

eine aktualisierte Fassung der Studie erscheinen, zurzeit finden die Befragungen statt.

Die Hochrechnung basiert auf einer Befragung aus dem Jahr 2013, an der 6195 Schweizerinnen und Schweizer zwischen 15 und 74 Jahren teilgenommen haben. Bemerkenswert ist, dass sich etwa ein Viertel der Befragten als Nichtsportler ausgeben, aber 93 Prozent Sportausgaben haben. Wer für Sport zahlt, muss also nicht unbedingt Sport treiben. Das bedeutet, dass sich beispielsweise jemand Wanderschuhe kauft, ohne sie fürs Wandern zu benutzen. Oder ein Besuch in der Badi wird so wenig als sportliche Aktivität empfunden wie der Kauf eines Pay-TV-Abonnements für Sportsendungen.

Beschränkt man die Sportausgaben auf Schuhe, Kleider und Ausrüstung, sieht man, wie sich die jährlichen Sportausgaben im Sportartikel-Handel niederschlagen. Rund 1,7 Milliarden Franken setzte die Branche im letzten Jahr um. Aber seit 2010 schaffte sie es nie mehr, die 2-Milliarden-Grenze zu knacken. Das bedeutet aber nicht, dass weniger Sportschuhe, Kleider oder Ausrüstung verkauft wird. Der gewachsene Preisdruck ist ein Grund für die Stagnation. Das heisst für Sportlerinnen und Sportler: Die Turn- oder Laufschuhe beispielsweise sind tendenziell günstiger geworden, dafür sind die Margen im Handel kleiner. Viele kleinere Geschäfte haben in den letzten Jahren aufgegeben, derzeit gibt es in der Schweiz 700 Verkaufsstellen für Sportartikel, etwa 12 Prozent des Umsatzes werden über den Online-Handel abgewickelt.

«Wir beobachten derzeit eine Konsolidierung und sehen grundsätzlich gute Entwicklungschancen», sagt Kurt Meister vom Marktforschungsinstitut GfK. Grosse Trends wie beispielsweise vor fünfzehn Jahren der Snowboard-Boom oder später Inline-Skates sind derzeit nicht auszumachen. Vom Sportartikel-Handel separiert ist der Velo- und Bike-Markt. 2018 knackte die Velobranchen erstmals die Milliarden-Grenze. Der Verkauf von Elektrobikes erlebt derzeit einen Boom, insbesondere bei E-Mountainbikes. Aber ist ein E-Bike ein Sportgerät oder ein Fortbewegungsmittel für Paule? Die Grenzen sind oft fließend, ein Turnschuh kann im Büro getragen werden statt nur auf der Finnenbahn, ein Trainingsanzug in der Disco statt im Fitnesscenter. Der Freizeitsportler kennt da keine Grenzen.

Stephan Ramming

## Der perfekte Vereinsbericht

Jede gesellige Runde verdient einen Bericht. Über den textlichen Urschlamm der Vereinsschwitz.

Ausflüge und Versammlungen, die zentralen Ereignisse des Breitenports, haben nur stattgefunden, wenn darüber geschrieben wird. Und so arbeiten Abertausende Aktuar (moderner: Pressebeauftragte) im ganzen Land an der konsequenten Verschriftlichung des Vereinsgeschehens. Jeder für sich scheint zwar an die Einzigartigkeit seiner Erlebnisse zu glauben, aber am Ende gleichen sich die Berichte in verblüffendem Mass - ganz egal, ob es um einen Samichlausabend im Obertoggenburg oder um den Ausflug der Frauenriege Langnau im Emmental geht.

Ganz wichtig: Veranstaltungen sind immer «traditionell», spätestens ab der zweiten Durchführung. Das verleiht ihnen sofort die angemessene Bedeutung. Ebenfalls muss im ersten Abschnitt des Vereinsberichts zwingend die Wendung «gesellige Runde» vorkommen und ein Präsident, der einige Worte an eben diese Runde richtet. Der Aktuar der Männerriege Lostorf im Kanton Solothurn formuliert es mustergültig: «Während die Turner immer geselliger und lustiger wurden, unterbrach Präsident Heinz Indergand die gesellige Runde und dankte allen Turnern für das Erscheinen.» Ein Verein aus der Innerschweiz brachte die Glücksformel einer Veranstaltung auf die vielleicht kürzeste Formel: «Stiffiger Wein, geselliges Sein».

