

KANTON  
LUZERN

25 Jahre Gesundheitsförderung Luzern



Ausgabe 1/2015

# info

## Gesundheit und Sport

- Fachstelle Gesundheitsförderung
- Sportförderung

*25 Jahre Gesundheitsförderung Luzern* 3

*Rhythmuswechsel sind wichtig für die psychische Gesundheit* 8

*Ein Blick auf die Zukunft von «Jugend und Sport»* 20

- 3 **Gesund leben, mit Genuss und Humor** – 25 Jahre Gesundheitsförderung Luzern
- 4 **Gesunder Lebenswandel verlängert das Leben um Jahre** – Neue Studie der Universität Zürich fasst Risikoverhalten in Zahlen
- 6 **«Dabei sein – Eltern sein»** – 1. Luzerner Elternbildungstag
- Spaziergang durch das Gehirn** – «Brain Festival» tourte durch den Kanton Luzern

- 7 **Das «Doppelleben» macht ihn stark** – Spitzensportler Mario Gyr kann mit Druck sehr gut umgehen
- 8 **«Rhythmuswechsel sind wichtig für die Seele»** – Plädoyer für eine selbstverständliche psychische Gesundheit
- 10 **«Wer ausreichend faul ist, leistet mehr»** – Psychologin Maja Storch über die «Mañana»-Kompetenz
- 12 **«Ich gefalle mir so, wie ich bin»** – Die Rolle von Körperidealen im Leben von Jugendlichen
- 13 **«Welcher Sport tut mir gut?»** – Mittels Fragebogen lässt sich die optimale sportliche Aktivität finden
- 14 **Trainieren bis zum Umfallen** – Sportsucht-Studie der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
- 16 **«Ich konnte nicht mehr schlafen ...»** – Wenn der Traum von einer grossen Sportlerkarriere platzt und ein neues Leben beginnt
- 17 **«Aussteigen ist immer eine Zangengeburt»** – Heidi Kaeslin steht Spitzensportlerinnen und -sportlern in schwierigen Situationen bei

- 18 **Den Luzerner Saal im KKL zum Beben bringen** – 2. School Dance Award mit mehr als 700 Kindern und Jugendlichen
- 19 **3000 Jugendliche im sportlichen Wettstreit** – Schweizerischer Schulsporttag 2015 in Luzern
- 20 **Beiträge sollen gleich bleiben** – Ein Blick auf die Zukunft von «Jugend und Sport»
- «Schneesport auch in Zukunft wichtig»** – Interview mit Peter Bärtschi, Mitarbeiter Sportförderung für J+S
- 21 **«cool and clean»** – Unterstützung für Sportlerinnen und Sportler, Veranstalter und Vereine
- 22 **Wer steht zuoberst auf dem Podest?** – Luzerner Sportpreise werden vergeben
- Engagierte verdienen Applaus** – Zertifikat für Freiwilligenarbeit im Sport
- 23 **Splitter**  
Anlässe, Kampagne, Publikation

## Liebe Leserin Lieber Leser



Sport ist gesund. Aber Sport kann auch krank machen. Psychisch und physisch. Wo also liegt sie, die Grenze zwischen dem, was gut tut, und dem, was krank macht, abhängig, süchtig? Die Grenzen sind oft fließend. In diesem «info Gesundheit und Sport» geht es deshalb (auch) um diese Grenzen. «Psychisch gesunde Menschen spüren und (an)erkennen ihre Grenzen, körperlich und seelisch. Sie sind meist in der Lage, diese Grenzen auszuloten, allenfalls auch zu überschreiten. Sie verfügen quasi über psychische Alarmglocken, die ihnen helfen, gesund zu bleiben», schreibt Lisa Schmuckli, freie Philosophin und psychoanalytisch orientierte Psychotherapeutin (Seite 9). Doch in unserer hektischen Gesellschaft ist es nicht so einfach, diese «Alarmglocken» auszubilden, mit Erwartungs- und Leistungsdruck – der von aussen oder von innen, von uns selbst, kommen kann – umzugehen, die passende Strategie zu finden.

In diesem Heft finden Sie unterschiedliche Beispiele: Lisa Schmuckli plädiert für eine Verlangsamung, für eine Kultur der Anerkennung und Empathie – und dafür, Gefühle ernst zu nehmen. Spitzenrunder Mario Gyr verschafft sich im beruflichen Alltag Abwechslung zum Training und setzt sich realistische Ziele (Seite 7), ein junger Kunstturner tritt vom Spitzensport zurück, weil er merkt, dass ihm «das alles zu viel geworden ist» (Seite 16).

Und dann haben wir noch zwei gute Nachrichten für Sie: Die Fachstelle Gesundheitsförderung des Kantons Luzern wird 25 Jahre alt und feiert das Jubiläum Anfang März mit einer Vorabendveranstaltung zum Thema «Länger leben» (Seite 3). Und damit wären wir bereits bei der zweiten guten Nachricht: Wer auf Nikotin verzichtet, Alkohol massvoll konsumiert, sich regelmässig bewegt und gesund ernährt, verringert das Sterblichkeitsrisiko. Die Fakten dazu finden Sie auf den Seiten 4 und 5. Und wir wünschen Ihnen jetzt eine interessante Lektüre und einen schönen und gesunden Frühling. Nehmen Sie sich Zeit – und geniessen Sie beides!

*Guido Graf*

**Guido Graf**  
Regierungsrat  
Gesundheits- und Sozialdepartement

# Gesund leben – mit Genuss und Humor

## 25 Jahre Gesundheitsförderung Luzern



Claudia Burkard Weber,  
Leiterin Fachstelle Gesundheits-  
förderung des Kantons Luzern

**Claudia Burkard Weber setzt sich seit zwölf Jahren als Leiterin der Fachstelle Gesundheitsförderung des Kantons Luzern für ein Umdenken ein: Die Bevölkerung soll realisieren, dass es sich lohnt, auf die Gesundheit zu achten. Ein Gespräch zum 25. Geburtstag der Fachstelle Gesundheitsförderung.**

**Bund und Kantone sind daran, eine nationale Strategie zur Prävention von nichtübertragbaren Krankheiten zu erarbeiten. Was ist darunter zu verstehen?**

Gemäss Bundesamt für Statistik sind drei Viertel der Todesfälle bei Männern und Frauen auf vier Krankheiten zurückzuführen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Krankheiten der Atmungsorgane und Diabetes. Die nationale Strategie will die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung verbessern sowie Rahmenbedingungen schaffen, die ein gesünderes Verhalten vereinfachen.

**Das klingt etwas theoretisch. Was heisst das für die Gesundheitsförderung konkret?**

Gesundheit ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, wird doch der Gesundheitszustand der Menschen zu 60 Prozent von Faktoren ausserhalb der Gesundheitspolitik beeinflusst, wie zum Beispiel der Bildung, dem Arbeitsplatz, der Wohnsituation, dem Einkommen, der Umwelt oder der sozialen Sicherheit. Deshalb setzen wir uns sehr dafür ein, dass Gesundheitsförderung und -erhaltung ressortübergreifend thematisiert werden. Unter anderem werden wir künftig den Fokus vermehrt auf Bewegungsangebote setzen, die

sich in der Nähe des Wohnortes oder des Arbeitsplatzes befinden, die gut erreichbar und kostengünstig sind.

**Sie betonen ja immer wieder, Gesundheitsförderung müsse Spass machen – nicht der Verzicht solle im Vordergrund stehen, sondern der Genuss ...**

Es geht bei der Gesundheitsförderung nicht darum, Verbote auszusprechen oder den Mahnfinger zu erheben im Sinne von «Du sollst nicht». Viel wichtiger ist es, Angebote für ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung zu machen. Im Fokus steht die Eigenverantwortung; ebenso wichtig sind aber Rahmenbedingungen, die es ermöglichen, einen gesunden Lebensstil problemlos in den Alltag zu integrieren. Geniessen können und oft auch den Humor nicht vergessen: Das ist eine Grundhaltung, die mir persönlich für unsere Tätigkeit wichtig ist.

**Die Fachstelle ist ein Vierteljahrhundert alt. Gibt es einen Erfolg, den Sie als bahnbrechend bezeichnen würden?**

Die Förderung eines gesunden Körpergewichts stellt seit 2007 einen strategischen Schwerpunkt der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz dar. In der Folge waren wir als einer der ersten Kantone bei der Entwicklung der Aktionsprogramme für ein gesundes Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen dabei. Inzwischen werden die Aktionsprogramme in 20 Kantonen umgesetzt und damit potenziell rund 96 Prozent der Kinder bis 16 Jahre erreicht. Im Weiteren haben wir Programme zu psychischer Gesundheit, Gesundheit im Alter und betrieblicher Gesundheitsförderung aufgebaut.

**Eine Studie des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich (siehe Seite 4 und 5) zeigt auf, dass sich Verzicht auf Nikotin und Alkohol, gesunde Ernährung und regelmässige Bewegung positiv auf die Lebenserwartung auswirken. Das müsste Ihrer Fachstelle Auftrieb geben ...**

Ja, das sind positive Botschaften. Wenn wir aufzeigen können, dass es sich lohnt, auf einen gesunden Lebensstil zu achten, und sich dieser positiv auf die Lebenserwartung auswirkt, unterstützt das unsere Bemühungen. Ein Paradigmenwechsel ist nötig; das

heisst, die Bevölkerung muss einsehen, dass es nicht nur «krank» oder «gesund» gibt, sondern wir uns in einem Kontinuum bewegen. Es lohnt sich deshalb, von Kind auf einen gesunden Lebensstil zu führen. Dafür setzen wir uns ein.

**Wie sieht Ihre Vision für die Gesundheitsförderung für die nächsten (25) Jahre aus?**

Meine Vision sind ein gesunder Lebensstil und gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen – unabhängig vom sozioökonomischen Status. Rund die Hälfte der eingangs erwähnten Krankheiten könnten mit einem gesunden Lebensstil vermieden oder zumindest verzögert werden. In Zusammenarbeit mit weiteren Akteuren aus verschiedenen Bereichen (Raumplanung, Wirtschaft, Bildung) engagieren wir uns dafür, dass diese Vision Realität wird.

**Renate Metzger-Breitenfellner**



### 25 Jahre Gesundheitsförderung Luzern

Am 4. März um 17 Uhr lädt die Fachstelle Gesundheitsförderung anlässlich ihres 25. Geburtstages ins Regierungsgebäude Luzern ein.

#### Weitere Informationen:

[www.gesundheit.lu.ch/gesundheitsfoerderung](http://www.gesundheit.lu.ch/gesundheitsfoerderung)

# Gesunder Lebenswandel verlängert das Leben um Jahre

**Neue Studie der Universität Zürich fasst Risikoverhalten in Zahlen**

**Länger leben dank Früchten, viel Bewegung, wenig Alkohol und Verzicht auf Zigaretten: Dies untermauert eine neue Studie der Sozial- und Präventivmediziner der Universität Zürich, die erstmals die Auswirkungen von Verhaltensfaktoren auf die Lebenserwartung in Zahlen fasst. Die Resultate sollen in die Prävention und Gesundheitsberatung in den Arztpraxen einfließen.**

Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebs, Diabetes und chronische Atemwegserkrankungen: Die Häufigkeit dieser nichtübertragbaren Krankheiten nimmt in den industrialisierten Ländern immer stärker zu. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) erarbeitet deshalb derzeit eine nationale Präventionsstrategie, um die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu verbessern und ein gesünderes Verhalten zu fördern. Ein Augenmerk sind dabei die Hauptrisikofaktoren für diese Erkrankungen, die mit dem persönlichen Verhalten zu tun haben – nämlich ungesunde Ernährung, mangelnde Bewegung und schädlicher Alkohol- und Tabakkonsum.

Vor diesem Hintergrund haben Brian Martin\* und seine Kolleginnen und Kollegen vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin (ISPM) der Universität Zürich die Auswirkungen dieser vier Faktoren – einzeln und kombiniert – auf die Lebenserwartung untersucht. Erstmals können nun die Folgen eines ungesunden Lebenswandels mit Zahlen dargestellt werden: Wer raucht, viel trinkt, sich nicht bewegt und sich ungesund ernährt, weist epidemiologisch betrachtet ein 2,5-faches Sterblichkeitsrisiko auf gegenüber jemandem, der auf die Gesundheit achtet. Oder positiv formuliert: «Ein gesunder Lebensstil kann einen zehn Jahre jünger erhalten», so Erstautorin Eva Martin-Diener.

