrer Region, unter www.pro-senectute.ch oder Tel. 044 283 89 89.
Lavaterstr. 60
8027 Zürich
- Verband Schweizerischer Volkshochschulen** Die Volkshochschulen bieten verschiedene Kurse in den Bereichen Bewegung, Sport und Gesundheit an. Informieren Sie sich bei der Volkshochschule in Ihrer Region nach dem Angebot. Nähere Informationen erhalten Sie unter www.up-vhs.ch oder Tel. 031 302 82 09.
Hallerstrasse 58
3012 Bern
- Schweizerisches Rotes Kreuz, migesplus** Die Kantonalverbände des SRK bieten verschiedene Kurse in den Bereichen Bewegung und Gesundheitsförderung an. Informieren Sie sich beim Roten Kreuz in Ihrer Region über das Angebot. Informationen erhalten Sie auch unter www.redcross-edu.ch oder Tel. 058 400 45 24. Das SRK stellt ausserdem auf der Informationsplattform migesplus mehrsprachiges Informationsmaterial zum Thema Gesundheit und Bewegung zur Verfügung. Nähere Informationen unter: www.migesplus.ch
Werkstrasse 18
3084 Wabern

Sportvereine

feel-ok.ch

Feel-ok ist eine Plattform für Jugendliche, welche u.a. über die Rubrik Bewegung, Sport und Ernährung sowie einen Sportarten-Kompass verfügt. Nähere Informationen erhalten Sie unter www.feel-ok.ch.

Sportämter

Das Sportamt in Ihrer Gemeinde oder Ihres Kantons kann Ihnen bei der Suche nach einem Sportverein in Ihrer Nähe weiterhelfen. Die Telefonnummer des Sportamts Ihrer Gemeinde (oder ihres Kantons) finden Sie im Telefonbuch oder im Internet.

Bewegungsmöglichkeiten

Vita Parcours

Route de Chésalles 48
1723 Marly

Auf über 500 Vitaparcours-Strecken in der Schweiz können Sie Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft trainieren. Nähere Informationen und Strecken erhalten Sie unter www.vitaparcours.ch oder Tel. 026 430 06 06.

Pro Velo Schweiz

Bollwerk 35
3001 Bern

Pro Velo Schweiz bietet Fahrradkurse für verschiedene Altersstufen sowie gezielt für Migrantinnen und Migranten an. Zudem organisiert sie Fahrradbörsen in Ihrer Nähe. Nähere Informationen erhalten Sie unter www.pro-velo.ch oder Tel. 031 318 54 11.

Stiftung SchweizMobil

Spitalgasse 34
3011 Bern
Tel.: 031 318 01 28

SchweizMobil ist das Netzwerk für den Langsamverkehr. Auf der Homepage www.schweizmobil.ch finden Sie eine Vielzahl an Fahrrad-, Bike-, Wander-, Skating, Kanu- und slowUp – Touren in der Schweiz mit allen nötigen Informationen und Karten. Mit der App SchweizMobil haben Sie immer den Überblick – auch unterwegs.

Stiftung idéesport

Tannwaldstrasse 48
4600 Olten
Tel.: 062 296 10 15

Die Stiftung IdéeSport öffnet Sporthallen am Wochenende für Kinder und Jugendliche. Im Rahmen der Programme MidnightSports und OpenSunday können Kinder und Jugendliche an den Angeboten kostenlos und ohne Anmeldung teilnehmen und diese mitgestalten. Die beiden Programme werden an verschiedenen Standorten in der Schweiz angeboten. Mehr erfahren können sie unter www.ideesport.ch.

Gesundheitsförderung Schweiz

Wankdorfallée 5, 3014 Bern
Avenue de la Gare 52,
1003 Lausanne

Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz führt eine Liste mit aktuell unterstützten Projekte im Bereich Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen. Die Projekte beinhalten vielfältige Angebote für alle Altersgruppen. Vielleicht finden Sie etwas unter den Angeboten: gesundheitsfoerderung.ch > Kantonale Aktionsprogramme > Ernährung und Bewegung