Es bleiben nur noch drei wichtige Themen des Vereinsberichts, die immer abzuhandeln sind: das Wetter («sommerliche Temperatu-

ren», «feuchtwarmes Wetter», «Petrus war uns wohlgesinnt»), das Essen («kulinarisch auf höchstem Niveau», «der traditionelle Kafi Gux») und ein Dank an die Organisatoren («ohne sie wäre ein Anlass in dieser Art nicht möglich»).

Sollten Sie in einem Verein engagiert und daran interessiert sein, Abwechslung in Ihr Veranstaltungsprogramm zu bringen, hier ein kleiner Vorschlag: Spielen Sie Vereinsbericht-Lotto. Jeder Teilnehmer notiert sich zehn Begriffe seiner Wahl (zum Beispiel: gesellig, traditionell, Kafi Gux, Petrus, Organisatoren, Applaus, Dankeschön, Bratwurst, Sponsoren, Beisammensein). Dann werden Vereinsberichte vorgelesen. Wer seine Begriffe zuerst abgestrichen hat, gewinnt.

Ein Bericht darüber wäre sicher lesenswert. Samuel Tanner

## «Wir haben zu wenig Erholung»

Welche Sportart ist richtig für mich? Wann ist Bewegung ungesund? Rat von Sportpsychologin Romana Feldmann.

**NZZ am Sonntag: Wann redet man von Sport? Gehört dazu, wenn ich zu Fuss in mein Büro im fünften Stock steige?**

**Romana Feldmann:** Wenn Sie sich nie bewegen, würde ich sagen: «Super, Sie haben heute Sport gemacht!» Wenn Sie aber eher ein Bewegungsmensch sind, gehört zum Sport, dass der Puls höher ist und Sie sich zielgerichtet bewegen.

*Sie sagen Bewegungsmensch - gibt es Menschen, die sich mehr bewegen müssen als andere?*

Grundsätzlich bewegen wir Menschen uns gerne. Das sehen wir bei den Kindern: Sie haben einen wahnwitzigen Bewegungsdrang. Danach verlieren wir es.

**Warum?**

Weil wir uns nicht mehr bewegen müssen. Wir fahren mit dem Auto in die Garage und nehmen den Lift ins Büro. Drum müssen wir uns den Sport schaffen. Und wenn ich die Erfahrung des Laufens nicht gemacht habe - wie ich schwitze, dabei aber auch den Kopf frei bekomme -, komme ich nicht auf die Idee, mich dem auszusetzen. Umso weniger bei Übergewicht und tiefem Fitnesslevel.

**Dann wird Bewegungen schnell zur Qual.**

Genau. Darum ist es wichtig, dass Kinder sportliche Vorbilder haben - egal, ob das die Eltern sind oder ob sie regelmässig in einen Sportverein gehen. Gerade im Jugendalter, wenn man sich stark verändert, ist es unangenehm, wenn man schwitzt und stinkt. Man fühlt sich generell im eigenen Körper nicht mehr wohl. Es ist wichtig, dass man dann trotzdem dranbleibt.

**Bewegen wir uns zu wenig?**

Ja. Unsere Schrittzahl im Alltag zum Beispiel ist gering.

**Was bringt uns denn das Sporttreiben?**

Natürlich die positiven Auswirkungen auf Herz/Kreislauf, die Gewichtsregulierung. Aber es passiert auch viel auf hormoneller Ebene. Das Stresshormon Cortisol wird gesenkt, es werden mehr Glückshormone ausgeschüttet. Stress und Angst nehmen ab. Und wir können Selbstvertrauen aufbauen. Beim ersten Mal ist das Treppensteigen furchtbar, nach ein paar Wochen merken Sie, dass Sie sich nicht mehr am Geländer halten müssen, dann stellen Sie fest, dass Sie Gewicht verloren haben und Muskeln ansetzen. Das ist gut für unser Selbstkonzept.