## Daten aus der Schweizer Kohorte

Für die Studie griffen die Forschenden auf Daten aus der «Swiss National Cohort» (einer multifunktionalen Forschungsplattform, die im Wesentlichen aus den Volkszählungsdaten 1990 und 2000 sowie den Sterbefällen ab 1990 besteht) zurück. Den Fokus legten die Zürcher Präventivmediziner auf Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs, da diese in der Schweiz die meisten Todesfälle verursachen. Die Forschenden setzten Angaben zu Tabak-



«Ein gesunder Lebensstil kann einen zehn Jahre jünger erhalten», sagt Eva Martin-Diener.

konsum, Fruchteverzehr, körperlicher Bewegung und Alkoholgenuss von 16 721 Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Alter von 16 bis 90 Jahren aus der Zeit von 1977 bis 1993 mit den entsprechenden Todesfällen bis 2008 in Verbindung. Der Einfluss der vier Verhaltensweisen blieb auch sichtbar, wenn biologische Risikofaktoren wie Körpergewicht und Blutdruck mitberücksichtigt wurden. «Der Effekt jedes einzelnen Faktors auf die Lebenserwar-

tung ist relativ gross», so Eva Martin-Diener. Am schädlichsten jedoch scheint das Rauchen zu sein: Gegenüber einer Gruppe von Nichtrauchern haben Rauchende epidemiologisch gesehen ein um 57 Prozent erhöhtes Risiko, frühzeitig zu sterben.

Der Einfluss von ungesunder Ernährung, wenig Sport und Alkoholmissbrauch zeigt sich in einem erhöhten Sterblichkeitsrisiko von je rund



### Nationale Strategie

Der «Nationale Dialog Gesundheitspolitik» – die ständige Plattform von Bund und Kantonen – hat den Start für die Erarbeitung einer Nationalen Strategie zur Prävention von nichtübertragbaren Krankheiten bis 2016 beschlossen. Die Strategie soll die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung verbessern sowie Rahmenbedingungen schaffen, die ein gesünderes Verhalten vereinfachen. Das erste Teilprojekt umfasst die Risikofaktoren, nationale Präventionsaktivitäten und mögliche Synergien zu krankheitsspezifischen Strategien, das zweite Teilprojekt konzentriert sich auf die Stärkung der Prävention in der Gesundheitsversorgung.

### Gesunder Lebenswandel verlängert das Leben um Jahre

Die Ergebnisse der Studie werden im Rahmen des Jubiläumsanlasses vom 4. März 2015 der Gesundheitsförderung Luzern vorgestellt. Es referiert Sabine Rohrmann, Leiterin der Abteilung «Epidemiologie und Prävention von Krebs» an der Universität Zürich und Mitautorin der Lebensstilstudie. Sie wird über die gesundheitspolitischen Konsequenzen der Studie sprechen – und über deren praktischen Nutzen.

15 Prozent. «Erstaunt hat uns das 2,5-fach höhere Risiko bei einer Kombination aller vier Risikofaktoren», erläutert Brian Martin. So liegt die Wahrscheinlichkeit, die nächsten zehn Jahre zu überleben, bei einem 75-jährigen Mann mit allen Risikofaktoren zum Beispiel bei 35 Prozent, ohne Risikofaktoren bei 67 Prozent – bei einer Frau bei 47 beziehungsweise 74 Prozent. Ein ungesunder Lebenswandel hat gemäss Martin vor allem langfristig nachhal-

tige Auswirkungen: Während bei den 45- bis 55-Jährigen viel Wein, Zigaretten, ungesunde Ernährung und Bewegungsfaulheit noch kaum Auswirkungen auf die Sterblichkeit zeigen, werden diese bei den 65- bis 75-Jährigen sichtbar: Die Wahrscheinlichkeit, die nächsten zehn Jahre zu erleben, ist bei einem 75-jährigen Mann, der keines der vier Risikoverhalten aufweist, mit 67 Prozent genau gleich hoch wie die eines zehn Jahre jüngeren Rauchers, der sich

nicht bewegt, sich ungesund ernährt und viel trinkt. Die Abhängigkeit der Lebenserwartung von den vier Risikoverhaltensweisen stellen die Sozial- und Präventivmedizinerinnen und -mediziner für die Altersklassen in sogenannten «Überlebenstafeln» dar: Auf einen Blick lässt sich der Einfluss der einzelnen Risikofaktoren und ihres Zusammenwirkens auf die Sterblichkeit erkennen. «Die leicht verständlichen Übersichtstafeln können künftig Ärzte in den Praxen bei der Gesundheitsberatung ihrer Patienten unterstützen», ist Eva Martin-Diener sicher, «zudem können sie auch für die politische Diskussion der Präventionsstrategien für nichtübertragbare Krankheiten wichtig sein.»

Die Studie wurde durch die Schweizerische Herzstiftung und die Krebsliga Schweiz mitfinanziert. Dass die Lebenserwartung erstmals pro Risikoverhalten und Altersklasse in Zahlen gefasst werden konnte, sei ein grosser Fortschritt für die Präventionsarbeit, heisst es auf der Website der Herzstiftung. Die Organisation erwähnt einerseits den praktischen Nutzen der Überlebenstafeln und andererseits die gesundheitspolitische Relevanz der Ergebnisse: «Die Studie zeigt auf, dass sich die Prävention bei nichtübertragbaren Krankheiten lohnt und dass sie zu einem gesünderen und längeren Leben führen kann», sagt Therese Junker, Geschäftsführerin der Schweizerischen Herzstiftung.

**Redaktion «info Gesundheit und Sport»**

#### Literatur

Eva Martin-Diener, Julia Meyer, Julia Braun, Silvan Tarnutzer, David Fäh, Sabine Rohrmann und Brian W. Martin. The combined effect on survival of four main behavioural risk factors for non-communicable diseases. In: Preventive Medicine, Juni 2014.

\*Brian Martin leitete von 2000 bis 2004 den Bereich Gesundheitsförderung des Schweizerischen Bundesamts für Sport (BASPO), von 2005 bis 2009 das Ressort «Bewegung und Gesundheit» an der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen. Von 2009 bis 2014 war er Leiter des Arbeitsbereichs «Bewegung und Gesundheit» am Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich. Seit November 2014 ist er Kantonsarzt Basel-Landschaft.

#### Weitere Informationen:

[www.mediadesk.uzh.ch/articles/2014/gesunder-lebenswandel-verlaengert-das-leben-um-jahre.html](http://www.mediadesk.uzh.ch/articles/2014/gesunder-lebenswandel-verlaengert-das-leben-um-jahre.html)

## Projekte



Foto: Daniel Wechsler

**Der 1. Luzerner Elternbildungstag in Sursee war ein Erfolg: Rund hundert Mütter und Väter erhielten hilfreiche Anregungen für Erziehung und Familienalltag – und schätzten den Austausch untereinander.**

«Jeden Beruf kann man lernen, aber Eltern wird man einfach», stellte eine Mutter am 1. Luzerner Elternbildungstag Anfang November in Sursee fest. Rund hundert Väter und Mütter von Kindern bis zu 15 Jahren nahmen daran teil. In verschiedenen geleiteten Workshops zu Themen wie «Freiraum gewähren, Grenzen setzen», «Spielend die Welt entdecken», «Geld, Konsum und Selbstverantwortung», «Herausforderung Berufswahl» setzten sie sich mit Erziehungsfragen auseinander und tauschten Gedanken und Erfahrungen aus. Während sich die Eltern in die Workshop-

## «Dabei sein – Eltern sein»

### 1. Luzerner Elternbildungstag

Themen vertieften, vergnügten sich die Kinder im Kinderbetreuungsangebot.

Weitere Gesprächsmöglichkeiten und Informationen für die Eltern gab es an verschiedenen Marktständen, die in der Pause und nach dem Mittagessen besucht werden konnten. Vertreten waren unter anderem die Ludothek, der freiraum Sursee und die Mütter- und Väterberatung.

Eltern und Fachpersonen schätzten die Inputs in den Workshops und die zusätzlichen Informationsmöglichkeiten. Und fast alle stellten fest, sie würden gerne wieder an einer solchen Weiterbildung teilnehmen.

Seit kurzem ist zudem die neue Webseite [www.elternbildung.lu.ch](http://www.elternbildung.lu.ch) aufgeschaltet – eine

Plattform für lokale Elternbildungsangebote, Vernetzungsmöglichkeiten sowie Tipps für den Familienalltag mit Kindern und Jugendlichen.

Organisiert wurde der Elternbildungstag gemeinsam vom Bildungsdepartement und vom Gesundheits- und Sozialdepartement. Die interdepartementale Steuergruppe «Elternbildung LU» hat sich zum Ziel gesetzt, die Elternbildung im Kanton zu fördern und zu vernetzen.

Finanziell unterstützt wurde der Elternbildungstag aus Beiträgen des Lotteriefonds.

**Beatrice Buri**

**Weitere Informationen:**

[www.elternbildung.lu.ch](http://www.elternbildung.lu.ch)



**Das vielseitige Festival rund um die Themen «psychische Gesundheit» und «Neurowissenschaften» machte in der ersten Novemberwoche im Kanton Luzern Halt. Hauptattraktion war das begehbare Hirn, das speziell für das «Brain Festival» gebaut worden ist. Es zeigt anschaulich, wie das Gehirn funktioniert. Die Abendveranstaltungen standen im Zeichen der psychischen Gesundheit.**

Wie verändert sich das Gehirn bei Demenz? Wie sieht das Gangbild eines Parkinsonpatienten aus? Wieso ist eine Migräne so schmerzhaft? Und welches sind die Warnzeichen für ein Burn-out? Solche und weitere Fragen wurden während fünf Tagen in Luzern, Willisau, Hochdorf, Wolhusen und Sursee im

## Spaziergang durch das Gehirn

### «Brain Festival» tourte durch den Kanton Luzern

begehbaren Gehirn von Neurowissenschaftlern anschaulich beantwortet. Das «Brain Festival» tourte durch den Kanton Luzern, um in der Bevölkerung Interesse für das faszinierende Organ und seine Funktionsweise zu wecken. Experimente und Tests zeigten auf, wie die Sinne auf unterschiedliche Reize reagieren.

Rund 160 Personen besuchten die 5 von der Luzerner Psychiatrie und der Fachstelle Gesundheitsförderung organisierten Abendveranstaltungen zum Thema «psychische Gesundheit». In Luzern zeigte der Film «Nebelgrind» einfühlsam und mit leisem Humor, wie eine Demenzerkrankung das Leben einer Familie durcheinanderbringt. «Zwischen Bangen und Hoffen» wurde in Willisau und Sursee gezeigt:

Der Film von Annemarie Friedli macht auf berührende Weise deutlich, mit welchen Herausforderungen Menschen mit einer psychischen Erkrankung und ihre Angehörigen konfrontiert sind. In der Diskussion im Anschluss daran teilten Fachpersonen und Betroffene ihre Erfahrungen mit dem Publikum. Die Veranstaltung in Hochdorf ging der Frage nach, wann Angst vom Gefühl zur Krankheit wird, und in Wolhusen referierte Simone Krähenbühl, leitende Ärztin Luzerner Psychiatrie, über den «Tanz ums Essen», wenn Jugendliche magersüchtig werden.

**Bernadette Würsch**

**Weitere Informationen:**

[www.gesundheit.lu.ch/psyche](http://www.gesundheit.lu.ch/psyche)

# Das «Doppelleben» macht ihn stark

**Spitzensportler Mario Gyr kann mit Druck sehr gut umgehen**

*Er ist fast 30 Jahre alt, switcht gelassen zwischen Ruderboot und Anwaltskanzlei, zwischen See und Akten, zwischen Spitzensport und Beruf: Mario Gyr, Ruderer im Doppelzweier mit Simon Schürch. Und Anwärter auf den Olympiasieg 2016 in Rio de Janeiro.*

Das Ziel ist klar: die Goldmedaille an den Olympischen Sommerspielen 2016 in Rio de Janeiro. Der Weg dorthin ist ebenfalls klar: konsequentes Training, optimale Vorbereitung, gute Qualifikationswettkämpfe. Trotzdem: Druck und Belastung scheint Mario Gyr nicht zu verspüren. «Während der Rudersaison – von April bis August – lebe ich extrem diszipliniert. Aber jetzt gibt's schon ab und zu ein Glas Alkohol oder eine Portion Schokoladeneis», sagt Gyr. Und dass er ja auch dafür bekannt sei, zwischendurch schon mal ausgelassen feiern zu können.

Mit dem Rudern hat Mario Gyr relativ spät angefangen. Als Kind spielte er Badminton, Eishockey und Fussball, schaffte es bis in die U14 des FC Luzern. «Als Kind wollte ich Fussballweltmeister oder Olympiasieger werden», sagt er lachend. Mit 15 Jahren hatte er einen Unfall, der Traum vom Fussballweltmeister platzte. Im Rudern sah er nochmals eine Chance. Immerhin hatte Xeno Müller auch Olympiagold geholt. Gyr, der sich beim Fischen am See erholt und das Wasser liebt, kam deshalb auf die Idee, es mit dem Rudern zu versuchen. Mit 17 bestieg er das erste Mal ein Ruderboot – und hatte bald Erfolg: bei den Junioren, im Studententeam, in der Elite.

