Bewährt und aktuell

Autor(en): **Gutzwiller, Felix**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 4

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993506

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Der VITA-Parcours

Bewährt und aktuell

Felix Gutzwiller

Die VITA-Parcours sind zu einem Bergriff, ja zu einer Institution geworden. 500 Parcours gibt es mittlerweile in der Schweiz. Nun ist aus der Aktion einer Lebensversicherung eine Stiftung geworden. Ihr Präsident Präventivmediziner Prof. Dr. med. Felix Gutzwiller, stellt die Institution «VITA-Parcours» in den Rahmen von Krankheit, Bewegung und Gesundheit.

Das Krankheitsspektrum in einem Land wie der Schweiz ist heute geprägt von sogenannten chronischen Krankheiten, Krankheiten, an deren Häufigkeit auch unser Lebensstil mitbeteiligt ist. Eine besondere Rolle kommt dabei der Bewegungsarmut zu.

Bewegungsarmut: Quelle vieler Krankheiten

Trotz grosser Fortschritte in den letzten Jahrzehnten, unter anderem auch aufgrund von Angeboten wie der VITA-Parcours, ist die körperliche Aktivität in der breiten Bevölkerung noch immer zu wenig als regelmässige Tätigkeit für alle Altersgruppen verankert. Neuere Untersuchungen zeigen, dass nur rund ⅓ der erwachsenen Schweizer und gegen ¼ der erwachsenen Schweizerinnen körperlich genügend aktiv sind.

Die Bewegungsarmut ist mit einer ganzen Reihe von weiteren Lebensstil-Faktoren vergesellschaftet, insbesondere mit Ernährungsgewohnheiten und Übergewicht. Daraus ergibt sich ihre zentrale Rolle für die wichtigsten chronischen Krankheiten der heutigen Industriegesellschaft: Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs.

Eine genügende körperliche Betätigung spielt aber nicht nur in der Prävention dieser beiden Krankheitsgruppen eine Rolle. Heute ist klar, dass diese Präventionsrolle auch für viele andere Krankheiten gilt: Als Beispiele seien genannt die Osteoporose, Krankheiten des Bewegungsapparates sowie die Zuckerkrankheit (Altersdiabetes). Darüber hinaus ist die körperliche Aktivität ein wichtiger Faktor im Stressabbau und trägt viel zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Anschrift des Verfassers:
Prof. Dr. med. Felix Gutzwiller
Direktor
Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich
Präsident Stiftung VITA-Parcours

Neue Kontaktadresse:
Schweizerische Gesundheitsstiftung – RADIX, Projektberatung VITA-Parcours, Postfach 143,1702 Freiburg 2.

Schlüssel zum Wohlbefinden

Körperliche Betätigung in der Freizeit und Sport in allen Varianten haben in jüngster Zeit insbesondere in denjenigen Ländern einen Aufschwung erfahren, in dem die Berufstätigkeit allgemein mit immer geringerer physischer Anstrengung verbunden ist. Ein sportlicher, durch Fitness geprägter Lebensstil gilt sogar als attraktiv, empfehlenswert und modern – zumindest versucht uns eine multimediale Werbung dies beinahe täglich klarzumachen. Aber auch zahlreiche im Gesundheits-wesen tätige Fachleute haben physischer Freizeitaktivität, Sport und Spiel im Rahmen von Prävention und Rehabilitation ebenfalls vermehrte Beachtung zu schenken begonnen. Diese vor allem in den 70er und 80er Jahren deutlich gewordenen Einstellungs- und Verhaltensänderungen hatten ganz sicher auch mit der breiten Sensibilisierung durch die Einrichtung der VITA-Parcours zu tun.

Über 500 VITA-Parcours unter einem neuen Dach

Es ist ausserordentlich begrüssenswert, dass diese segensreiche Institution der VITA-Parcours auch in der Zukunft erhalten werden kann. Unter dem Namen «Stiftung VITA-Parcours» wurde kürzlich eine Stiftung errichtet, deren Zweck im Betrieb und der Weiterentwicklung der VITA-Parcours in der ganzen Schweiz liegt. Im Stiftungsrat haben Vertreter der Präventivmedizin und Gesundheitsförderung, der Sportmedizin, der Sportorganisationen und des Forstwesens Einsitz genommen. Die konkrete Betreuung der VITA-Parcours in der ganzen Schweiz wird der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX (SGSR) übergeben, eine Organisation die schon in weiteren Bereichen der gemeindenahen Gesundheitsförderung tätig ist.