**Es gibt das Idealbild des gesunden, trainierten Körpers. Das ist ein enormer Druck.**

Wann ist es Druck und wann Ansporn? Für Inaktive kann das Bild durchaus gut sein, weil es sie im besten Fall an den Sport heranführt. Für Jugendliche, die in der Phase der Identitätsbildung sind, kann ein solches Ideal auch als grosser Druck empfunden werden. Es besteht die Gefahr, dass sie

unkontrolliert zu Ernährungsergänzungsmitteln greifen.

**Wir geben sehr viel Geld aus für den Sport. Er ist Lifestyle.**

Wenn wir von Zürich reden, sehe ich das auch so: Wir sind sehr auf dem Lifestyle- und Leistungstrip hier.

**In anderen Schweizer Städten nicht?**

Bern zum Beispiel ist relaxter. Das merken Sie schon, wenn Sie aus dem Zug steigen und alles viel gemächlicher ist. Zürich hat etwas Verbisenes - im Arbeiten wie im Sport. Wir geben aber nicht nur für Sport mehr Geld aus als früher, sondern auch für Inneneinrichtung, auswärtiges Essen... Die Frage ist: Wie weit gehe ich? Triathlon zum Beispiel ist ein Sportart mit Prestigecharakter. Es stehen unglücklich teure Räder in der Wechselzone. Da kann ein «reiner Schwimmer» mit seinen Badehosen nicht so gut angehen.

**Gibt es Moden in den Sportarten?**

Ja. Das spüre ich persönlich am Beispiel Skitouren: Ich geniesse sie seit Jahren, und plötzlich bin ich nicht mehr allein am Berg. Der Trend ist nachvollziehbar: Fitness und Naturerlebnis lassen sich vermarkten. Wir haben aber auch einen riesigen Yogatrend.

**Der hält sich schon lange.**

Er passt zu unserer Leistungsgesellschaft. Wir wollen ja nicht nur zeigen, dass wir einen Marathon rennen und viel arbeiten können. Jetzt geht es auch noch um Selbstoptimierung: mit Yoga oder Meditation unseren Geist klären.

**Was auffällt: Plötzlich gehen die Leute - gerade solche um die 50 - wieder wandern.**

Fürs Wandern braucht es keine besonderen sportlichen Fähigkeiten oder besonderes Material. Und es erlaubt einem, Teil der Outdoor-Community zu sein, die sehr trendy ist. Wie alles, was mit Natur zu tun hat, etwa das Bio-Label in der Ernährung.

**Wie viel Sport ist gesund?**

In der Schweiz wird fünfmal 30 Minuten pro Woche mit mittlerer Intensität empfohlen. Was ich jedoch häufig beobachte: Wir haben zu wenig Erholung. Unser Alltag ist fordernd mit Beruf, Familie, Sport und anderer Freizeit. Die Erholung aus der Agenda zu streichen, ist am einfachsten. Nichtstun kennen wir nicht mehr. Für viele ist es einfacher, sich an den Trainingsplan zu halten, als auf den Körper zu achten und auch einmal weniger oder gar keinen Sport zu machen.

**Was ist Erholung? Auf dem Sofa liegen?**

Das ist eine Form. Wenn Sie etwa auf dem Bau arbeiten, sogar eine sehr geeignete. Wie auch der Schlaf. Erholung kann aber auch sein, einmal langsam zu laufen. Oder mit Leuten abzumachen. Oder Wellness, sich massieren lassen, ein warmes Bad nehmen. Erholung ist persönlich, und es ist sinnvoll, verschiedene Formen zu berücksichtigen. Also nicht einfach arbeiten und schlafen, sondern eben auch soziale Kontakte pflegen, mal einen Tag ohne Handy verbringen. Und kleine Dinge ganz bewusst geniessen. Zum Beispiel die warme Dusche nach dem Sport.

