

# Gesucht: Alternativen zum Turnunterricht, Fitnesscenter und Vereinssport

Wer sich an die Empfehlungen des Bundesamtes für Gesundheit hält und zu Hause bleibt, bewegt sich weniger als sonst. Dabei ist gerade in herausfordernden Situationen der körperliche Ausgleich besonders wichtig. Zu wenig Bewegung schadet auf Dauer sowohl dem Körper als auch der Psyche. Gut zu wissen: Es gibt Alternativen zur Bewegung im Freien oder zum Krafttraining im Fitnessstudio.

Der Turnunterricht findet nicht statt, Spielplätze und Pumptracks sind geschlossen, das Vereinstraining fällt aus. «Aktuell sind Freizeitsportlerinnen und -sportler sowie Familien stark gefordert, Alternativen zu finden», sagt Hanspeter Brigger, Programmleiter Bewegung und Ernährung beim Gesundheitsamt Graubünden. Denn eines ist klar: Bewegung und eine gesunde Ernährung sind wichtige Komponenten, um gesund zu bleiben. Die Energiebilanz muss grundsätzlich stimmen, davon ist Brigger überzeugt. «Wer sich mehr bewegt, darf auch etwas mehr essen», sagt der Fachmann, «früher musste man aktiv werden, um das Essen zu finden und zu jagen.» Heute sei dies nicht mehr der Fall, denn «wir haben alles und ganz in der Nähe zur Verfügung.» Besonders kritisch wird es, wenn man, wie in der jetzigen Situation, das Haus kaum mehr verlässt. In diesem Fall kann die Waage schnell aus dem Lot geraten. Die Folgen: Das Körpergewicht und oft auch das Gemüt leiden darunter.

## Bewegung für zu Hause

Es gibt – einfach gesagt – drei unterschiedliche Gründe,



warum man motiviert ist, sich zu bewegen oder Sport zu treiben. Die einen wollen sich mit anderen messen und suchen daher den Wettkampf, die anderen wollen einfach fit und gesund sein und eine dritte Gruppe bewegt sich oder treibt Sport, um in Gesellschaft zu sein. Allen drei gemeinsam ist, dass es in der aktuellen Zeit schwierig ist, das Bedürfnis nach Bewegung zu befriedigen. Bekannt ist aber auch, dass körperliche Inaktivität und einseitige Ernährung

krank machen können. Loop-it ([www.loop-it.ch](http://www.loop-it.ch)) ist eine Initiative für Sport und Bewegung zu Hause und eine Plattform im Internet, die Übungen anbietet, die man ohne grossen Aufwand nachmachen kann. Im Internet gibt es zahlreiche Videos mit Übungen, bei denen man mitturnen kann und auch Fitnesscenter bieten aktuell Online-Kurse an. Auf TV Südostschweiz wird jeweils am Montag, Mittwoch und Freitag ab 17.30 Uhr die Sendung «Bliib fit – mach

mit!» ausgestrahlt, ein Bewegungsprogramm zum Mitmachen, das sich in erster Linie an Seniorinnen und Senioren richtet. Wer sich am liebsten gemeinsam mit Freunden und Bekannten bewegt, der hat aktuell nur die Möglichkeit, dies innerhalb der Familie zu tun – oder dann über die sozialen Medien virtuell in einer Community oder via Livestream über Facebook und Instagram. Probieren Sie es aus! Sie werden sehen, auch das macht Spass und hält fit.

## «Vitamine und Mineralien stärken das Immunsystem»

### Drei Fragen an Karin Jaeger, Ernährungsberaterin

#### Was muss man aktuell beim Essen besonders beachten?

Im Moment spielt sich unser Alltag vor allem in den eigenen vier Wänden ab. Daher ist es wichtig, die Mahlzeiten zu strukturieren. Man sollte wie gewohnt aufstehen, gemeinsam frühstücken, Zmittag und Znacht zu den sonst üblichen

Zeiten einhalten und auch Znüni und Zvieri nicht vergessen. Um Abwechslung hineinzubringen, können die Kinder beim Kochen mithelfen, den Tisch decken oder nach dem Essen aufräumen. Die aktuelle Situation bietet auch die Möglichkeit, mit den Kindern kreativ zu werden. Man kann zum Beispiel an den Kräutern riechen und selber entscheiden, welche in die Tomaten- oder Salatsauce kommen. Auch kann man mit den Kindern die Menüs besprechen oder gar einen Wochenplan erstellen und ihre Ideen mitberücksichtigen.