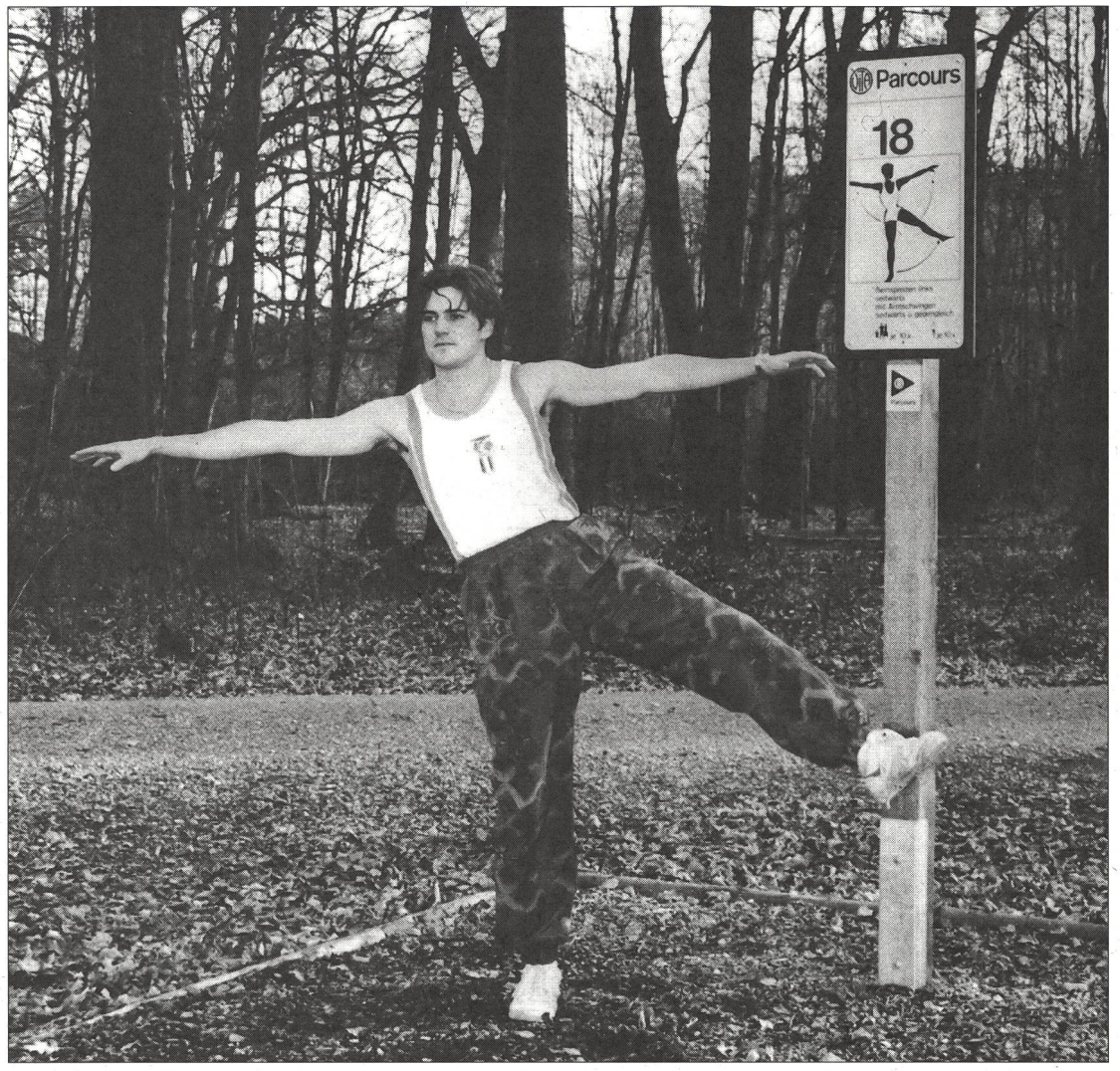
Wichtig für diese Zukunft der VITA-Parcours wird es sein, vorerst einmal diese äusserst erfolgreiche Einrichtung zur Förderung des Sportes weiter auf dem jetzigen Stand zu halten. Besonders betont, allenfalls ausgebaut, sollen auch die Qualitäten der VITA-Parcours werden, die heute eine besondere Bedeutung erlangen: So laden sie zur freien Bewegung in meist naturnahen Naherholungsgebieten ein.

