



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Schulärztlicher Dienst

ready2go

JUNGES GESUNDHEITSMAGAZIN

No
07

Von der Couch in die Turn- schuhe

Welcher
Sport
passt zu
dir?



Inhalt

- 3 Los geht's**
- 4 Regelmässig bewegen**
- 5 Welcher Körpertyp bist du?**
- 6 Bewegung tut gut**
- 8 Körperhaltung verbessern**
- 10 Bewegung – immer und überall**
- 12 Mentales Training**
- 14 Comic: Just start**
- 18 Frische Luft**
- 20 Der Fitnessvergleich**
- 22 Präparate und Ergänzungsmittel**
- 24 Yoga und Pilates**
- 26 Gesundes Dehnen**
- 28 Das spornt dich an**
- 30 Sportangebote Basel-Stadt**
- 32 Kontakt**



**Bewegung an der
frischen Luft**
S. 18



Motivationstipps
S. 28



**Der Schlüssel zu
innerer Stärke**
S. 12

Los geht's

Für jedes Game gibt es eine Anleitung, für jeden Style eine Beschreibung und für jeden Musikgeschmack eine App. Doch was ist mit deinem Körper und deiner Seele?

Hast du gewusst, dass du auch beim Shoppen Kalorien verbrauchen kannst, und weisst du, welcher Gemüsetyp du bist?

Jeder Mensch ist individuell, und das ist auch gut so! Wir sehen unterschiedlich aus und verhalten uns unterschiedlich. So gibt es Menschen, die sich gerne und viel bewegen, während anderen die Bewegung nicht viel bedeutet. Egal welcher Typ du bist: Eine ausgewogene Ernährung, mentales Training und regelmässige Bewegung halten dich fit und helfen dir, dich wohlzufühlen. Fange einfach damit an und lerne dich dabei besser kennen – los geht's!



Regelmässig bewegen

Laufen statt lümmeln

Manchmal ist es nicht so einfach, in die Gänge zu kommen: Zwischen Schule, Ausbildung, Hobby und Freunden bleibt oft nicht genügend Zeit für Bewegung.

Für deine Gesundheit solltest du dich mindestens eine Stunde am Tag bewegen.



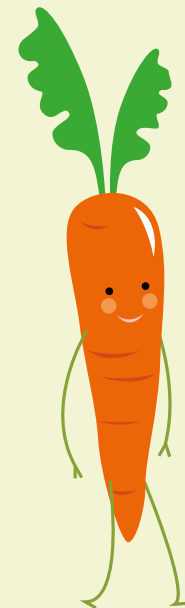
Nur gerade eine/einer von fünf Jugendlichen zwischen 14 und 16 Jahren schafft das. Stattdessen verbringen 90 Prozent der Mädchen und Jungen in diesem Alter ihren Tag im Sitzen, im Liegen oder bewegen sich nur mit leichter Intensität.

Das ist schade, denn neueste Untersuchungen zeigen, dass Jugendliche, die sich regelmässig bewegen: **seltener mit Gewichtsproblemen zu tun haben, weniger gereizt oder nervös sind, öfters gute Laune haben, sich nicht so viel sorgen, wacher sind und weniger Kopf- und Rückenschmerzen haben.**

Welcher Körpertyp bist du?

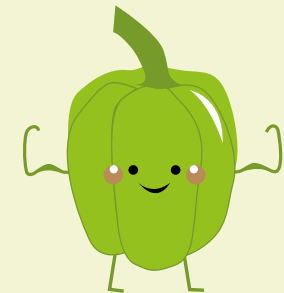
Körpertypen: Rüebli, Peperoni oder Tomate?

Wenn du die Beschreibung von Körpertypen liest, wirst du feststellen, dass fast niemand nur einem Typ entspricht. Aber vielleicht erkennst du einige typische Merkmale an dir wieder:



Rüebli

Dieser Typ ist gross und schlank, hat schmale Schultern und schmale Hüften und kein Gramm zu viel auf den Rippen. Arme und Beine sind lang und der Rumpf im Verhältnis eher kurz. Er kann grosse Mengen essen, ohne dick zu werden, baut aber nur schwer Muskelmasse auf.

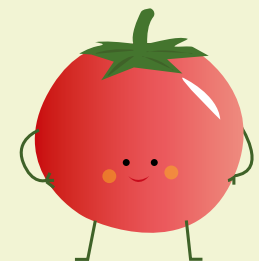


Peperoni

Dieser Typ verfügt über einen kräftigen und athletischen Körperbau, baut rasch Muskeln auf und legt langsam Fett zu. Bei Inaktivität nimmt dieser Typ vor allem am Bauch und an den Hüften zu. Im Sport kombiniert er am besten Kraft- mit Ausdauertraining.

Tomate

Dieser Typ weist rundliche Körperformen auf, die Schultern und Hüften sind eher breit. Dieser Typ hat oftmals ein hohes Körpergewicht und baut schnell Muskulatur, aber auch Fett auf. Menschen mit diesem Körpertyp sind zäh und ausdauernd, körperlich belastbar und regenerieren schnell.



Bewegung tut gut

Bewegung: Baustein für ein gesundes Leben

Auf welche Art du dich bewegst, spielt keine Rolle, Hauptsache, du machst was, denn jede Bewegung bringt dir:

- bessere Gesundheit
- mehr Entspannung
- ein stärkeres Selbstwertgefühl
- ein verbessertes Denken

Finde heraus, welche Bewegung dir Spass macht und zu dir passt!