## Ein kurzlebiges Geschäft

Mario Gyr wurde zum besten Ruderer der Schweiz, studierte daneben Jus. «Erfolg ist eine Frage der Prioritäten», sagt er. Und dass es nicht möglich sei, im Sport 365 Tage im Jahr Bestleistungen zu erbringen. «Wer über sich selbst hinauswachsen will – und nur so ist die Olympiamedaille möglich –, muss den Kopf frei haben, darf sich nicht zwanghaft auf den Erfolg fixieren.» Sein Anwaltspraktikum ist für Gyr eine Art, den Kopf zu lüften, sich nicht ins Training zu verbeissen. «In der Anwaltskanzlei muss ich unten anfangen, es gibt kein Rampenlicht, keinen Promibonus. Natürlich funktioniert das nur, weil mein Arbeitgeber sehr fle-



Mario Gyr (links), Ruderer im Doppelzweier mit Simon Schürch. Foto: Swiss Rowing

xibel ist.» Zudem betont er, dass Spitzensport ein extrem kurzlebiges Geschäft sei. «Der wichtigste Wettkampf ist der nächste. Es gibt also immer wieder eine neue Chance.» Olympia ist da natürlich eine Ausnahme. Da heisst es nach einem Misserfolg wieder vier Jahre warten. Trotzdem: Mario Gyr ist überzeugt, dass es realistisch ist, von Gold zu träumen. Sich selbst richtig einzuschätzen, sagt er, sei die Voraussetzung dafür, bei all dem Druck im Leistungssport – von aussen und von innen – psychisch stabil zu bleiben.

## Verlieren tut weh

Auch Scheitern gehört für Mario Gyr zum Spitzensport. Und: «Der richtige Umgang mit Niederlagen ist wichtig», man dürfe sich von äusseren Umständen – Wind, Fehlstart, schlechtem Wetter – nicht unterkriegen lassen. «Da hilft es, sich klarzumachen, dass alle gleich betroffen sind. Und wenn wir Zweite werden, aber unsere beste Leistung abgerufen haben, ist das auch okay.» An der Ruder-WM in Amsterdam ist das nicht gelungen, das Duo Gyr/Schürch erreichte den Final nicht. Trotz aller Enttäuschung bloggte Mario Gyr anschliessend auf der Red-Bull-Website: «Keine Medaillenjagd mehr für uns in diesem

Jahr, das schmerzt brutal!! Ob es nun ein paar Zehntel oder 20 Sekunden sind, die am Ende gefehlt haben, spielt dabei keine Rolle. Knapp vorbei ist auch daneben!» Woher er die Energie nimmt, nach einem Misserfolg noch zu schreiben, steht einige Zeilen weiter unten: «Verantwortlichkeit für den Erfolg gehört genauso dazu wie bei einem Scheitern hinzustehen und den Karren wieder aus dem Dreck zu ziehen!» Olympia 2016 bietet dazu Gelegenheit. Für die ersehnte Medaille will Mario Gyr härter arbeiten als alle anderen, dafür hat er sogar ein Angebot der Oxford-University ausgeschlagen. Denn: «Jetzt steht Rio ganz oben auf der Prioritätenliste.»

## Renate Metzger-Breitenfellner



Mario Gyr ist das Aushängeschild des Förderprogramms «Unsere Helden – der Kanton Luzern fördert Topathleten».

# «Rhythmuswechsel sind wichtig für die Seele»

## Plädoyer für eine selbstverständliche psychische Gesundheit

**Psychische Gesundheit hat mit subjektivem Wohlbefinden zu tun. Und damit, wie gut es gelingt, eigene Gefühle zu erkennen, ihnen Raum zu schaffen und persönliche Grenzen wahrzunehmen.**

Laut Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist psychische Gesundheit ein «Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpft, die normale Lebensbelastung bewältigt und produktiv und fruchtbar arbeiten kann – und imstande ist, etwas zur Gemeinschaft beizutragen, in der sie lebt». Die klassische Freudsche Definition beschreibt Menschen dann als psychisch gesund, wenn sie gleichermaßen beziehungs-, arbeits- und genussfähig sind.

### Die eigenen Gefühle wahrnehmen

Wohlbefinden bildet also quasi die Basis psychischer Gesundheit. Es ist individuell und nicht selbstverständlich. Wohlbefinden umschreibt einen Zugang zu den eigenen Gefühlen. Aber: Gefühle stören im Alltag und erschweren vordergründig auch Beziehungen. «Sei nicht so emotional», «Reiss dich zusammen»: Es geht (auch in Konfliktsituationen) nicht um Gefühle, sondern um Machbarkeit, Kontrolle. Die Gesellschaft normiert, uniformiert, hierarchisiert. Daraus folgt der Druck, alles im Griff haben zu müssen – Körper und Geist, Leben und Psyche. Unterschwellig wird permanent beobachtet und beurteilt: «Wann ist ein Mann? Ist mein Kind verhaltensauffällig? Ist diese Frau vielleicht hysterisch?» Verbunden ist diese Normierung einerseits mit hohen Erwartungen der Gesellschaft an einzelne Personen, andererseits mit überfordernden Ansprüchen, die wir an uns selbst stellen.

### Lebensbelastungen meistern

Lebensbelastungen – wie Kündigung, Wohnungswechsel, Trennung oder gar der Tod einer nahestehenden Person – werden bagatellisiert, für Trauer und Verarbeitung bleibt meist wenig Zeit. Zeit? Sie ist in allen Lebensbereichen Luxus ... Da ist dieser beissende gesellschaftliche Widerspruch: Es gehört zum guten Ton, über Gefühle öffentlich reden zu können; gleichzeitig dürfen diese Gefühle keine Wirkung mehr zeitigen. Und wer unter Mehrfachbelastung leidet, ein ausbeuterisches Arbeitsklima nicht erträgt oder mit diffus über-



Die klassische Freudsche Definition beschreibt Menschen dann als psychisch gesund, wenn sie gleichermaßen beziehungs-, arbeits- und genussfähig sind.

fordernden Situationen nicht auf Anhieb fertig wird, stürzt sich – zum Abschalten, zur Erholung – nach der Berufsarbeit im selben Rhythmus in gesellschaftlich tolerierte Ablenkungen. Man strampelt sich im wahrsten Sinn des Wortes die Seele aus dem Leib, joggt bis zur Erschöpfung. Es gibt keinen Rhythmuswechsel, die Frequenz ist immer gleichermaßen am Limit, die Erholung oft nur scheinbar.

### Neues Denken gefragt

Deutlich wird: Alles und alle müssen heute reibungslos funktionieren. Störungen sind nicht erwünscht. Der Mensch von heute muss

«performen»: im Beruf, im Fitnessstudio, bei den Kolleginnen und Kollegen, sogar in Partnerschaft und Familie. Wer jedoch pausenlos performt, kommt sich selbst abhanden, wird sich fremd. Darunter leidet nicht nur der Körper, sondern vor allem auch die Seele.

Wer psychische Gesundheit ernst nimmt, wird zwingend die Gesellschaft (beziehungsweise ihre permanenten Anforderungen) infrage stellen – und so Sozialkritik betreiben: Die kapitalistische Gesellschaft fordert ein hartes Tempo, sieht den Menschen vor allem als Output-Faktor und übersieht dessen grundle-





gende Bedürfnisse nach Nähe, Beziehungen, Austausch, Selbstverständnis. Die heutige Wirtschaft verlangt, dass sich Arbeitnehmende dem Job anpassen. Das Wirtschaften muss sich aber auch am Menschen orientieren, und zwar so, dass Arbeiten und ein würdiges Leben sich nicht grundsätzlich widersprechen.

### **Anerkennung und Empathie**

Ich plädiere für eine Verlangsamung, wo möglich, und dafür, immer wieder den Rhythmus zu verändern, wo nötig. Auf vier Wochen Stress/hohe Arbeitsbelastung müsste unbedingt eine Woche Erholung/Routine folgen. Es gilt, unhin-

terfragte Automatismen bewusst zu durchbrechen, Zeitinseln zu schaffen, damit Unerwartetes entstehen und eintreten kann. So würden Jahresarbeitszeiten beispielsweise junge Eltern im Winter entlasten: Kleinkinder müssten dann nicht mitten in der Nacht gegen den eigenen Schlafrhythmus geweckt und oft unter Tränen in die Krippe gefahren werden; Eltern könnten ihre Arbeit im Winter reduzieren und im Sommer ausdehnen. Unternehmen müssten endlich aufhören, diejenigen mit Boni und sozialer Anerkennung zu belohnen, die übermässig Überstunden anhäufen und sich buchstäblich zu Tode schuften. Ausgezeichnet würden jene Betriebe und Unternehmen (zum Beispiel mit Steuererleichterungen oder Stadtpreisen), die eine Kultur der Anerkennung und Empathie pflegen; eine Kultur, die sich am Wohlergehen der Mitarbeitenden orientiert, damit das betriebliche Know-how und die Zusammenarbeit stärkt und so indirekt den ökonomischen Nutzen fördert. Wer in einem Unternehmen in erster Linie die Struktur verändert (wie es in den 1980er-Jahren McKinsey vorgemacht hat) und gleichzeitig die Kultur vernachlässigt, tut das in den allermeisten Fällen auf Kosten der Mitarbeitenden. Das ist auf die Dauer nicht nur für alle Beteiligten frustrierend, sondern auch wirtschaftlich unsinnig. Und es macht krank; zuerst die Mitarbeitenden und dann das Unternehmen selbst.

### **Eine Vision: vorbeugend handeln**

Wer einen Betrieb, ein Team gut und motivierend führen will (was sich positiv auf die psychische Gesundheit der Mitarbeitenden auswirkt, Burn-outs und Erschöpfungsdepressionen verhindert) und wer selbstbestimmt leben möchte, muss in Kontakt sein mit sich selbst. Das heisst vor allem: Die Person sollte ihre Gefühle spüren und emotionale Impulse selbstverständlich aufgreifen können. Da Gefühle aber langsamer sind als das Denken, braucht es Zeit, um dem nachspüren zu können, was ist. (Es würde auch Zeit brauchen, vor dem Reden und Machen zu denken.)

Psychotherapeutische Begleitung wird heute ausschliesslich aufgrund von klinischen Diagnosen verordnet und von der Krankenkasse übernommen. Meine gesellschaftspolitische Utopie: Wie wäre es, wenn Menschen in ihrem Leben zwei Jahre frei und von der Krankenkasse

bezahlte und begleitete, durchaus konfrontative und selbstverständliche «Gesprächs- und Spazierstunden» beanspruchen könnten? Um sich selber, den Gefühlen, den Übergängen im Leben (Geburt, Vaterschaft, Tod, Stellenwechsel, Wechseljahre für ihn und sie, Konflikte im Team, Auseinandersetzungen in Patchworkfamilien) im kritischen Austausch nachzuspüren? Diese Prävention würde, so meine Vision, nicht nur den einzelnen Menschen bestärken; sie würde auch psychische Krankheiten entstigmatisieren. Die Realität ist eine andere: Wenn mir eine Patientin sagt, sie hätte lieber Brustkrebs als diese Depression, so ist das Ausdruck der gesellschaftlichen Nichtakzeptanz von psychischen Krankheiten. Ein Umstand, der das Leiden Betroffener zusätzlich verschärft. Trotz Sensibilisierungskampagnen hat die Gesellschaft (noch) nicht gelernt, mit psychischen Krankheiten umzugehen. Sie machen Angst. Wir sind aufs Mechanische konzentriert: Die Funktionstüchtigkeit ist so wiederherstellbar, die Heilung berechenbar. Was aber, wenn das Krankmachende von unterdrückten Gefühlen herkommt? Von Störungen, die wir lieber ausblenden als anerkennen?

Psychisch gesunde Menschen spüren und (an-)erkennen ihre Grenzen, körperlich und seelisch. Sie sind meist in der Lage, diese Grenzen auszuloten, allenfalls auch zu überschreiten. Sie verfügen quasi über «psychische Alarmglocken», die ihnen helfen, gesund zu bleiben. Wie diese ausgebildet werden können? Die folgenden Experimente sind als Anregung gedacht. Erstes Experiment: Versuchen Sie sich für zehn Minuten zu langweilen (viele Menschen spüren Zeit nicht mehr und verstehen unter Zeit nur noch eine volle Agenda. Zeit ist aber auch ein fühlbares Mass). Zweites Experiment: Versuchen Sie Ihr Handy für ein ganzes Wochenende abzuschalten ...

**Lisa Schmuckli**

Lisa Schmuckli ist freie Philosophin und psychoanalytisch orientierte Psychotherapeutin; sie arbeitet in einer Praxisgemeinschaft in Luzern.

### **Weitere Informationen:**

[www.ethische-interventionen.ch](http://www.ethische-interventionen.ch)

# «Wer ausreichend faul ist, leistet mehr»

Psychologin Maja Storch über die «Mañana»-Kompetenz

**Nehmen Sie Ihre Hobbys – oder sogar schon Ihre Freunde – wie abzuhakende Agendatermine wahr? Dann ist es höchste Zeit für «Mañana»-Kompetenz. Dieser Begriff bezeichnet die Fähigkeit, aus der Anspannung in die Entspannung zu switchen. Maja Storch erklärt, wie das funktioniert.**

Maja Storch, in Ihrem Buch «Die Mañana-Kompetenz» geht es um eine neue Definition von Work-Life-Balance. «Mañana» ist spanisch und bedeutet «morgen». Heisst das, wenn ich alles, was ich heute nicht mehr schaffe, auf morgen verschiebe, ist mir schon geholfen?