Freie Bewegung

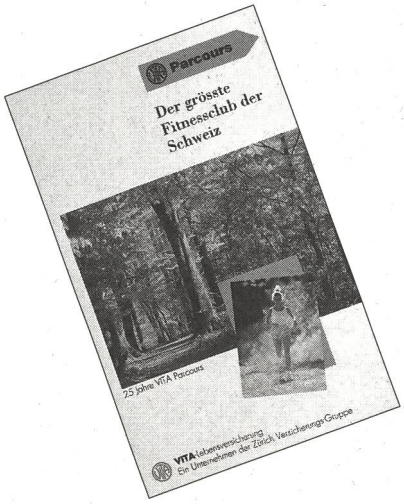
Jeder soviel, wie er oder sie mag, ohne Zwang, ohne Stress in der Ausübung eines Laufes (bei dem man auch gehen darf!) und bei den zwanzig angebotenen, sportmedizinisch fundierten Übungen. Der VITA-Parcours: Sportanlage und gleichzeitig auch Spazierweg, Wanderweg, Erlebnis- und Erfahrungsraum für Kinder, Jugendgruppen und Schulklassen, Treffpunkt für Familien und Sportvereinigungen, insbesondere Laufgruppen.

Naturnah

Wer geht heute schon in den Wald? Aber: Der Wald ist nicht einfach Wald. Im Wald werden alle unsere Sinne wieder wach: Der Boden ist hier weich, dort hart, steinig, sumpfig, mit Blättern bestreut, schief oder steil. Wir entdecken unseren Tastsinn. Im Wald ist es still. Und doch hört man den Wind in den Blättern, ab und zu einen Vogel singen oder einen Bach rauschen. Ja: Wir haben einen Gehörsinn. Feuchter Waldboden im Schatten. Duft der Erde in der Luft. Je nach dem etwas Schweiss auf dem Rücken. Dann die pralle Sonne auf dem Feldstück und darin die Düfte der Blumen, des Kiesbodens. Wir erleben bei jedem blühenden Strauch einen neuen Duft. Die Nase wird uns bewusst; der Geruchsinn erwacht. Helle Sonne durch das bewegte Laub. Dunkler Durchgang und grosszügige Weitsicht auf der Anhöhe. Die Stadt aus dieser Perspektive, in der abendlichen Föhnstimmung. Ich weiss wieder, wo ich wohne, aus erster Hand, nicht aus der TV-Reportage, aus eigener «Vision».



Einer der 21 Posten mit Übungen aus den Bereichen Dehnen und Kräftigen
(zvg.)



Dieses Büchlein mit nützlichen Hinweisen, der Beschreibung der Übungen und einem Verzeichnis der Standorte ist erhältlich bei: Schweizerische Gesundheitsstiftung – RADIX, Stampfenbachstrasse 161, 8006 Zürich.

Nah-...

Über 500 Anlagen in der Schweiz. Für das Leben, für das Erleben braucht es kein fernöstliches Ferienparadies. Die Vielfalt liegt vor der Haustür.

... -erhohlung

Abwechslung zur alltäglichen Sitzarbeit, aktives Abbauen von Stress, etwas für sich alleine unternehmen. Den Parcours abschliessen kann Quelle von Befriedigung und Befreiung sein, ein direkt nachvollziehbarer Erfolg und markanter Kontrast zum Alltag aller Hausfrauen (wo die Arbeit bekanntlich nie aufhört) und für viele Berufsleute (bei denen die Arbeit auch fast nie ausgeht).

Ein Beitrag zur Gesundheit

Unsere «Sinne» sind durch die heutige Lebensform manchmal zugedeckt. Sie sind aber, oder waren zumindest, die wichtigsten Instrumente zur Wahrnehmung unseres Wohlbefindens, desjenigen unserer Mitmenschen und der Umwelt. Die Sinne neu zu entdecken, ist seit einigen Jahren ein wichtiger Pfeiler der Gesundheitserziehung.

Moderne Gesundheitserziehung und Gesundheitsförderung gehen weit über die Vermittlung von Wissen über Gefahren für die Gesundheit hinaus. Das Wissen ist eine wichtige Voraussetzung für die vielen im Alltag verteilten kleinen Entscheide, die unser Wohlbefinden beeinflussen. Seit einigen Jahren ist es erwiesen, dass wir unser Verhalten nicht nur nach dem Wissen, sondern eben auch nach der Verfügbarkeit von Alternativen und nach dem Wert, den die Gesellschaft den einzelnen Verhaltensformen zuordnet, ausrichten. Die Bereitstellung eines kostenlosen Pfades, einer Anleitung zur Bewegung, in nächster Umgebung und mit einem hohen gesellschaftlichen Wert, ist die Förderung der Gesundheit in einem weiten Sinn.

Die Sportvereine, Gemeinden und weitere in der Pflege der über 500 VITA Parcours engagierten Organisationen, speziell aber die vielen Helferinnen und Helfer, welche die Anlagen Jahr für Jahr instandstellen, leisten einen sehr grossen Beitrag zur Förderung der Gesundheit tausender Kinder und Erwachsener. Aus unserer Sicht: Herzlichen Dank! ■