Hast du gewusst?

Durch regelmässige Bewegung kannst du die Entwicklung deines Körpers positiv beeinflussen. Wenn du das vernachlässigst, fängt dein Körper bereits nach zwei Wochen an, Muskeln abzubauen.

Wenig
sitzende
Freizeit
(z.B. Gamen,
Smartphone)

Kraft und
Ausdauer-
bewegungen

2- bis 3-mal pro Woche bei hoher Intensität
(z.B. Schulsport, Fitness, Vereinssport)

Tipp

Chillen nicht vergessen

Alltagsbewegungen

mindestens 1 Stunde pro Tag bei mittlerer Intensität
(z.B. Treppen benutzen, Schulweg aktiv zurücklegen)

Und du?

Nicht jeder Mensch mag körperliche Höchstleistungen – regelmässig bewegen kannst du dich aber auch, ohne dich auszupowern. Wichtig ist, dass ein Bewegungsplan ganz auf dich zugeschnitten ist. Um dir passende und motivierende Ziele zu setzen, hilft es, deinen eigenen Bewegungstyp herauszufinden. Sportarten und Bewegung, die dir Freude machen, wirst du dann immer wieder gerne ausprobieren, ohne dich dazu zwingen zu müssen.



Keine Zeit?

Schule, Hausaufgaben, gamen und Musikunterricht: Dein Tag ist so voll, dass du gar nicht weisst, wann du dich auch noch bewegen sollst. Eigentlich würdest du ja gerne, aber noch mehr Stress – nein danke!

Tipp: Versuche jeden Tag, Bewegung in deinen Alltag zu integrieren: Nimm dein Velo für den Weg zur Schule und triff dich mit deinen Freund*innen draussen.

Machst du mit?

Für dich macht Bewegung mit anderen am meisten Spass. Du bewegst dich gerne, brauchst aber zur Motivation Kolleg*innen und triffst dich mit ihnen zum gemeinsamen Bewegen.

Tipp: Mache mit deinen Freund*innen einen festen Zeitplan für eure gemeinsame Bewegung ab. Gründe ein Team oder finde eine Gruppe, mit der du dich gemeinsam bewegen kannst.



Immer in Bewegung?

Du bewegst dich gern und viel im Alltag, aber so richtig Sport machen findest du eigentlich nicht so toll. Du gehst lieber zu Fuss zur Schule oder benutzt die Treppe anstatt den Aufzug, als an einem Sportangebot teilzunehmen.

Tipp: Weiter so! Du musst nicht unbedingt einen «richtigen» Sport machen, um in Bewegung zu bleiben.

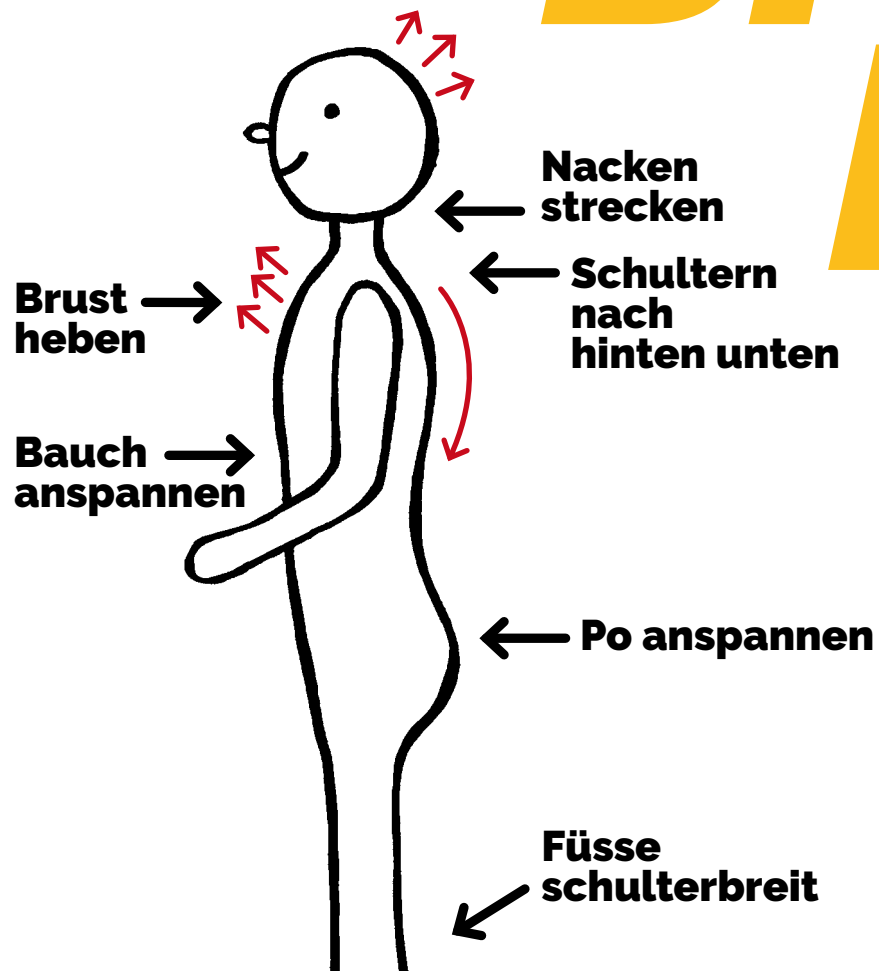
Brauchst du einen Ausgleich?