Maja Storch: (lacht) Nein. So einfach ist es nicht. In unseren Kursen zum Thema «Selbstmanagement» landen oft Menschen, die effizienter werden wollen. Oft besteht unbewusst überhaupt nicht der Wunsch nach Effizienz, sondern nach Ruhe und Erholung. Daraus bauen sich die Menschen bei uns im Kurs ein neues Lebensmotto, das bewusste Absicht und unbewusste Bedürfnisse koordiniert. Sie lernen dann vielleicht nicht, effizienter zu arbeiten, sondern Sachen liegen zu lassen. «Mañana» eben.

**Die Zahl der psychischen Erkrankungen und Burn-outs nimmt stetig zu. Ist das System falsch?**

Grundsätzlich, ja. Mein Mitautor, Gunter Frank, ist Arzt und auf Führungskräfte spezialisiert. Er bemerkt seit einigen Jahren, dass die Idee von der Work-Life-Balance völlig gekippt ist. Die Leute absolvieren den Freizeitanteil auch noch im sogenannten «Sympathikusmodus»: Sie müssen ein guter Familienvater und Liebhaber sein, ein Sixpack und auch noch ein tolles Hobby haben. Und Hobbys betreibt man vielfach wie Termine. Sogar Freunde verkommen so zu Terminen im Kalender, die zusätzlich bedient werden müssen. So kann niemand seine Batterien wieder aufladen.

**Ihrer Ansicht nach merken viele Menschen gar nicht, dass sie verlernt haben, sich zu entspannen. Wie bringt man denen die «Mañana»-Kompetenz näher?**

Es gibt zwei Sorten Menschen, die mehr auf sich achten sollten. Die eine Sorte merkt bereits, dass es ihr nicht mehr so ganz gut geht. Die erreichen wir recht leicht. Die andere Gruppe ist euphorisch vom dauernden Erfolg,



Die Kunst besteht darin, selbst herauszufinden, was man zum Entspannen braucht.

im Dopaminrausch. Die fühlen sich eigentlich wohl und sind schwer zu erreichen, weil sie momentan keinen Leidensdruck haben. Auf Dauer bekommen die männlichen Mitglieder dieser Gruppe aber häufig Erektionsstörungen. Sie haben verlernt, sich zu entspannen. Natürlich gibt es aber vorher noch andere Symptome.

**Welche?**

Stress und Gereiztheit. Manche werden auch krank, sobald sie relaxen. Das sind alles Auffälligkeiten, bei denen man wach werden sollte. Wenn man das einmal kapiert hat, geht es darum, den Parasympathikus zu aktivieren. Doch da begegnen wir oft einem grossen Irrtum, der darin besteht, zu glauben, alle Menschen könnten ihren Parasympathikus auf dieselbe Art aktivieren.

Wir haben alle Bilder im Kopf, wie Entspannung auszusehen hat: Wellness, stille Klöster und so

weiter. Aber manche Menschen laufen Amok, wenn sie im Kloster tagelang in der Stille sitzen müssen. Solche Menschen haben einen starken Aktivitätsdrang. Die entspannen sich eben anders.

**Kann man das Liegen oder Sitzen in der Stille nicht üben?**

Bei «Mañana» wird nicht geübt. Überhaupt nicht. Für einmal geht es nicht darum, sich anzustrengen, sondern einfach zu akzeptieren, wie man eben ist. Die Kunst besteht darin, selbst herauszufinden, was man zum Entspannen braucht, und den Mut zu finden, das gegen andere zu schützen und zu vertreten.

**Sie rufen zu einem Paradigmenwechsel im Unternehmen auf. Wie soll das gehen?**

So etwas wie eine «Mañana»-Kultur muss immer top-down eingeführt werden. Wir kennen etliche Unternehmen, die vorbildliche



### **(Para-)Sympathikus und Dopamin**

Der Sympathikus ist ein Teil des vegetativen Nervensystems, der vor allem jene Körperfunktionen mit Reizen versorgt, die den Körper in erhöhte Leistungsbereitschaft versetzen und den Abbau von Energiereserven zur Folge haben. Er ist der Gegenspieler des Parasympathikus, der vorwiegend jene Körperfunktionen steuert, die der Regeneration des Organismus und dem Aufbau von Energiereserven dienen. Dopamin ist ein Neurotransmitter, den das Belohnungssystem des Gehirns ausschüttet und der gute Gefühle verursacht.

Ruheräume eingerichtet haben, wo ein Massneur bereitsteht. Und wer nutzt das? Niemand. Wenn Sie eine Mittagsschlafkultur einführen wollen, dann muss der Chef das vormachen.

#### **Wie lange dauert es noch, bis das in den Unternehmen ankommt?**

Der Leidensdruck, der durch den demografischen Wandel entsteht, arbeitet da klar zugunsten unseres Anliegens. Wir müssen mit den älteren Mitarbeitenden immer länger auskommen, und das geht nur, wenn man sie gesund erhält.

#### **Was, wenn «Mañana» in meinem Unternehmen nicht möglich ist?**

Wenn Sie sich auflehnen und das nichts nützt, können Sie ruhig subversiv werden. Irgendwann ist die eigentlich vorhandene Leistungsbereitschaft ausgereizt, und jeder muss schauen, wie er überleben kann. Zum Glück

gibt es aber auch tolle Beispiele von Unternehmen, die versuchen, mehr dieser wichtigen Kompetenz im Unternehmensalltag zu verankern.

#### **Warum passiert das im Moment noch eher selten?**

In den Führungsetagen sitzen vorwiegend Männer, und das Thema «Mañana» gilt immer noch als «Weichei-Thema». Das ist einfach so. In Männerkreisen wird ein falsches Bild von Männlichkeit propagiert. Und den Frauen stellt ihr Pflichtbewusstsein ein Bein, die Zerrissenheit zwischen Muttersein und Karrieremachen. Es herrscht ein irrsinniger Perfektions- und Leistungsanspruch.

#### **In Ihrem Buch beschreiben Sie, wie auch gewisse Worte dazu führen können, dass wir uns ungesund verhalten ...**

Absolut. Das Unbewusste arbeitet mit einer

Bildersprache, die eng an Körperreaktionen gekoppelt ist. Wenn wir also ein Wort aussprechen oder denken oder hören, wird es sofort bebildert und mit körperlichen Begleiterscheinungen versehen. Die Bedeutung von Wörtern wird körperlich verstanden. Und für das «Mañana»-Thema ist vor allem ein Wort besonders schädlich: schnell. «Ich mache dir schnell eine Kopie, ich schicke dir schnell einen Fax.» Das sagen wir ja oft und erzeugen dadurch permanent latenten Stress. Es reicht doch, zu sagen: «Ich schicke dir einen Fax.» Es dauert eben so lange, wie es dauert.

#### **Woran merke ich, dass ich die «Mañana»-Kompetenz habe?**

Sie können willentlich in einen Zustand von Behaglichkeit wechseln. Das kann man lernen. Ich zum Beispiel kann in kürzerer Zeit mehr leisten als andere, weil meine Batterien voll sind. Und wenn sie leer sind, gehe ich in den «Mañana»-Zustand. Bei einem Leistungsabfall ist es das Falscheste, einfach weiterzumachen. Dann sollte man faules, unnützes Zeug machen.

#### **Und die viel propagierte Selbstdisziplin?**

Selbstdisziplin heisst ja, etwas mit Zwang und Druck und schlechten Gefühlen zu machen. Wenn Sie gut mit Ihren Energien haushalten, brauchen Sie gar keine Selbstdisziplin mehr. Das Gleiche gilt für das schlechte Gewissen, das sich viele machen, wenn sie nicht dauernd leisten. Da braucht es einen Einstellungswandel, und das kann jeder lernen.

#### **Stefanie Zeng**

**Maja Storch** ist Diplompsychologin und Psychoanalytikerin. Sie arbeitet als Projektleiterin vom Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) research an der Universität Zürich und ist Inhaberin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich (ISMZ GmbH). Storch ist Autorin zahlreicher Bücher, hält Vorträge zum Thema «Selbstmanagement» und lebt in Süddeutschland.

Quelle: Ungekürzter Originaltext in «HR Today», dem Schweizer Human-Resources-Management-Journal.

Buch: Gunter Frank, Maja Storch: Die Mañana-Kompetenz. Entspannung als Schlüssel zum Erfolg. Piper-Verlag, 2010.

#### **Weitere Informationen:**

[www.manana-kompetenz.de](http://www.manana-kompetenz.de)

# «Ich gefalle mir so, wie ich bin»

## Die Rolle von Körperidealen im Leben von Jugendlichen



Wer sich in seinem Körper gut fühlt, lässt sich nicht durch Schönheitsideale manipulieren.

**Feenfüsse, Wespentaille, Oberschenkel-lücke, gestählte Muskeln, makellos falten-freies Lächeln. Das Schönheitsideal wird gern nachträglich per Photoshop in Bilder gezaubert. Ein gesunder Körper sieht aber anders aus als das, was die Medien zeigen. Erobern wir ihn zurück!**

Der eigene Körper gilt als Visitenkarte, die gestaltet und verändert werden kann. Millionen von Bildern werden täglich ins Internet gestellt – die Hälfte davon sind Körperbilder. Sie streben nach Perfektion und weichen von der Realität stark ab. Damit werden Ausnahmereisnercheinungen zur Norm. Betroffen sind von dieser Entwicklung vor allem auch Jugendliche. Die Ergebnisse der letzten HBSC-Studie («Health Behaviour in School-aged Children») der Weltgesundheitsorganisation zeigen für die Schweiz: 41 Prozent der 15-jährigen Mädchen und 22 Prozent der gleichaltrigen Knaben finden sich zu dick. Jedes fünfte Mädchen zwischen 13 und 15 Jahren hat schon eine Diät ausprobiert, bei den Knaben geht es um sportliche Leistung und Muskeln. Auch für den Kanton Luzern zeigt die HBSC-Studie, dass ein hoher Anteil der Jugendlichen mit ihrem Körpergewicht nicht zufrieden ist.

Die Pubertät ist eine Schlüsselphase für die Entstehung eines positiven Körperbildes. Aber der Samen wird viel früher gesät: Schon

sechsjährige Kinder beschäftigen sich heute mit ihrem Aussehen.

### Darum ist das Körperbild wichtig

Wenn Jugendliche in sozialen Netzwerken die bearbeiteten Bilder ihrer Freundinnen und Freunde sehen mit trainierten Muskeln und makellosem Teint, dann wissen sie, dass das nicht echt ist – und dennoch gelten die Bilder als Massstab. Die gezeigten (meist manipulierten) Körper führen dazu, dass sich der eigene minderwertig anfühlt. Es gilt also, ihn zu optimieren und sich damit soziale Anerkennung zu verdienen.

Ein Körperbild entsteht durch Wechselwirkungen zwischen Individuum und Gesellschaft. Das positive Körperbild ist verbunden mit Gesundheit und positivem Gesundheitsverhalten wie ausgewogener Ernährung und ausreichender Bewegung. Wer ein positives Körperbild hat, findet sich schön, fühlt sich wohl und selbstsicher, geht sorgsam mit dem eigenen Körper um, kümmert sich um seine Bedürfnisse.

Ein positives Körperbild ist auch verbunden mit einem besseren Selbstwertgefühl. Wer sich in seinem Körper gut fühlt, lässt sich nicht durch Schönheitsideale manipulieren. Wer aber starre Schönheitsideale verinnerlicht, kann ein negatives Körperbild entwickeln und

verliert das Selbstwertgefühl, was Auswirkungen wie Diäten und Essstörungen, übertriebenes Sporttreiben, Depressionen und Suizidgedanken haben kann.

### Auf Vergleiche verzichten

Ein Körperbild – positiv oder negativ – bleibt über die Zeit hinweg relativ stabil. Darum ist es wichtig, die Ressourcen von Kindern und Jugendlichen so zu stärken, dass sie mit unrealistischen gesellschaftlichen Idealen und Werten umgehen können. Kinder sollen ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper entwickeln und sich selbst sein. Ständige Vergleiche machen unglücklich. Ein gesundes Selbstbewusstsein hilft dabei, auf sie zu verzichten.

Gesundheitsförderung Schweiz fördert ein gesundes Körperbild mit verschiedenen Massnahmen. Dazu gehört das Projekt «Bodytalk PEP», das im Rahmen des Luzerner Aktionsprogramms «Gesundes Körpergewicht» unterstützt wird. Der Workshop fördert einen kritischen Umgang mit Körpermormen und Schönheitsidealen im persönlichen und sozialen Umfeld. Jugendlichen ab der 6. Primarklasse wird ein selbstbewusster Umgang mit sich und der eigenen Schönheit vermittelt, was Körperzufriedenheit und Selbstwertgefühl erhöht.