#### Was ist beim Lebensmitteleinkauf wichtig?

Im Moment gehen die meisten von uns wahrscheinlich weniger oft einkaufen, kaufen dafür

aber wohl tendenziell mehr ein. Entsprechend wichtig ist auch hier die Planung, damit man dann auch alles einkauft, was man braucht. Hamsterkäufe braucht es nicht, es hat genug Lebensmittel im Laden und bei den gesunden Frischprodukten wie Gemüse und Früchte nützt das ja sowieso nichts. Eine gute Möglichkeit, um nur einmal einkaufen zu gehen und trotzdem für die ganze Woche genügend daheim zu haben, ist tiefgekühltes Gemüse. Dabei sollte man aber darauf achten, dass es schockgefroren ist. Noch viel besser: Lassen Sie sich das frische Gemüse direkt von einem regionalen Hofladen nach Hause liefern! Hat man einmal zu viel eingekauft, lassen sich mit nicht mehr so schönen Früchten gut Smoothies oder Wähen zaubern. Oder man kann Apfelfringe dörren und auch hier las-

sen sich die Kinder wiederum gut einbinden.

#### Welche Lebensmittel stärken unser Immunsystem?

Wichtig sind Vitamine und Mineralien. Wenn wir fünfmal pro Tag eine Handvoll Gemüse, Früchte oder Salat essen, führen wir unserem Körper diese wertvollen Stoffe zu. Besonders wichtig ist Vitamin D. Deshalb sollten wir gezielt Vitamin-D-haltige Lebensmittel essen, zum Beispiel Fisch wie Lachs oder Thon, aber auch Champignons, Butter, Käse oder Eier. Für ein kräftiges Immunsystem spielt auch Zink eine wesentliche Rolle. Zink finden wir in Lebensmitteln wie Kürbiskernen, Käse, Haferflocken, Rind- und Kalbfleisch, Linsen und Vollkornbrot.

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)  
[www.vomhof.ch](http://www.vomhof.ch)



## Das Wichtigste in Kürze

- Bleiben Sie körperlich aktiv.
- Bewegen Sie sich und Ihre Kinder spielerisch im Wohnumfeld (Sicherheit beachten).
- Machen Sie Übungen und Aktivitäten zur Entspannung.
- Essen Sie bewusst und geniessen Sie mit Mass.
- Essen Sie fünfmal am Tag Gemüse, Salat und Früchte.
- Trinken Sie viel Wasser.
- Tätigen Sie keine Hamsterkäufe, die Versorgung ist gesichert.

Weitere Informationen zu einem gesunden Lebensstil auch während der Corona-Krise finden Sie unter [www.bischfit.ch](http://www.bischfit.ch)

## Webseiten, die bewegen

### [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

Bewegungstipps und -ideen für zu Hause, Informationsplattform des Bundesamtes für Sport BASPO, gegliedert nach Kinder/Jugendliche, Erwachsene und ältere Erwachsene (deutsch & italienisch).

### [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

Eine weitere Seite des Bundesamtes für Sport BASPO mit Bewegungstipps und praktischen Übungen für jedes Alter (deutsch & italienisch).

### [www.loop-it.ch](http://www.loop-it.ch)

Informationsplattform, die Kindern, Familien, Seniorinnen und Senioren, Alltagsporttreibenden und allen, die sich gerne bewegen, zeigt, wie einfach Sport zu Hause möglich ist (deutsch & italienisch).

## Videos

### SRF «sport@home»

Die SRF-Sendung «sport@home» bietet eine Alternative zum Sport im Verein oder im Fitnessstudio. Sie richtet sich an alle sportbegeisterten Personen, die sich zu Hause fit halten möchten. Jede Trainingseinheit wird von einem anderen Schweizer Sportstar konzipiert und geleitet.  
[bit.ly/srf-sporthome](http://bit.ly/srf-sporthome)

### Fit mit Adriano

In «Fit mit Adriano» zeigt SRF-Experte Adriano Iseppi einfache Mobilitäts- und Kräftigungsübungen zum Mitmachen daheim.  
[bit.ly/fit-mit-adriano](http://bit.ly/fit-mit-adriano)

### Akademischer Sportverband Zürich ASVZ

Workouts für zu Hause, denn Bewegung hilft gegen den Homeoffice-Koller.  
[bit.ly/asvz-workouts](http://bit.ly/asvz-workouts)