Gibst du Gas in der Schule und in der Freizeit und stehst dabei immer unter Strom? Bewegen ist für dich wie Chillen und ein idealer Ausgleich, um dich zu entspannen und um neue mentale Energie zu tanken.

Tipp: Mache weiterhin regelmässig deine Lieblingssportart, aber stresse dich dabei nicht zu sehr: Bewegung soll dir Freude machen und dich relaxen.



Brust raus Bauch rein



Power Posing

Stell dich vor den Spiegel und prüfe, wie die Veränderung in der Körperhaltung aussieht und wie sie sich anfühlt.

Oder fotografiert euch gegenseitig in verschiedenen Posen und analysiert dann die Bilder.

Und,
wie fühlst
du dich
jetzt?

Durch Sport und Kräftigung kannst du dir auch eine bessere Körperhaltung antrainieren.

Wenn du aufrecht und offen durch die Welt gehst, macht dich das glücklicher, selbstbewusster und gibt dir jede Menge Energie. Das sorgt wiederum für eine positive Ausstrahlung.

Gute Körperhaltung verbessert ...

- ... dein Selbstbewusstsein.
- ... deine Ausstrahlung.
- ... deine Gefühle.
- ... dein Energielevel.
- ... deine Wirkung auf andere.
- ... dein körperliches Befinden.



Gute Körperhaltung wirkt ...

- ... selbstbewusst.
- ... stark.
- ... entschlossen.
- ... erfolgreich.
- ... kompetent.
- ... sexy.



Bewegung im Alltag

Zu Fuss die Treppe hinauf, mit dem Velo in die Schule und rennen statt schlendern: Bewegung lässt sich immer und überall spielend in den Alltag integrieren. Das macht fit und hält gesund.

Kein Stutz für das Gym? Kein Problem! Dein Umfeld bietet zahlreiche Situationen, in denen du dich ausgiebig bewegen kannst. Denn schon mit kleinem Aufwand erreichst du viel. Baue deshalb Mini-Bewegungseinheiten in deinen Alltag ein. Läufst du in der Schule viele Treppen? Zähle, wie viele Stufen du täglich nimmst. Dasselbe kannst du auch zu Hause, unterwegs oder zu Besuch bei deinen Freund*innen machen.

Kalorienverbrauch*

Shoppen



100
Kalorien

Velofahren



280
Kalorien

Joggen



360
Kalorien

Basketballspielen



244
Kalorien

* Das ist der ungefähre Wert für eine Person mit einem Körpergewicht von 70 Kilogramm bei einer Dauer von **30 Minuten**. Wie viele Kalorien wir täglich benötigen, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Der durchschnittliche Kalorienbedarf pro Tag unterscheidet sich aber auch zwischen Frau und Mann.

Zum Beispiel ...

Fahre mit dem Velo zur Schule, zum Sport oder zum Einkaufen.



Steige ein bis zwei Stationen früher aus dem Bus oder dem Tram und geh den Rest zu Fuss.



Steige Treppen, statt den Lift zu nehmen.



Mach ein paar Kraftübungen mit den vollen Einkaufstüten.



Putze die Zähne auf nur einem Bein stehend.



Stell dich beim Warten auf die Zehenspitzen.



Schreite beim Telefonieren auf und ab.



Geh zum Quatschen mit deinen Freund*innen spazieren.



Der Schlüssel zu innerer Stärke

Ruhe finden und Kraft tanken: Indem du dich bewusst entspannst, sammelst du neue Energie.

Was versteht man unter mentalem Training?

Das sind Übungen, die deine mentale – also geistige – Stärke trainieren und dir helfen, mit Herausforderungen besser umzugehen.

Der erste Schritt, mental stärker zu werden, ist die Einsicht, dass du anderen nicht immer gefallen musst! Trau dich, «Nein» zu sagen oder deine Meinung zu äussern, wenn dir etwas nicht passt.

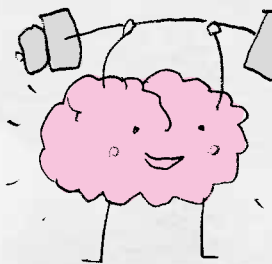
Mit mentalem Training geistig stark zu werden, benötigt nur wenig Zeit, und du kannst es leicht ins Bewegungsprogramm einbauen. Spüre während des mentalen Trainings deine Gefühle und lasse sie zu, ohne sie zu bewerten.

Übung 1

Suche dir einen ruhigen Platz und schliesse deine Augen. Beobachte ganz bewusst die Bilder, die nun vor deinem inneren Auge auftauchen. Stelle dir Fragen wie zum Beispiel: Wo bin ich jetzt gerade, was passiert mit mir, wo will ich gerade hin? Sobald du zu den Antworten ein klares Bild hast, verinnerliche es. Durch diese Erkenntnis tankst du frische Energie und gehst mit neuem Tatendrang an die Arbeit.

Übung 2

Sitze aufrecht, schliesse die Augen und nimm eine Minute lang alle Empfindungen deines Körpers, deine Gedanken und Gefühle wahr, ohne sie zu bewerten. Wenn du in der Schule bist, kannst du die Augen auch halb geöffnet lassen. Konzentriere dich auf die Atmung, spüre, wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt. Weite deine Aufmerksamkeit auf deinen ganzen Körper aus und nimm alles wahr, was du jetzt spüren kannst. Nach einer Minute kannst du deine Augen wieder öffnen und in die Wirklichkeit zurückkehren.