### Chiara Testera Borrelli,

Gesundheitsförderung Schweiz,  
in Zusammenarbeit mit **Diana Busch**

### Forum «Gesundes Körperbild»

Am 30. April 2015 organisiert Gesundheitsförderung Schweiz das Forum «Healthy Body Image» in Bern. Der Tag steht ganz im Zeichen des gesunden Körperbildes. Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis präsentieren neue Erkenntnisse. Das Forum richtet sich an Fach- und Lehrpersonen sowie alle Interessierten. Anmeldung: [hbi@meister-concept.ch](mailto:hbi@meister-concept.ch). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

### Weitere Informationen:

[www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)  
[www.gesundheit.lu.ch/gewicht](http://www.gesundheit.lu.ch/gewicht) >  
[rundum fit-Angebote](http://rundumfit-angebote)  
[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)

# «Welcher Sport tut mir gut?»

**Mittels Fragebogen lässt sich die optimale sportliche Aktivität finden**

**Sport kann sich positiv auf das psychische Befinden auswirken. Aber nur dann, wenn die gewählte Sportart zur sporttreibenden Person passt. Bewegungshungrige können sich auf der Website der Universität Bern auf die Suche nach der für sie optimalen Sportart machen.**

Fitnesscenter werben damit, dass sich ihre Kundschaft nach dem Training zufriedener fühlt, Ratgeberbücher tragen Titel wie «Sporttreiben für gute Laune!». Solche Anpreisungen erwecken den Eindruck eines allgemein gültigen «Feeling-better»-Effektes, ausgelöst durch Sport. Studien zeigen jedoch, dass die Wirkung nicht grundsätzlich positiv ist und dass es auch Menschen gibt, deren Befindlichkeit sich während des Sportes nicht oder sogar negativ verändert.

Was also sorgt dafür, dass sich Sport positiv auswirkt? Wichtig ist, dass die Beweggründe der Person zum Anregungsgehalt der Sportaktivität passen. Werden individuelle Bedürfnisse und Erwartungen erfüllt, hellt sich die Stimmung sehr wahrscheinlich auf. Um Beweggründe zum Sporttreiben systematisch zu erfassen und darauf aufbauend Sportempfehlungen abgeben zu können, hat das Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern einen Fragebogen entwickelt. Das Berner Motiv- und Zielinventar umfasst sieben Beweggründe:

- Kontakt bezieht sich einerseits auf die Kommunikation während der Aktivitätsausübung, andererseits auf die Möglichkeit, durch den Sport Beziehungen aufzubauen und zu pflegen.
- Wettkampf/Leistung beschreibt die Absicht, sich im Sport zu vergleichen und eigene sportliche Ziele zu verfolgen.
- Aktivierung/Freude zielt darauf ab, durch den Sport neue Energie zu tanken und Bewegungsfreude zu erleben.
- Bei Ablenkung/Katharsis soll Sport von Problemen ablenken oder Stress abbauen.
- Figur/Aussehen bezieht sich auf die positive Beeinflussung des Körpergewichts und die Verbesserung der physischen Erscheinungsform.
- Bei Fitness/Gesundheit geht es um die Steigerung und den Erhalt der körperlichen Gesundheit und Fitness.
- Ästhetik zielt darauf ab, schöne Bewegun-



Sport wirkt sich positiv aus, wenn die Beweggründe der Person zum Anregungsgehalt der Sportaktivität passen.

gen im Sport zu erleben (zum Beispiel bei einer harmonischen Bewegung im Langlauf oder einer gelungenen Bewegungssequenz im Tanz).

Personen können nach ihren Beweggründen zum Sporttreiben gruppiert werden. Im Freizeit- und Gesundheitssport lassen sich neun Sporttypen unterscheiden: Die figurbewussten Geselligen, die Gesundheits- und Figurorientierten und die figurorientierten Stressregulierenden treiben Sport als Mittel zum Zweck. Sie suchen eine Sportaktivität, die man typischerweise dem Gesundheitssport zuordnen würde (wie Rückentraining). Werte und Inhalte des traditionellen Sports sind für sie unwichtig (Ästhetik), teilweise sogar abschreckend (Wettkampf/Leistung). Ganz anders ist die Situation bei den «zweckfreien Sportbegeisterten»: Sie treiben vor allem Sport, weil sie sich gerne bewegen und dabei positive Erfahrungen machen. Dies tun auch die erholungsuchenden Sportlerinnen und Sportler und die «Aktiv-Erholerinnen und -Erholer», wobei sich beide Gruppen zusätzlich von den

Alltagsbelastungen erholen wollen. Für die kontaktfreudigen Sportlerinnen und Sportler steht die Geselligkeit im Vordergrund, die erholungsuchenden Fitnessorientierten und die figurbewussten Ästhetinnen und Ästheten liegen in ihrer Zweckorientierung zwischen den bisher beschriebenen Typen.

Haben Sie Lust, Ihren Sporttyp zu bestimmen? Wenn Sie auf [www.ispw.unibe.ch/sporttypen](http://www.ispw.unibe.ch/sporttypen) das Berner Motiv- und Zielinventar ausfüllen, erhalten Sie eine individuelle Rückmeldung!

**Dr. Julia Schmid**

## Weitere Informationen:

Institut für Sportwissenschaft  
Universität Bern  
Abteilung Sportwissenschaft I  
Telefon 031/631 51 16  
[julia.schmid@ispw.unibe.ch](mailto:julia.schmid@ispw.unibe.ch)  
[www.ispw.unibe.ch](http://www.ispw.unibe.ch)

# Trainieren bis zum Umfallen

## Sportsucht-Studie der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

**Sportsüchtige kennen kaum Grenzen: Sie verspüren den starken Drang, sich täglich zu bewegen, üben Sport geradezu zwanghaft aus und setzen dabei nicht selten die eigene Gesundheit aufs Spiel. Unabhängig von Alter oder Geschlecht: Wer eine Ausdauersportart wie zum Beispiel Triathlon, Laufen oder Radfahren betreibt, kann sportsüchtig werden.**

Sportsucht gehört – wie Shopping- oder Sexsucht – zu den Verhaltenssuchten. Weil es nur wenig Sportsüchtige gibt, ist das Phänomen bisher kaum erforscht. Im Rahmen einer Studie der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) und der Universität Halle-Wittenberg wurden deshalb 1089 Frauen und Männer, die einen Ausdauersport wie Laufen oder Radfahren betreiben, zu ihren Trainingsgewohnheiten befragt. Dabei kamen die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler zum Schluss, dass die Krankheitshäufigkeit unter den intensiv Sporttreibenden bei ein bis drei Prozent liegt. «Immerhin 4,5 Prozent der untersuchten Sportlerinnen und Sportler waren sportsuchtgefährdet», sagt der Erlanger Sportpsychologe Dr. Heiko Ziemainz vom Institut für Sportwissenschaft und Sport an der FAU als einer der Verfasser der Studie. Besonders gefährdet seien jüngere Athletinnen, Triathleten und jene, die sich besonders oft körperlich ertüchtigen. Neben den Ausdauersportarten sind Kraftsportlerinnen und -sportler betroffen, die muskelsüchtig werden können – oder Extremsporttreibende, die von einem Adrenalinkick zum nächsten jagen. Die höchsten Gefährdungswerte weisen Sportlerinnen und Sportler auf, die bereits jahrelang trainieren.

### Gefährdet oder süchtig?

Gegenüber sämtlichen früheren wissenschaftlichen Untersuchungen zum Thema Sportsucht differenzieren die Autorinnen und Autoren der Erlanger Studie erstmals zwischen Sportsucht und -gefährdung. Sportsüchtige missachten körperliche Signale, laufen trotz höllischer Schmerzen weiter, trainieren auch dann noch exzessiv, wenn sie verletzt oder krank sind – und riskieren bleibende gesundheitliche Schäden. Die hohe körperliche Belastung kann zu Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen oder Muskelbeschwerden führen, langfristig das Immunsystem schwächen oder Herz-Kreislauf-



Exzessives Sporttreiben, egal, aus welchem Motiv, kann schwerwiegende Folgen haben.

Probleme und einen vorzeitigen Verschleiss von Gelenken, Knochen und Sehnen nach sich ziehen. «Diese Menschen müssen zwingend therapiert werden», sagt Heiko Ziemainz.

Ein anderes Indiz für Sportsucht ist der soziale Verfall bei Ausdauersportlerinnen und -sportlern: «Sie tolerieren etwa, dass ihre Ehe in die Brüche geht oder dass sie ihr soziales Umfeld nicht mehr wahrnehmen, weil sie immer mehr Sport brauchen.» Der Ausdauersport wird für Sportsüchtige zum zentralen Motiv: «Das Verhalten kontrolliert die Person, nicht umgekehrt.» Ähnlich wie Raucherinnen oder Alkoholiker leiden sie unter Entzugerscheinungen. Sie befinden sich etwa in einer

depressiven Stimmung, verspüren innere Unruhe oder berichten von Schlaflosigkeit.

Anders verhalten sich jene Sportlerinnen und Sportler, die als gefährdet eingestuft werden. «Sie haben die Kontrolle noch nicht verloren und achten auf körperliche Symptome», sagt Ziemainz. Aber: Die Grenzen zwischen normal ehrgeizigen Sportlerinnen und Sportlern und gefährdeten Personen liessen sich nicht exakt ziehen. Die Autorinnen und Autoren der Studie gehen nach einem Punktebewertungsschema vor; sie konzentrieren sich dabei auf die Untersuchung der sogenannten «primären Sportsucht/Sportsuchtgefährdung» und auf die Ursachen ihrer Entstehung.



### Wie Sportsucht entsteht?

Zur theoretischen Erklärung der Sportsucht und -gefährdung wurden zahlreiche Hypothesen aufgestellt. Die meisten beleuchten jedoch lediglich einzelne physiologische oder psychologische Aspekte des Phänomens. Das «Hedonic Management Model of Addiction» des Psychologen R.I.F. Brown gilt als eine der hilfreichsten Theorien, da es verschiedene Stadien der Suchtentwicklung beschreibt und sich psychologisch gut begründen lässt. Sportsucht und -gefährdung entsteht nach diesem Modell durch ein Verlangen nach dem sogenannten «hedonic tone», dem Aufrechterhalten einer positiven Stimmung, und entwickelt sich über sieben Stufen:

1. Stimmungsregulierung: Die Person lernt, eigene Erregung, Stimmungen und Erfahrungen zu kontrollieren, um eine angenehme Wirkung zu erhalten.
2. Vulnerabilität: Dies bezeichnet die individuelle genetische Disposition zur Suchtentwicklung.
3. Auslöser: Allmähliche oder plötzliche Entdeckung einer Aktivität, die eine starke und effektive Beeinflussung des «hedonic tone» erlaubt.
4. Wahl einer spezifischen «Suchtaktivität»: Diese Wahl ist abhängig von der Breite der verfügbaren Aktivitäten, sozialer Unterstützung sowie angeborenen Eigenschaften.

5. Entwicklung des Suchtverhaltens: Eine Abhängigkeit entwickelt sich als Ergebnis einer Reihe kognitiver Fehlleistungen sowie emotionaler und kognitiver Feedbackprozesse (positive Rückkopplung).
6. Kreisläufe: Durch wiederkehrende zwanghafte Sportausübung kommt es zu einer Verfestigung von klassischen Konditionierungseffekten, Ritualen und dysfunktionalen Glaubenssystemen.
7. Manifestes Suchtverhalten: Eine spezifische Suchtaktivität dominiert das Denken und Verhalten. Entscheidungen werden ausschliesslich mit Blick auf Stimmungsverbesserung und das Verhindern von Entzugserscheinungen getroffen.

Dem gegenüber steht die sekundäre Sportsucht/Sportsuchtgefährdung. In diesem Fall tritt die Abhängigkeit nicht eigenständig, sondern häufig in Verbindung mit Essstörungen, mit Bulimie und Magersucht auf. Die Sporttreibenden möchten Figur oder Gewicht kontrollieren oder verändern, streben zwanghaft nach einem vermeintlich perfekten Körper. Es geht also nicht primär um den Sport, das Training oder die Bewegung, sondern darum, weiter abzunehmen oder Fressattacken auszugleichen. Deshalb spricht man von sekundärer Abhängigkeit. Diese wird wesentlich häufiger diagnostiziert als die reine (primäre) Sportsucht. Die Symptome sind jedoch weitgehend gleich.

### Ursachen und Therapie

Die Studie bringt Sportsucht und -gefährdung in Zusammenhang mit bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen. Gründe für exzessives Sporttreiben seien zum Beispiel negatives Selbstwertgefühl, Zwanghaftigkeit oder der Hang zum Perfektionismus. Auch Traumata oder eine gestörte Selbstwahrnehmung könnten zu exzessivem Sporttreiben führen. Fachpersonen empfehlen, das eigene Trainingsverhalten kritisch zu hinterfragen, sobald sich Warnzeichen bemerkbar machen. Sportsuchtgefährdete sollten für das Thema sensibilisiert werden. Mit Hilfe von Strategien und Empfehlungen könne es ihnen gelingen, ihr Verhalten zu ändern, ihr Trainingspensum zu reduzieren und

so vom exzessiven zum normalen Sporttreiben zurückzufinden. Sportsüchtige jedoch müssten dringend therapeutisch behandelt werden. Allerdings sei die Suche nach der richtigen Therapeutin, dem richtigen Therapeuten nicht ganz einfach. Denn: Sportpsychologinnen und -psychologen behandeln keine psychiatrischen Störungen, und klassische klinische Psychologinnen und Psychiater können nicht beim Erstellen eines gesunden Trainingsplans helfen.