Überraschung mit Schwung



Hey Laurin, wie geht es dir? Alles klar? Du siehst müde aus.

Hey Tim. Es geht so. Ich bin ziemlich schlapp und kann mich nicht motivieren. Meine Noten in der Schule sind auch schlechter geworden.

Echt? Was ist denn los? Warum fühlst du dich so schlapp?

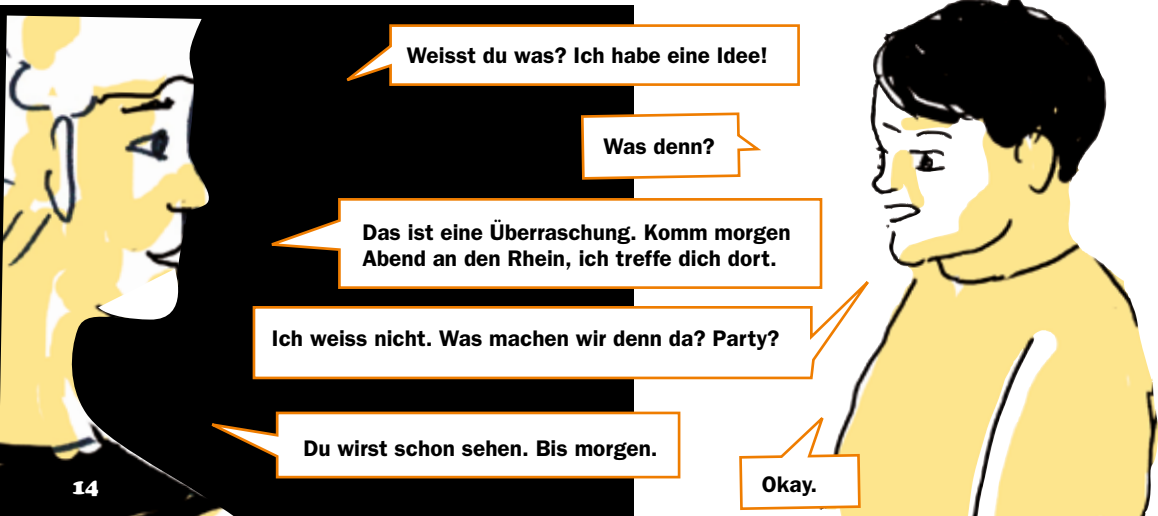


Ich weiss nicht. Ich schlafe nicht gut, game bis spät in die Nacht oder schau in die Glotze. Dabei esse ich viel, was man mittlerweile auch sieht.

Dann komm doch mal wieder in die Gänge. Früher warst du doch echt sportlich.



Ich weiss. Habe halt viel Stress in der Schule.



Weisst du was? Ich habe eine Idee!

Was denn?

Das ist eine Überraschung. Komm morgen Abend an den Rhein, ich treffe dich dort.

Ich weiss nicht. Was machen wir denn da? Party?

Du wirst schon sehen. Bis morgen.

Okay.



Treffpunkt am Rhein

Hey Laurin. Komm, zieh die Schwimmweste an und steig ein.

Was? Nein! Ich war noch nie in einem Boot. Was soll ich da, Tim?

Wir gehen rudern. Das macht Spass. Komm, ich zeige dir, wie es geht.



Nach dem Training



Und, hat es dir gefallen?

Stimmt! Du hast echt viel Kraft! Kommst du nächste Woche wieder mit?



Puh, das war anstrengend und mir tut alles weh. Aber hast du gesehen? Als wir abgetrieben sind, hab ich mich ziemlich ins Zeug gelegt!

Ich weiss noch nicht, vielleicht. Es hat schon ziemlich Spass gemacht und die andern aus der Gruppe sind cool.

Leute aus der Gruppe verabschieden sich

Tschüss Laurin.

Ciao Tim.



Bis zum nächsten Mal! Kommst du wieder, Laurin?



Comic: Just start

3 Monate später, vor dem Training, bei Laurin zu Hause



Was bewirkt Bewegung in dir?

Je mehr du dich bewegst, umso mehr Energie hast du. Wenn du etwa während des Lernens zwischendurch ein paar Bälle wirfst oder eine Runde joggen gehst, fallen dir die Hausaufgaben nachher leichter.

Durch Bewegung ...

- ... wirst du körperlich und mental leistungsfähiger.
- ... nimmt deine Konzentration zu.
- ... kannst du dich besser entspannen.
- ... wird dein Kopf frei.
- ... bauen sich deine Muskeln auf.
- ... verbessern sich dein Gleichgewicht und deine Koordination.
- ... werden deine Knochen gestärkt.
- ... kannst du besser ein- und durchschlafen.
- ... kannst du dein Gewicht besser halten.
- ... wirst du weniger krank.
- ... wirkst du selbstbewusster.

Aha!

Je regelmässiger du dich bewegst und Muskeln aufbaust, desto mehr Energie verbrauchst du auch beim Chillen.

Sie fahren ins Training.

Dir geht es viel besser, seit du ruderst, oder?

Ja. Seit ich mich wieder mehr bewege, fühle ich mich fit und habe meine Ausdauer zurück. Ich kann super gut schlafen und schreibe wieder gute Noten. Danke, dass du mich zum Rudern motiviert hast, Tim!

Kein Thema. Du kannst mir dann bei den Englisch-Aufgaben helfen.

Yeah!

ENDE

Frische Luft

Bewegung an der frischen Luft: gut für

Wade & Gehirn

Durch Wind, Wetter und Gelände 30 Prozent mehr Kalorienverbrauch

Natur lenkt von Anstrengung ab

Mehr Platz

Besseres Wohlbefinden

Das Denken fällt leichter

Bewegung verleiht dir ein Glücksgefühl und hilft dir, körperlich und seelisch gesund zu bleiben – egal ob draussen oder drinnen.

Das alles macht die Bewegung im Freien besonders attraktiv:

Mehr Sauerstoff in der Luft

Stimulation aller Sinne

Natürliches Licht auf der Haut produziert Vitamin D

Steigert Abwehrkräfte

Naturerlebnis

Besseres Wohlbefinden

Mehr Abwechslung

Entspannung der Augenmuskeln

Günstiger als ein Fitnessabo

Unabhängig von Öffnungszeiten

Unterschiedliches Gelände trainiert unterschiedliche Muskeln



Tipp

Achte im Freien auf Folgendes:

- Bei hoher Belastung durch Ozon, Pollen und Feinstaub nicht zu lange draussen bleiben.
- Bei starker Sonne Sonnenschutz, Schatten, richtige Tageszeit und Trinken nicht vergessen.
- Bei grosser Kälte passende Kleidung tragen und zu Hause direkt umziehen.
- Bei starkem Wind, Gewitter oder Unwetter nicht in den Wald gehen.

Pumpen

Was ist eigentlich besser – Kraftsport oder Ausdauertraining?

Beim Ausdauertraining, auch Kardiotraining genannt, trainierst du die Fähigkeit, deinen Körper über längere Zeit zu belasten. Es beansprucht neben den Muskeln vor allem das Herz und deinen Kreislauf (Herz-Kreislauf-System).

Durch Krafttraining baust du hingegen Muskeln auf, wodurch dein Körper kräftiger und leistungsfähiger wird. Die trainierten Muskeln helfen, deinen Körper zu stabilisieren und vor Verletzungen zu schützen.

Eine Kombination ist ideal: Am besten ergänzt du also dein Krafttraining mit Joggingrunden oder Velotouren.

Merke

- Zahlreiche Sportarten wie etwa Tennis oder Fussball sind **eine Mischung aus Ausdauer-, Kraft- und Techniktraining.**
- Für einen gesunden und sportlichen Körper sind **alle Trainingsarten wichtig.**
- **Für die maximale Performance** ist es wichtig, das Training immer wieder abzuwechseln und sowohl Kraft als auch Ausdauer zu trainieren.
- Es kommt aber immer darauf an, **welches Ziel du erreichen willst.** Je nach Ziel trainierst du deine Kraft oder deine Ausdauer intensiver.

Vergiss nicht, deinem Körper ausreichend Zeit zum Erholen zu geben.

oder

Kardio?

Egal ob Pumpen oder Kardio – wichtig ist, dass du auf deinen Körper hörst und es nicht übertriebst.

Achte beim Krafttraining auf...

- ... ein spannendes und abwechslungsreiches Training. Einseitiges Training bringt dir nicht viel!
- ... die richtige Ausführung der Übungen.
- ... genügend Zeit zur Erholung deiner Muskeln.

Achte beim Ausdauertraining auf...

- ... ein vielseitiges Training, beispielsweise mit Joggen, Velofahren oder Schwimmen.
- ... deinen Körper, sodass du ihn zwar forderst, aber nicht überforderst.
- ... den Spass und die Freude an der Bewegung.

Shakes, Pillen und Co.



Nahrungsergänzungsmittel, auch Supplemente genannt, werden grösstenteils beim Sport oder bei Diäten eingesetzt – jedoch oft, ohne viel darüber zu wissen. Kennst du dich aus?

Proteine, oder auch Eiweisse genannt, sind wichtige Bausteine für unseren Körper. Vor allem für den Muskelaufbau und den Muskelerhalt sind sie essenziell. Zwar steigt bei intensiver sportlicher Aktivität der Energiebedarf, doch dieser kann normalerweise mit einer ausgewogenen Ernährung abgedeckt werden.

Sportlerinnen und Sportler essen durch ihren erhöhten Energieverbrauch meist mehr als Nichtsportler und decken damit auch problemlos den Bedarf an Eiweiss, Vitaminen und Mineralstoffen genügend ab. Nahrungsergänzungsmittel sind deshalb nicht notwendig. Eine Ausnahme bilden Hochleistungssportlerinnen und -sportler, die ausserordentliche körperliche Leistungen erbringen.

Aha!
Das Geld für teure Protein-Shakes oder sonstige Supplemente kannst du dir sparen. Die wichtigsten Zutaten für einen sportlichen Körper bleiben ein regelmässiges Training und eine vielseitige, gesunde Ernährung.