### Redaktion «info Gesundheit und Sport»

Quellen: [www.sport.uni-erlangen.de](http://www.sport.uni-erlangen.de); <https://idw-online.de/de/news538092>; [www.welt.de/gesundheit/article121842445/Wenn-Sport-in-einen-zwanghaften-Drang-ausartet.html](http://www.welt.de/gesundheit/article121842445/Wenn-Sport-in-einen-zwanghaften-Drang-ausartet.html)

# «Ich konnte nicht mehr schlafen ...»

**Wenn der Traum von einer grossen Sportlerkarriere platzt und ein neues Leben beginnt**



Aus einem intensiven Trainingsprogramm auszusteigen, ist nicht so einfach.

**Marcel H.\* war ein talentierter Kunstturner. Doch nach vier Jahren intensiven Trainings wurde ihm alles zu viel. Er beendete seine Karriere. Jetzt besucht er die Sekundarschule und fasst langsam in seinem neuen Leben Fuss. In einem Leben ohne Spitzensport.**

Marcel ist ein bewegungshungriger 13-Jähriger. Ein ganz normales, aufgewecktes Kind. Zimmermann will er werden, etwas Handwerkliches machen. Die Schule liebt er nicht besonders, Turnen ist sein Lieblingsfach. Geturnt hat er in den letzten Jahren viel: Marcel H. trainierte im regionalen Leistungszentrum, absolvierte Wettkämpfe, war erfolgreich. Seine Familie – Vater, Mutter, Bruder und Schwester – organisierte das Leben rund um Marcells Stundenplan. Abholen von der Schule, Picknick im Auto, schnell ein Blick auf die Hausaufgaben, Training. Drei bis dreieinhalb Stunden täglich, und das sechs Tage die Woche. Zwei Wochen Ferien im Sommer, zwei zu Weihnachten. Marcel turnte gerne, trainierte fleissig. Es gefiel ihm, Neues zu lernen, Fortschritte zu sehen. Wenn er verletzt war, schwitzte er im Krafraum.

Dass Marcel als Kind von einer Kunstturnmedaille träumte, war kein Zufall. Schon die Grossmutter war Kunstturnerin, die Mutter ebenfalls. «Marcel war mental immer sehr stark», sagt der Vater. Sei ein Element misslungen, habe er weitergemacht, als sei nichts passiert. Er war talentiert, hatte Erfolg. Die Familie freute sich mit ihm, fieberte bei Wettkämpfen mit, unterstützte ihn.

Doch der Druck nahm zu. Marcel brauchte Nachhilfeunterricht, um den Übertritt ins gewünschte Sekundarschulniveau zu schaffen; an den Testtagen im November in Genf packte er die Hürde für den Sprung ins Kader nicht; die Aussicht, eine Sportschule besuchen zu müssen, um weitermachen zu können, fand er wenig verlockend. «Ich wünschte mir mehr Freizeit, wollte mit den Kollegen Unihockey spielen, andere Sportarten ausprobieren.» Marcel begann zu grübeln, war nicht mehr motiviert, konnte nicht schlafen. «Ich habe mir immer wieder überlegt, was ich machen soll», sagt er. Seine Mutter vergleicht die Situation mit «einer Art Burn-out». Es habe sich einfach unglaublich viel Druck aufgebaut, erzählt sie: Da waren der unglücklich verlaufene Testtag,

Verletzungen, eine Reihe schulischer Prüfungen vor Weihnachten. «Und dann sagte Marcel eines Tages, er wolle sehen, wie sich ein ganz normales Leben anfühle.»

## **Viel zu viel Energie**

Marcel H. trat als Spitzensportler zurück. Doch aus einem so intensiven Trainingsprogramm auszusteigen, ist nicht so einfach. Die Familie liess sich von Heidi Käslin, der Mutter von Kunstturnerin Ariella Käslin (siehe Seite 17), auf dem Weg zur Entscheidung begleiten. Behutsam und verständnisvoll bereiteten die Erwachsenen Marcel auf sein neues Leben vor. Auf ein Leben, das der Familie erneut viel abverlangte: Marcel vermisste die körperliche Anstrengung, hatte plötzlich zu viel Energie, konnte mit der freien Zeit wenig anfangen, unverplante Wochenenden kaum ertragen. Schon am Freitag begann jeweils die Diskussion, was am Sonntag auf dem Terminkalender stehe. Schwierig sei das gewesen, sagt seine Mutter, sehr schwierig. Zumal auch sie sich – ohne Fahrdienst zu den Trainings, ohne die vielen Kunstturntermine – fühlte, «als hätte ich mich jahrelang um eine pflegebedürftige Person gekümmert, die jetzt plötzlich nicht mehr da ist».

## **Mehr Zeit füreinander**

Mittlerweile ist die Familie im neuen Alltag angekommen. Entspannter sei es jetzt, sagen die Jugendlichen, es bleibe mehr Zeit füreinander. Die Geschwister turnen im Verein, machen in der Pfadi und der Jugendgruppe mit, reiten, spielen Klavier. Marcel will sich in einer Kampfsportart versuchen. Er braucht die Bewegung, den Wettkampf. Bis er das gefunden hat, was er sucht, setzt er sich regelmässig aufs Velo und fährt gegen die Uhr, spielt mit Kollegen Fussball oder Unihockey. Weil er sich ein Leben ohne Sport nicht vorstellen kann. Der Blick zurück ist versöhnlich. Es ist ein Blick auf intensive Zeiten mit guten Kontakten, auf spannende Wettkämpfe. Marcel hat ebenfalls profitiert. Er ist selbstsicher, diszipliniert, er kann sich durchbeissen. Und er hat gelernt, seine Gefühle ernst zu nehmen – und im richtigen Moment die Reissleine zu ziehen.

## **Renate Metzger-Breitenfellner**

\* Name der Redaktion bekannt



# «Aussteigen ist immer eine Zangengeburt»

**Heidi Kaeslin steht Spitzensportlerinnen und -sportlern in schwierigen Situationen bei**



Heidi Kaeslin

**Sie war Eiskunstläuferin, ihre Tochter Ariella erfolgreiche Kunstturnerin: Als Mentalcoach stellt Heidi Kaeslin ihr Wissen auch Sportlerinnen und Sportlern in schwierigen Situationen zur Verfügung. Und zehrt dabei nicht zuletzt von ihrem eigenen Erfahrungsschatz als Sportlerin und Mutter.**

Seit 1996 bietet Heidi Kaeslin in ihrer Praxis in Meggen Mentalcoaching an. Sie coacht Einzelpersonen, Gruppen, Teams und Organisationen aus den Bereichen Sport und Wirtschaft, begleitet sie in ihrer Entwicklung. Und stellt dabei immer den jeweiligen Menschen mit seinen Anliegen und Ressourcen ins Zentrum der Überlegungen.

«Sportlerinnen und Sportler wie auch Führungspersönlichkeiten sind immer wieder gefordert, komplexe Aufgaben und Zusammenhänge klar zu strukturieren, Dynamik mit Motivation, Zielorientierung und praktischer Umsetzung zu verbinden. In meinem Praxisalltag erlebe ich, dass diese Komponenten im Sport wie in der Wirtschaft immer wieder zentrale Anliegen sind.»

## **Kunstturnen ist ein Kindersport**

Bei der Beratung von Jugendlichen, die intensiv Leistungssport betreiben, sei entstandener Druck immer wieder ein Thema, erzählt Kaeslin: «Das äussert sich dann oft in Leistungsabfall – im Sport wie auch in der Schule –, in Verletzungen, oder die Jugendlichen fühlen sich nicht mehr wohl, ziehen sich zurück oder werden aufmüppig.» Heidi Kaeslin bezeichnet Kunstturnen klar als Kindersport. «Beim Kunstturnen und beim Eislaufen geht

es um komplexe Bewegungsabläufe – und die müssen automatisiert sein, bevor die Pubertät abgeschlossen ist.» Deshalb müsse man in dieser Sportart auch so früh und so intensiv trainieren, sagt Kaeslin. Aber natürlich – das weiss sie aus eigener Erfahrung – wäre es optimal, das Training individuell auf die einzelnen Jugendlichen und ihre aktuelle Befindlichkeit abstimmen zu können. «Das ist nicht immer möglich. Das ist mir bewusst. Aber klar ist: Trainerinnen und Trainer müssen nicht nur technisch gut, sondern auch pädagogisch und psychologisch geschult sein. Das ist eine sehr komplexe Aufgabe.» Zudem komme beim Kindersport das erzieherische Element dazu. «Es geht für Eltern immer auch um die Frage, wo und wie viel ich mein Kind entlasten muss – und was ihm neben Training und Schule durchaus zugemutet werden kann.»

## **Die Frage nach dem Sinn**

In ihrer Praxis trifft Heidi Kaeslin immer wieder Sportlerinnen und Sportler, die Motivationsprobleme haben, über mangelnden Erfolg klagen. «Meist geht es dabei um die Sinnfrage», sagt Kaeslin. Dann gelte es, die Ursache für die aktuelle Situation herauszufinden und zu ergründen, welcher Weg für den Sportler, die Sportlerin der beste ist. Wichtig seien dabei der «innere Motor», eine starke Leidenschaft für den Sport, Ehrgeiz und eine grosse Leistungsbereitschaft. «Sport ist Emotion. Und mit diesen Emotionen – positiv und negativ – muss man umgehen lernen. Andererseits ist Spitzensport auch eine Lebensschule, von der man auch dann profitiert, wenn man es nicht bis ganz nach oben schafft.»

Manchmal müsse man sich eben auch umorientieren, zurücktreten. «Der Ausstieg aus dem Spitzensport ist immer eine Zangengeburt», sagt Heidi Kaeslin. Am besten gelinge er, wenn er seriös geplant, gut kommuniziert und dann auch reibungslos durchgeführt werden könne. Aber auch äussere Umstände wie Verletzungen können zum Ausstieg zwingen. «Und dann gibt es den zunehmenden Leistungsdruck, bei dem nicht klar ist, ob es sich um eine Phase handelt oder ob er zum Rücktritt führen wird», dies eine komplexe Situation, die eine professionelle Hilfe nötig macht. Auch Kaeslins Tochter Ariella hatte Mühe mit dem Rücktritt, auch ihr fiel die Entscheidung



**Sport ist Emotion. Und mit diesen Emotionen – positiv und negativ – muss man umgehen lernen.**

nicht leicht, auch sie liess sich professionell begleiten. Heidi Kaeslin erlebte das alles als Mutter mit. Sie weiss, was es für eine Familie bedeutet, Zeit und Energie in die Karriere eines Kindes zu investieren. Und betont, dass es wichtig sei, «dass Kinder und Jugendliche jederzeit die Möglichkeit erhalten, sich für einen Rücktritt zu entscheiden», dass dieser Entscheid aber unbedingt fundiert und begleitet getroffen werden sollte. Damit es nicht im Nachhinein zu unliebsamen Überraschungen kommt – und zur Einsicht, in einer problematischen Phase falsch entschieden zu haben.

**Renate Metzger-Breitenfellner**

**Weitere Informationen:**

[www.hkcoaching.ch](http://www.hkcoaching.ch)

# Den Luzerner Saal im KKL zum Beben bringen

## 2. School Dance Award mit mehr als 700 Kindern und Jugendlichen

**Auch 2015 gibt es einen School Dance Award: Getanzt wird am Samstag, den 21. März 2015, im KKL in Luzern. Dieser Anlass soll zu einem Highlight des Schulsports werden und an den Erfolg der ersten Ausgabe anknüpfen.**

Ende September erhielten alle Schulen vom Kanton Luzern die neue Ausschreibung zum zweiten School Dance Award. Nach der erfolgreichen Premiere in der Aula der Kanti Alpenquai geniessen die Kinder und Jugendlichen in diesem Jahr die grosse Showbühne im Luzerner Saal des KKL Luzern. Über 700 Schülerinnen und Schüler bereiten sich seit Anfang Oktober auf den grossen Auftritt vor und schwitzen zusammen mit ihren Teamleiterinnen und Teamleitern in den Turnhallen des ganzen Kantons Luzern.

Nachdem die Kids und Teens bereits im letzten Jahr klarstellten, dass sie alle auf eine grosse Bühne gehören, ist es dem Kanton Luzern gelungen, der Grösse des Anlasses gerecht zu werden: Neu findet der School Dance Award im Luzerner Saal des KKL Luzern statt. Der Saal bietet Platz für über 800 Fans. Das bewährte Moderationsduo Oliver Renggli («Oli Second») und Sara Gautschi wird auch in diesem Jahr das Publikum durch den Tag begleiten. Und die Aufführung des School-Dance-Award-Songs, gerappt von «Oli Second», wird ebenfalls nicht fehlen.