ACHTUNG

Kann der Gesundheit schaden
Falls du nicht auf Nahrungsergänzungsmittel verzichten willst, sei vorsichtig mit Produkten aus dem Internet. Diese enthalten oft unerlaubte Substanzen und sind nicht nur illegal, sondern können auch schädlich für deine Gesundheit sein. Frage bei der Einnahme von Supplementen daher lieber in der Apotheke oder bei der Ärztin/dem Arzt nach. Informationen findest du auch bei der Swiss Sports Nutrition Society www.ssns.ch

Rezept

Mach dir deinen eigenen Shake



- Zutaten:**
- 170 g Magerquark
 - 1 Banane
 - 400 ml Milch
 - 1 EL Honig
 - 3 EL geraspelte Mandeln

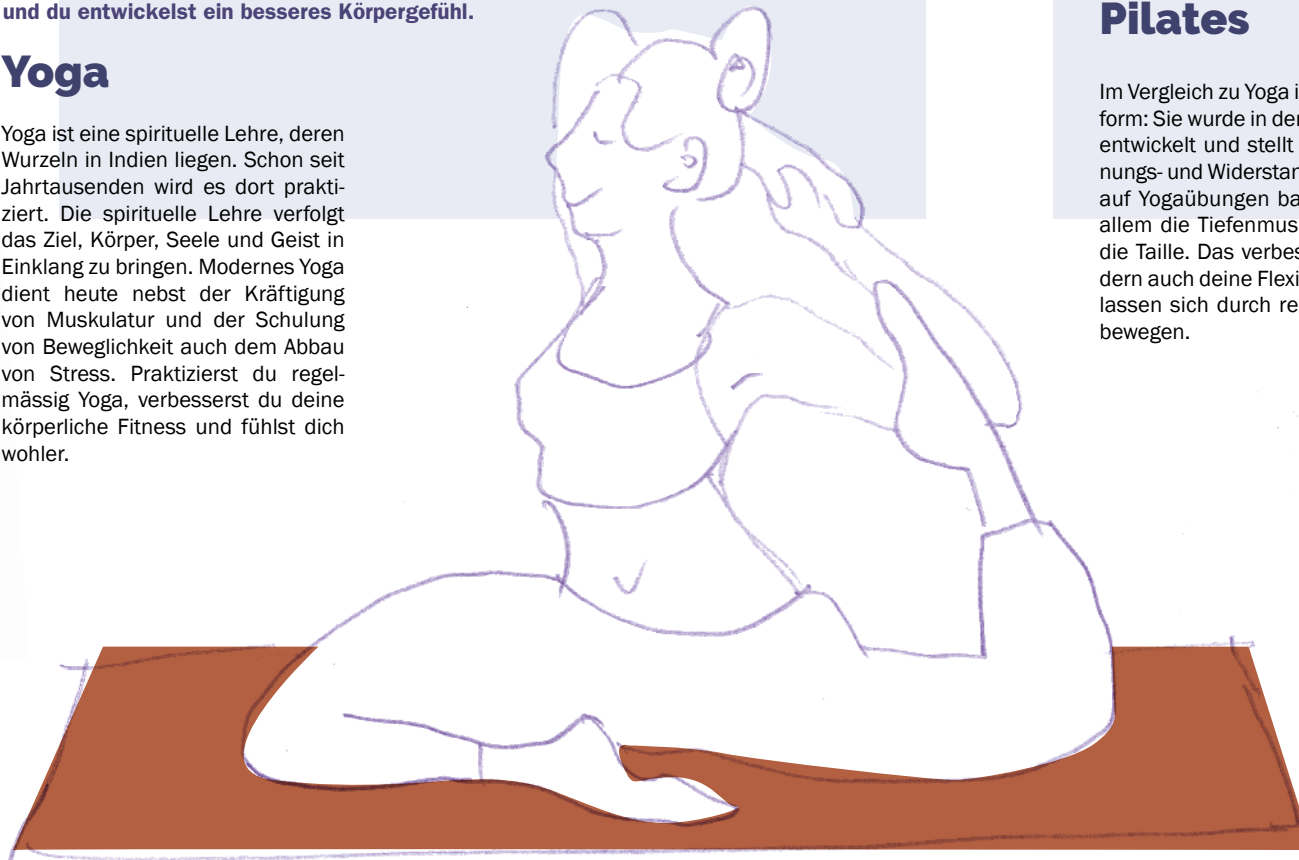
Zubereitung:
Zerdrücke die Banane mit einer Gabel und vermische sie anschliessend mit dem Magerquark. Füge nun die Milch, den Honig und die Mandeln hinzu und vermixe alle Zutaten mit einem Pürierstab/Mixer.

Bleib geschmeidig

Bei Yoga und Pilates konzentrierst du dich auf Dehnung und Kräftigung der Muskeln. Gleichzeitig kannst du dich entspannen, deine Beweglichkeit nimmt zu und du entwickelst ein besseres Körpergefühl.

Yoga

Yoga ist eine spirituelle Lehre, deren Wurzeln in Indien liegen. Schon seit Jahrtausenden wird es dort praktiziert. Die spirituelle Lehre verfolgt das Ziel, Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Modernes Yoga dient heute nebst der Kräftigung von Muskulatur und der Schulung von Beweglichkeit auch dem Abbau von Stress. Praktizierst du regelmässig Yoga, verbesserst du deine körperliche Fitness und fühlst dich wohler.



Pilates

Im Vergleich zu Yoga ist Pilates eine recht neue Trainingsform: Sie wurde in den 1930er-Jahren von Joseph Pilates entwickelt und stellt ein System aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen dar, das unter anderem auf Yogaübungen basiert. Du trainierst mit Pilates vor allem die Tiefenmuskulatur im Becken sowie rund um die Taille. Das verbessert nicht nur deine Haltung, sondern auch deine Flexibilität. Becken und Schulterbereich lassen sich durch regelmässiges Pilates-Training freier bewegen.

Stretching

ist gut für dich!

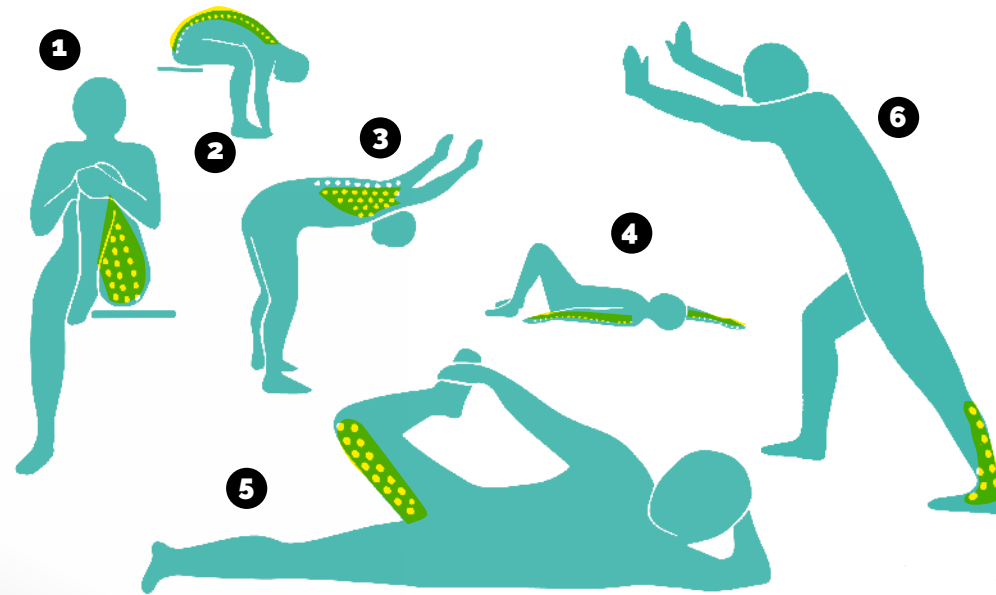
Dehnübungen sind nicht so dein Ding? Mit dieser Meinung bist du sicherlich nicht alleine. Dabei gilt: Sinnvolle und regelmässige Stretchingübungen haben viele Vorteile.

Wenn du ständig nur sitzt, wirst du bald steif wie ein Brett: Deine Sehnen verkürzen sich und werden hart, dein Gang wirkt unsportlich und alt. Stretching ist deshalb ein wichtiger Teil in deiner sportlichen Routine.

Regelmässiges Dehnen bringt dir:

- **besseres Wohlbefinden**
- **lockere Muskeln**
- **gute Entspannung**
- **mehr Beweglichkeit und Flexibilität**
- **eine höhere Leistungsfähigkeit beim Sport**

Dehnübungen solltest du vor und nach dem Sport durchführen. Sie sind aber auch wichtig nach einem langen Tag in der Schule. Dadurch bleibt dein Körper beweglich und geschmeidig.



- 1** Setz dich aufrecht hin, fasse mit beiden Händen dein Knie und ziehe es an deine Brust. Je höher du dein Knie ziehst, umso stärker spürst du die Dehnung.
- 2** Beuge den Oberkörper im Sitzen nach vorne und mache den Rücken ganz rund. Bringe die Hände an deine Knöchel, dadurch kannst du die Dehnung im Rücken verstärken.
- 3** Spreize deine Beine, beuge deinen Oberkörper nach vorn und senke deinen Kopf. Strecke nun beide Arme in die Höhe, um deinen oberen Rücken zu dehnen.

- 4** Lege dich auf den Rücken und winkle die Beine an. Lege einen Arm an deinen Körper und strecke den anderen Arm senkrecht über deinen Kopf.
- 5** Lege dich auf die Seite, greife mit deiner Hand nach deinem Fuss und ziehe dein angewinkeltes Bein zu deiner Körpermitte, bis sich deine Muskeln dehnen.
- 6** Stütze dich mit den Händen gegen eine Wand und mache mit einem Bein einen grossen Schritt nach hinten. Das vordere Bein ist gebeugt, und dein Gewicht verlagert sich nach vorne. Du spürst ein angenehmes Ziehen in der Wade.

Faszien

Faszien umschliessen deine Muskeln, Organe und Knochen. Sie liegen direkt unter der Haut und bilden ein Netzwerk, welches den gesamten Körper umspannt – von oben nach unten und von rechts nach links. Es ist nicht einfach, sich Faszien vorzustellen. Am einfachsten zu vergleichen sind sie mit den räumlich trennenden und zugleich formgebenden Häuten im Innern von Orangen oder Grapefruits. Damit Faszien in deinem Körper ihre Funktion erfüllen können, sollten sie elastisch sein und deine Muskeln geschmeidig umhüllen. Bei Bewegungsmangel ziehen sie sich zusammen, verkleben und verhärteten. Dann entstehen Verspannungen und Schmerzen.



Mit der Faszienrolle

oder einem Tennisball ...