### Neue Zielgruppe ansprechen

«Der School Dance Award erweitert das Angebot des freiwilligen Schulsports», sagt Regierungsrat Guido Graf, Vorsteher des Gesundheits- und Sozialdepartements. «Dank diesem Event schaffen wir ein Bewegungsangebot auch für Schülerinnen und Schüler, die sich nicht in den klassischen Sportvereinen zuhause fühlen und sich heute noch nicht regelmässig bewegen.» Wie Erfahrungen aus anderen Kantonen und der ersten Austragung in Luzern zeigen, spricht der School Dance Award genau diese Zielgruppe an.

Das Programm, lanciert von der Sportförderung Kanton Luzern, besteht nicht nur aus dem Abschlussevent, dem eigentlichen Tanzwettbewerb. Daneben werden auch die Teamleiterinnen und Teamleiter unterstützt, damit



Der School Dance Award fördert die Ausdrucksfähigkeit, das Selbstbewusstsein und die Freude an Tanz und Bewegung.  
Foto: Bruno Eberli

der School Dance Award für alle Beteiligten zum Erfolg wird. «Sie können von exklusiven Weiterbildungen und attraktiven Workshops mit persönlichen Coachs profitieren», sagt Philipp Wermelinger, Beauftragter für Sport und Bewegung der kantonalen Sportförderung. Bereits in anderen Kantonen sei der Anlass mit grossem Erfolg und viel Begeisterung durchgeführt worden. «Tanzen macht Spass, ist gut für den Körper, ist ein Ausgleich zum Alltag und ermöglicht eine positive Gruppendynamik. Zudem fördert der School Dance Award die Ausdrucksfähigkeit, das Selbstbewusstsein

und die Freude an Tanz und Bewegung», so Wermelinger. Und: Der Tanzwettbewerb soll zu einem unvergesslichen Höhepunkt im Schuljahr werden, wobei wichtig sei, dass Freude an Kreativität, Tanz und Bewegung sowie der gegenseitige Respekt gegenüber den Leistungen der «Konkurrenz» im Vordergrund stehen.

**Tiziana Schmid**

### Weitere Informationen:

[www.sport.lu.ch/schooldanceaward](http://www.sport.lu.ch/schooldanceaward)

# 3000 Jugendliche im sportlichen Wettstreit

## Schweizerischer Schulsporttag 2015 in Luzern

**Nach 1983 und 1996 findet der Schweizerische Schulsporttag am 3. Juni 2015 wieder in Luzern statt. In zwölf verschiedenen Sportarten kämpfen die besten kantonalen Teams um den Titel eines Schweizer Schulsportmeisters. Erwartet werden über 3000 Schülerinnen und Schüler der Volksschulstufe.**

Die Mehrheit der Schulsportarten kennt einen kantonalen Wettkampf, um die Besten des Kantons zu erküren. Es ist also naheliegend, einen solchen auch auf nationaler Ebene durchzuführen. Deshalb gibt es seit 1969 den Schweizerischen Schulsporttag (SST), der Jahr für Jahr in einem anderen Kanton angeboten wird. Der Vorstand des Schweizerischen Verbandes für Sport in der Schule (SVSS) bestimmt jeweils den Austragungsort. Für 2015 wurde der Sporttag an den Luzerner Verband für Sport in der Schule (LVSS) vergeben, der für diesen Anlass ein OK eingesetzt hat. Das Patronat übernimmt der Kanton Luzern, Regierungsrat Reto Wyss amtiert als OK-Präsident.

### **Mehr als nur ein Turnier ...**

Teilnahmeberechtigt sind alle Lernenden der Volksschulstufe, die sich über eine kantonale Ausscheidung für den SST qualifiziert haben. In elf verschiedenen Sportarten und einer polysportiven Stafette treten mehr als 3000 Jugendliche gegeneinander an. Dank der Partnerschaft mit der Stadt Luzern und den Gemeinden Horw und Kriens können die Spielturniere und Wettkämpfe in 16 verschiedenen Sporthallen beziehungsweise -anlagen durchgeführt werden. Dazu bedarf es auch eines Helferkorps von rund 500 Personen und weiterer Partner, die es möglich machen, den Anlass in dieser Dimension durchzuführen (mehr Informationen dazu auf der Website [www.schulsporttag.ch](http://www.schulsporttag.ch)).

Eine besondere Herausforderung bildet die polysportive Stafette. Diese kombiniert fünf Ausdauersportarten (Schwimmen, Strassenlauf, Radfahren, Biken und Waldlauf) mit einem abschliessenden Teamwettkampf. Die Stafette startet im Becken des Freibads Kriens, führt über eine Gesamtstrecke von 30 Kilometern über die Horwer Halbinsel in den Bireggwald und endet bei der Leichtathletikanlage auf der Allmend.



**OK Schweizerischer Schulsporttag 2015 Luzern: Roland Zimmermann (Präsident LVSS), Sabrina Erni (Rahmenprogramm), Simone Wicki (Sport), Hanspeter Erni (Sponsoring), RR Reto Wyss (OK-Präsident), Regula Erni (Finanzen), Sibylle Vaes (Sekretariat), Guido Nauer (Logistik), Michael Rauter (Geschäftsführung) (v.l.n.r.)** Foto: Margrit Burri

### **... und mehr als ein sportliches Erlebnis**

Der Tag soll den Teilnehmenden nicht nur sportlich in Erinnerung bleiben. Das sogenannte «Patenprogramm» schafft an sämtlichen Standorten die Möglichkeit einer Begegnung mit Sportgrössen in der entsprechenden Sportart. So engagiert sich zum Beispiel Viktor Röthlin bei der Leichtathletik auf der Allmend, Seline Stalder wird bei den OL-Athletinnen und -Athleten präsent sein und das Nachwuchstalent Dimitri Brunner zeigt beim Tischtennisturnier sein Können. Zudem sind aus dem Projekt «Unsere Helden – Luzerner Olympia- und Topsportlerteam» der Sportförderung des Kantons Luzern Lukas Räuftlin (Schwimmen) und Kevin Rossi (Kunstturnen) als Paten vor Ort. Sie werden ihre Sportarten vorstellen und Auskunft zum «Helden»-Projekt des Kantons Luzern geben (weitere Informationen

können auf [www.schulsporttag.ch/2015/patenprogramm](http://www.schulsporttag.ch/2015/patenprogramm) abgerufen werden).

**Michael Rauter**

**SCHWEIZERISCHER  
SCHULSPORTTAG**



**2015**

**Weitere Informationen:**

[www.schulsporttag.ch](http://www.schulsporttag.ch)



**«Jugend und Sport» (J+S) ist und bleibt das grösste und wichtigste nationale Sportförderungswerk. Mit dem Inkrafttreten des neuen Sportförderungsgesetzes des Bundes im Oktober 2012 sind dafür die Weichen gestellt worden.**

Veränderungen in der Gesellschaft wirken sich auch auf «Jugend und Sport» aus. Deshalb steht das Projekt «J+S 2020» zuoberst auf der Prioritätenliste des Bundesamtes für Sport (BASPO). Verschiedene Fragen müssen beantwortet werden: Welche Bedürfnisse hat der Schweizer Kinder- und Jugendsport in fünf, zehn oder fünfzehn Jahren? Wie funktionieren Vereine und Verbände in der nächsten Dekade? Welchen Veränderungen ist im gleichen

## Beiträge sollen gleich bleiben

**Ein Blick auf die Zukunft von «Jugend und Sport»**

Zeitraum im administrativen und technischen Bereich Rechnung zu tragen (Stichwort «Digitalisierung»)?

### Finanzen als Herausforderung

Das BASPO ist daran, diese Herausforderungen anzugehen. Kantone, Verbände, Vereine, Schulen und alle an J+S beteiligten Gruppen sollen auch in Zukunft von den Leistungen der weltweit einzigartigen Kinder- und Jugendsportförderungsorganisation profitieren können. Gleichzeitig müssen kurz- und mittelfristig die Kosten im Auge behalten und die Finanzpläne eingehalten werden. Vor diesem Hintergrund ist in den nächsten Jahren eine Anpassung der Beitragsleistungen nicht auszuschliessen. Die Kantone werden

sich jedoch dafür einsetzen, dass allfällige Kürzungen so moderat wie möglich ausfallen werden. Markus Kälin, Leiter Sportförderung Kanton Luzern: «Es ist unser Bestreben, dass die Beiträge für die Vereine, Verbände und Schulen möglichst auf dem aktuellen Niveau gehalten werden können.» Für dieses Jahr, das steht fest, kann mit den bisherigen Ansätzen gerechnet werden. Über allfällige Änderungen im nächsten Jahr wird das Bundesamt für Sport rechtzeitig informieren.

Alexandra Bättig

### Weitere Informationen:

[www.sport.lu.ch/j\\_s](http://www.sport.lu.ch/j_s)



**Die Sportförderung Kanton Luzern organisiert jährlich mehr als 80 Kaderkurse in 25 Sportarten. Als langjähriger Mitarbeiter der Sportförderung und als Spezialist für Jugend und Sport ist Peter Bärtschi (60) für die Kaderbildung im Schneesport und Handball verantwortlich. Er organisiert die Aus- und Weiterbildungskurse und sorgt dafür, dass die Teilnehmenden die wichtigsten Informationen zu J+S erhalten.**

**Im Kanton Luzern geniesst die Ausbildung der Schneesportleitenden einen hohen Stellenwert. Eben ist die Schneesportsaison zu Ende gegangen. Wie sieht das erste Fazit aus?**

Wir haben in Sörenberg, auf Melchsee-Frutt, in Zermatt und Davos 21 Aus- und Weiterbildungskurse im Bereich Schneesport organisiert. Zusätzlich übernahmen wir noch die Administration von vier Kursen der Pädago-

## «Schneesport auch in Zukunft wichtig»

**Interview mit Peter Bärtschi, Mitarbeiter Sportförderung für J+S**

gischen Hochschule. Insgesamt nahmen 650 Personen teil.

### Hat sich der Schneemangel Anfang Saison negativ auf die Organisation ausgewirkt?

Bereits im Dezember mussten wir um die Durchführung der Fortbildungskurse auf der Melchsee-Frutt zittern. Die Kurse wurden mit 130 Teilnehmerinnen und Teilnehmern schliesslich aber erfolgreich durchgeführt. In Davos hingegen konnte in dieser Saison keine Halfpipe gebaut werden. Darum mussten wir erstmals einen Kurs absagen.

### Der Bund will mehr Menschen für Aktivitäten im Schnee motivieren. Wie beurteilst du die Zukunft des Schneesports allgemein und bezogen auf den Kanton Luzern beziehungsweise die Zentralschweiz?

Die Zukunft des Schneesports sehe ich immer noch sehr positiv. Wir stellen fest, dass wie-

der mehr Kinder und Jugendliche vor allem Ski, aber auch Snowboard fahren. Anzumerken ist vielleicht, dass viele Jugendliche den Sport heute individuell betreiben. Skiclubs und Sportlager sind nicht mehr so gefragt. Um Kinder und Eltern für eine Lagerteilnahme zu ermuntern, wäre es ideal, wenn Skiausrüstungen zur Verfügung stünden.

### In unserer Region werden aber immer noch viele Lager durchgeführt ...

Das stimmt. Wir liegen deutlich über dem Durchschnitt. In dieser Saison haben an die 3500 Kinder und Jugendliche an mehr als 70 Schneesportlagern teilgenommen.

Interview: Markus Kälin

### Weitere Informationen:

[www.sport.lu.ch](http://www.sport.lu.ch)

# «cool and clean»

## Unterstützung für Sportlerinnen und Sportler, Veranstalter und Vereine

**«cool and clean» ist ein nationales Präventionsprogramm im Sport, das Leiterinnen und Leiter in der Arbeit mit Jugendlichen unterstützt. Seit mehr als einem Jahr läuft das Projekt im Kanton Luzern.**

Eine deutsche Sportfachzeitschrift schrieb, «ein nationales Präventionsprogramm im Sport wie «cool and clean» in der Schweiz sollte es in Deutschland auch geben». Was Deutschlands Sportfachkreise schon wissen, etabliert sich auch im Kanton Luzern zusehends: Das Präventionsprogramm «cool and clean» setzt sich für einen gesunden, respektvollen und fairen Sport ein. Koordiniert wird es von Swiss Olympic, dem Dachverband des Schweizer Sports. Dabei hält sich das Programm an die Ethik-Charta im Sport, die ebenfalls von Swiss Olympic vorgegeben wird. Finanziert wird das Projekt durch den Tabakpräventionsfonds. Für den Kanton Luzern fallen deshalb keine Kosten an. Seit August 2013 ist mit Gregor Boog ein sogenannter «cool-and-clean»-Botschafter in einem 30-Prozent-Pensum angestellt. Integriert ist diese Stelle bei der Sportförderung des Kantons Luzern.