... kannst du deine Faszien lösen. Du arbeitest dabei mit deinem Körpergewicht und rollst auf der Faszienrolle oder den Bällen hin und her. Diese punktuelle Massage kann schmerzhaft sein! Das Wichtigste bei jeder Übung ist jedoch, genau an den Stellen anzufangen, an denen du den Schmerz am meisten spürst. Der Druck regt die Durchblutung an und löst die Verhärtungen.



Das spornt dich an

Tipps zur Selbst-Motivation



Manchmal ist es wie verhext. Du weißt, dass dir Bewegung richtig gut tun würde, kannst dich aber trotzdem nicht dazu aufraffen. Hier ein paar einfache Tipps, die dir helfen können, aktiver zu werden:



2

1: Setze dir erreichbare Ziele. Es müssen nicht gleich 2 Stunden im Fitnesscenter sein. 30 Minuten Gerätetraining, ein Kurs oder Bewegung im Freien reichen völlig aus. Gut dafür eignen sich Yoga, Joggen, Schwimmen, Walken, Boxen oder Pilates.

2: Verabrede dich mit Freunden zu einem Bewegungstraining. Zu zweit macht Bewegung mehr Spaß und eine Verabredung sagt man nicht so einfach ab.



3

3: Pack deine Trainingstasche im Voraus, dann fällt es dir leichter, in einem aktiven Moment in einen Kurs zu gehen, zu rudern oder dich mit Freund*innen zum Fussball zu treffen.



1



4

4: Probiere mal was Neues aus! Wenn du keine Lust auf Bewegung hast, hast du vielleicht noch nicht das Richtige für dich gefunden. Wie wäre es mit Boxen, Ballett-Barre, Tanzen, Spinning, Body Pump, Reiten oder TRX?



5

5: Nach dem Training kannst du dir was Tolles gönnen, z.B. chillen oder ein Eis essen.



Tipps

Achte darauf, dass die App kostenlos ist und du keine kostenpflichtige Premiumversion anwählst.

Digitale Trainer für zu Hause

Du hast keine Lust auf einen Kurs? Du willst weder ins Fitness noch willst du dich im Freien bewegen? Am liebsten bist du zu Hause? Dann versuche, dich in deinen eigenen vier Wänden zu bewegen.

Dank zahlreicher kostenloser digitaler Angebote ist dies möglich. Versuch's doch mal mit einer Bewegungs-App. Damit kannst du dich zu mehr Bewegung motivieren. Apps gibt es inzwischen für viele Sportarten wie Yoga, Muskelaufbau, Meditation, Tanzen oder Kickboxen. Und vielleicht entdeckst du auf diese Weise sogar eine neue Sportart, welche du dann in einem Kurs näher kennenlernen kannst.

Eine Fitness-Uhr oder kostenlose Schrittzähler-Apps sind zudem ideal, um eine Challenge mit deinen Freund*innen zu organisieren. Vergleicht jeweils eine Woche lang, wer die meisten Schritte pro Tag gemacht hat. Auch beim Gamen kannst du dich bewegen: Handelsübliche Spielkonsolen bieten Games an, bei denen Körperinsatz gefragt ist.

Los geht's!

Welcher Sport passt zu dir?

In Basel gibt es unzählige Angebote an Sport und Bewegung. Auch für dich ist etwas dabei!



Es ist nie zu spät, etwas Neues anzufangen!

Sportkalender BS
 Alle möglichen Sport- und Bewegungsangebote findest du im Sportkalender Basel-Stadt unter www.sportkalender.bs.ch



Basler Sportvereine
 Willst du mehr über einen Sportverein wissen? Alle Vereine in Basel-Stadt findest du unter www.sportvereine.bs.ch



Street Workout



Beim Street Workout kannst du dich richtig auspowern!
 Suche auf **Google** unter **Street Workout Basel** und finde einen Standort in deiner Nähe.

MidnightSports
 Am Samstagabend noch nichts vor? Im Midnight-Sports kannst du dich auspowern! Die Turnhallen stehen jeweils während der Wintermonate für dich offen. www.jfs.bs.ch



Noch mehr Sport
 Falls du nicht genug bekommst, kannst du gratis im freiwilligen Schulsport noch mehr Sport machen! Alle Angebote findest du auf www.sport.bs.ch



Trendsport Basel
 BMX, Skaten, MTB, Scooter? Viel Spass im Indoor-Park von Trendsport Basel! www.trendsportbasel.ch



Kein Geld fürs Gym?




Ab auf den Vitaparcours – da trainierst du Kraft und Ausdauer gleichzeitig!
www.zurichvitaparcours.ch

Sport-Kompass




Falls du dir nicht sicher bist, welcher Sport dir am besten gefällt → check den Sportarten-Kompass unter www.feel-ok.ch/sport-kompass

ready2go

JUNGES GESUNDHEITSMAGAZIN



Impressum

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
2. Auflage 2023

Text

Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt, 2021

Gestaltung

bom! communication ag, Basel

Illustration

Sarah Weishaupt



Mehr Informationen

Kontakt

Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt
Malzgasse 30
Postfach
4001 Basel

Tel. +41 61 267 90 00
schularzt@bs.ch

Bestelladresse

bestellung-md@bs.ch

Besuche uns auf
www.gesundheit.bs.ch

Sportangebote in Basel-Stadt
www.sportkalender.bs.ch

Eine Gesundheitsplattform für Jugendliche
www.feel-ok.ch