### Breite Themenpalette

Unter dem Motto «Sauberer und fairer Sport» gelangt «cool and clean» an die Sportvereine, Veranstalter, Sportanlagenbetreiber und Sportschulen. Das Programm behandelt eine Vielzahl von Themen wie Nikotin, Alkohol, Drogen, Doping, sexuelle Übergriffe, Regeln, Gewalt, Snus oder rauchfreie Sportanlagen. Für Vereine, Veranstalter und Anlagenbetreiber besteht die Möglichkeit, kostenlos mit dem kantonalen Botschafter zusammenzuarbeiten. Das Programm bietet viele Möglichkeiten. Die folgenden Beispiele zeigen zwei davon auf.

### Ohne Nikotin, dafür mit Teamgeist

In St. Erhard setzte sich Beatrice Zurbuchen, die sich im freiwilligen Schulsport engagiert, mit dem Botschafter in Verbindung. Als Folge dieses Kontaktes wurden die Sportanlagen in Zusammenarbeit mit der Gemeinde als rauchfrei gekennzeichnet. Die Initiantin war vom Resultat der Zusammenarbeit begeistert: «Eine rauchfreie Sportanlage hat Vorbildfunktion. Denn Rauchen und Sport passen einfach nicht zusammen!»



«cool and clean» eignet sich ideal für das Rahmenprogramm eines Sportlagers. Foto: Philipp Wermelinger

Der Innerschweizer Handballverband bot im Sommer ein Trainingslager für Kinder und Jugendliche an. Der Lagerorganisator bat den Botschafter, einen Nachmittag lang die Themen Nikotin, Alkohol und Teamgeist spielerisch mit dem Handballnachwuchs zu behandeln. Die Jugendlichen machten gut mit. «Vor allem die Spiele, in denen der Teamgeist gestärkt wurde, haben mich sehr motiviert. Im Handball trägt Teamgeist ja viel zum Erfolg bei», sagte eine Teilnehmerin.

### Leidenschaft für sauberen Sport

Vereine, Teams und Lagerorganisatoren können sich bei «cool and clean» anmelden. Danach erhalten sie ein Starterkit mit diversen Spielutensilien kostenlos zugeschickt. Nach einem Jahr Mitgliedschaft werden Trainerinnen und Trainer via Mail angefragt, ob sie ihr Engagement verlängern möchten. Mitmachen können aber nicht nur Vereine und Teams, sondern auch Lageranbieter. Im Gegenzug er-

wartet «cool and clean» ein Engagement für sauberen und fairen Sport. So sollen die getroffenen Vereinbarungen regelmässig im Training mit Kindern und Jugendlichen umgesetzt und thematisiert werden. Es geht also darum, das Thema in den sportlichen Trainingsalltag zu integrieren, was voraussetzt, dass Vereine, Teams und Organisatoren ein gewisses Mass an Leidenschaft für sauberen und fairen Sport mitbringen – und dafür auch immer wieder Zeit zur Verfügung stellen.

Gregor Boog

**COOL & CLEAN**

Anmeldung:

[gregor.boog@lu.ch](mailto:gregor.boog@lu.ch)  
[www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)

## Vereine/Verbände



2014 erhielten Manuela Schär und Marcel Hug den Luzerner Sportpreis.  
Foto: Christoph Arnet

## Wer steht zuoberst auf dem Podest?

### Luzerner Sportpreise werden vergeben

**Auch dieses Jahr werden Luzerner Sportlerinnen und Sportler, Vereine und Funktionäre für herausragende Leistungen geehrt. Ausschreibung und Organisation der Sportpreisverleihung übernimmt die IG Sport Luzern im Auftrag des Gesundheits- und Sozialdepartementes des Kantons Luzern.**

Eine Jury mit Persönlichkeiten aus Sport, Politik, Wirtschaft und Medien wählt den Sportler und die Sportlerin sowie die Behindertensportlerin und den Behindertensportler des Jahres 2015. Ausgezeichnet werden daneben Sportlerinnen und Sportler aus dem Nachwuchsbereich und neu auch eine Person, die sich ehrenamtlich speziell engagiert hat. Verliehen wird zudem der Luzerner Anerkennungspreis. Er geht an Vereine, Gruppen, Trainer, Mannschaften oder

Einzel sportlerinnen und -sportler. Für die Luzerner Sportpreise stehen insgesamt 20000 Franken aus dem Swisslos-Sportfonds des Kantons Luzern zur Verfügung.

#### Präventionspreis

Wie in den letzten Jahren wird wiederum der Präventionspreis der IG Sport Luzern, der Lungenliga Luzern-Zug und von «Akzent – Prävention und Suchttherapie» ausgeschrieben. Er richtet sich an Sportvereine im Kanton Luzern, die einen wesentlichen Teil ihrer Arbeit der Jugendsportförderung widmen. Der Gewinner erhält eine Preissumme von 8000 Franken.

#### Preisverleihung in Luzern

Bis Mitte Januar hatten die Bewerber und

Bewerberinnen Zeit, ihre Unterlagen einzureichen. Am Abend des 26. März 2015 wird Gastgeber Regierungsrat Guido Graf den Gewinnerinnen und Gewinnern die Preise an einer kleinen, von der IG Sport Luzern organisierten Feier im Luzerner Kantonsratsaal übergeben. Guido Graf freut sich schon jetzt darauf: «Als Sportdirektor des Kantons Luzern ist es für mich jedes Jahr ein Vergnügen, die tollen Leistungen von Sportlerinnen und Sportlern und von ehrenamtlich im Sport tätigen Personen zu würdigen.»

Markus Kälin

#### Weitere Informationen:

[www.sport.lu.ch/sportpreise](http://www.sport.lu.ch/sportpreise)

## Freiwilligenarbeit



**Ohne die vielen freiwilligen Helferinnen und Helfer im Hintergrund würde es keine Radrennen, keine Leichtathletik-Meetings und auch keine Schwimmwettkämpfe geben. Seit Jahren kann diese freiwillige Arbeit zugunsten des Sports mit einem speziellen Zertifikat verdankt werden.**

Das Schweizer Sportsystem basiert auf dem Vereinssport. Dieser Vereinssport seinerseits wird von ehrenamtlichen Trainerinnen und Trainern, Funktionärinnen und Funktionären und Vereinsvorständen geleitet. Letztlich verdanken die grossen Schweizer Sportlerinnen und Sportler ihre Erfolge dieser Basis. Nur dank engagierter Personen, die einen Gross-

## Engagierte verdienen Applaus

### Zertifikat für Freiwilligenarbeit im Sport

teil ihrer Freizeit dem Sport «opfern», können Kinder und Jugendliche Sport treiben. Dies betrifft auch Veranstaltungen, die ohne freiwillige Helferinnen und Helfer nicht durchgeführt werden könnten. Diese Arbeit wird seit Jahren durch das «Zertifikat Ehrenamtlichkeit im Sport» verdankt.

#### Wertschätzung

Dieses Zertifikat soll in der Öffentlichkeit die Anerkennung für die Ehrenamtlichkeit im Sport fördern und erhöhen. Es ist durch eine Trägerschaft, in der unter anderem auch Swiss Olympic vertreten ist, ins Leben gerufen worden. Auszeichnungsberechtigt sind Vereinsfunktionärinnen und -funktionäre wie

zum Beispiel Präsidentin, TK-Chef, Finanzchefin oder Materialbewirtschafter. Sie müssen allerdings mindestens vier Jahre lang rund hundert Arbeitsstunden jährlich in ihre Tätigkeit investiert haben. Wer eine Person kennt, die ein solches Zertifikat verdient hat, kann ein Gesuch für eine Auszeichnung stellen. Antragsformulare und weitere Informationen zum «Zertifikat Ehrenamtlichkeit im Sport» sind unter [www.igsportluzern.ch](http://www.igsportluzern.ch) zu finden.

Gregor Boog

#### Weitere Informationen:

[www.sport.lu.ch/freiwilligenarbeit](http://www.sport.lu.ch/freiwilligenarbeit)

Anlässe



KMU-Tagung

Die 6. KMU-Tagung zur betrieblichen Gesundheitsförderung findet am 24. Juni 2015 zum Thema «Stress ist nicht gleich Stress – Gesunde Herausforderung oder Überforderung?» in Nottwil statt. Detaillierte Informationen zur Veranstaltung der Fachstelle Gesundheitsförderung des Kantons Luzern in Zusammenarbeit mit der Suva sowie der Industrie- und Handelskammer Zentralschweiz finden Sie auf der Homepage ab Anfang April 2015.

Weitere Informationen:  
[www.bgf-luzern.ch](http://www.bgf-luzern.ch)



Bergsteigerlager 2015 im Val Bedretto

In der ersten Sommerferienwoche geht es in die Berge. Vom 5. bis 11. Juli 2015 findet das kantonale Bergsteigerlager im Val Bedretto statt. Geleitet wird dieses Lager von J+S-Leiterinnen und -Leitern des SAC Pilatus und von einem Bergführer. Kinder und Jugendliche aus dem Kanton Luzern können so Berge erforschen, Natur erleben, Gletscher bewandern und Gipfel besteigen.

Anmeldung unter:  
[www.sport.lu.ch/sportlager](http://www.sport.lu.ch/sportlager)



Seeüberquerung Luzern

Die 5. Auflage der Seeüberquerung Luzern findet am Sonntag, 16. August 2015, statt. Es sind wiederum 500 Schwimmerinnen und Schwimmer zugelassen.

Weitere Informationen:  
[www.seeueberquerung-luzern.ch](http://www.seeueberquerung-luzern.ch)



Tenerolager 2015 – unvergessliche Sportwochen im Tessin

Jugendliche aus dem Kanton Luzern können in den Sommerferien eine erlebnisreiche und unvergessliche Woche im Centro Sportivo Tenero erleben. Die Sportförderung Kanton Luzern organisiert zwei kantonale Sportcamps, die von ausgebildeten J+S-Leiterinnen und -Leitern geleitet werden. Beachvolleyball, Biken, Hip-Hop/Streetdance, Kanu, Teamsport, Tennis, Trampolin und Windsurfen stehen als Basisfächer zur Auswahl. Neben lehrreichen Unterrichtseinheiten im angemeldeten Basisfach können die Schülerinnen und Schüler am Nachmittag in verschiedenen Wahlfächern neue Sportarten entdecken.

Anmeldung unter:  
[www.sport.lu.ch/sportlager](http://www.sport.lu.ch/sportlager)

Kampagne



Der Druck, perfekt zu sein

Für Jugendliche ist es wichtig, integriert zu sein und Freundinnen und Freunde zu haben. Online wie offline spielt es für sie daher eine grosse Rolle, positives Feedback zu erhalten, gut anzukommen und «ge-liked» zu werden. Leicht geraten Jugendliche dabei unter Druck, perfekt zu sein.

Die Kampagne «Echtes Leben» von Pro Juventute zeigt Jugendlichen, dass viele Idealbilder mit dem echten Leben nichts zu tun haben.

Weitere Informationen:  
[www.projuventute.ch/echtesleben](http://www.projuventute.ch/echtesleben)

Publikation



Gut, gesund und günstig essen?

Das geht nicht? Wir sagen: Doch, es geht! Es braucht allerdings ein Mindestmass an Kenntnissen über eine ausgewogene Ernährung, die Lagerung und Zubereitung der Produkte sowie die Bereitschaft, sich mit dem Lebensmittelangebot auseinanderzusetzen und die Mahlzeiten zu planen. Die Homepage enthält Tipps für den Einkauf und den Umgang mit Geld.

Weitere Informationen:  
[www.gggessen.ch](http://www.gggessen.ch)

Impressum

info Gesundheit und Sport, Nr.1/2015, offizielles Informationsorgan der Fachstelle Gesundheitsförderung und der Sportförderung, Dienststelle Gesundheit und Sport  
**Konzept und Redaktion:** Claudia Burkard, Renate Metzger-Breitenfellner, Anita Schärli, Markus Kälin, Gregor Boog, Philipp Wermelinger  
**Gestaltung und Produktion:** design open gmbh, Bruno Imfeld  
**Erscheinungsweise:** Zweimal jährlich (48. Ausgabe), **Auflage:** 18 000 Exemplare  
 Die Beiträge im «info Gesundheit und Sport» geben die Meinung der Autorin oder des Autors wieder. Diese muss nicht notwendigerweise mit der Meinung der Fachstelle Gesundheitsförderung und der Sportförderung übereinstimmen.



# info

## Gesundheit und Sport

*Gemeinsame Ausgabe*

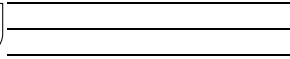
- *Fachstelle Gesundheitsförderung*
- *Sportförderung*

**P.P.**

6002 Luzern

Post CH AG

KANTON  
LUZERN



Gesundheits- und Sozialdepartement  
**Dienststelle Gesundheit und Sport**  
Meyerstrasse 20, Postfach 3439  
6002 Luzern

Telefon 041 228 60 90  
[gesundheit@lu.ch](mailto:gesundheit@lu.ch)  
[www.gesundheit.lu.ch](http://www.gesundheit.lu.ch)

Adressberichtigungen und Doppelsendungen bitte melden  
mit Codeangabe an: [gesundheit@lu.ch](mailto:gesundheit@lu.ch)