**Wie finde ich heraus, welche Sportart die richtige für mich ist?**

Werden Sie sich über Ihre Bedürfnisse klar. Will ich mich mit Leuten treffen, ist etwa Faustball im Frauenturnverein eine gute Option. Es bedeutet aber, dass ich mich einer bestimmten Trainingszeit anpassen muss. Stehen mehr die Fitness oder das Aussehen im Vordergrund? Will ich mich draussen bewegen oder unabhängig sein vom Wetter? Was wichtig ist: Freude haben an der Bewegung heisst keine Schmerzen haben. Es kommt oft vor, dass Hobbysportler ihren Körper zu stark fordern. Der Wille setzt sich gegen die warnenden Körpersignale durch. Wer regelmässig Schmerzen hat beim Sport, führt ihn entweder falsch aus oder hat eine unpassende Sportart gewählt. Ich rate, sich von einer Fachperson beraten zu lassen.

**Und wie überwinde ich meine Faulheit?**

Sie brauchen ein Ziel.

### Romana Feldmann



**Die selbständige Sportpsychologin bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.**

### Christiane Erismann



**Die 75-Jährige aus Menziken arbeitet mit Begeisterung als freiwillige Helferin an Sportanlässen, derzeit am Eidgenössischen Turnfest in Aarau.**

**Reicht es als Idee, gesund zu sein?**

Nein. Ausser Sie sagen, Ihnen sei die Gesundheit sehr wichtig, und Sie wissen, was Gesundsein für Sie persönlich bedeutet. Die intrinsische Motivation ist wichtig: Ich will von mir aus und nicht, weil der Arzt oder der Partner dazu rät. Und setzen Sie spezifische Teilziele, die Sie erreichen können. Erfolgserlebnisse motivieren zum Dranbleiben.

**Warum tendieren Leute um 40 dazu, sich extreme Herausforderungen zu suchen?**

In diesem Alter sind die Weichen im Beruf meist gestellt, vielleicht ist eine Familie gegründet oder ein Haus gebaut - also vieles aufgegleist. Der Körper verändert sich: Fettpolsterchen setzen an, eine durchzechte Nacht hinterlässt tiefere Spuren. Man beginnt, sich mit dem Älterwerden auseinanderzusetzen. Im Sport kann ich mir selbst, aber auch gegen aussen beweisen, was ich draufhabe.

**Wie erkennt man, ob jemand sportsüchtig ist?**

Sportsucht ist eine Verhaltenssucht wie zum Beispiel auch die Spielsucht. Dabei werden etwa soziale Kontakte vernachlässigt, oder Beziehungen können konfliktuell werden. Um sich gut zu fühlen, braucht es stetig mehr Sport. Sonst kommt ein Gefühl von Kontrollverlust auf.

**Wie kommt man davon weg?**

Häufig kommt eine Sportsucht in Kombination mit einer anderen Störung vor, zum Beispiel mit einer Essstörung. Dabei stellt sich die Frage, welche Störung mehr im Vordergrund steht und zuerst behandelt werden muss. In den meisten Fällen muss der Sport reduziert, teilweise sogar vorübergehend verboten werden. Dafür braucht es eine professionelle Begleitung. Unter anderem ist es wichtig, sich Ersatzhandlungen für den Sport zu organisieren. Schliesslich gilt es ja, ganz viel freie Zeit neu zu füllen.

Interview: Christine Steffen

## «Ich bin scharf drauf»

Aus dem Leben von Christiane Erismann, 75, Helferin am Eidgenössischen Turnfest in Aarau.

Ja, Sie, als Helferin erlebe ich allerhand. Letzte Woche hatte ich wieder so ein Erlebnis. Ich betätige hier im Helferzeit drei Kaffeemaschinen gleichzeitig. Da sagte eine Frau: «Was? Drei Maschinen? Das ist allein doch unmöglich!» Aber das ist kein Problem, k z i n Problem. Ich habe, wenn der Kaffee rausläuft, sogar noch Zeit für andere.

In den ersten Tagen hatte ich nur zwei Kaffeemaschinen. Aber dann stiegen mir während eines Ansturus beide aus. Ich meldete den Organisatoren, dass ich eine dritte Maschine brauchte, um alles bewältigen zu können. Ohne weiteres haben sie mir eine dritte vorbeigebracht. Jetzt funktioniert mein System.

Als Helferin müssen Sie die Arbeit sehen, das ist das Wichtigste. Wenn ich den Kaffeerahm öffne und es rausstritzt, gehe ich mit dem Lumpen dahinter. Ich achte, dass es immer gut aussieht, da bin ich scharf drauf. Es muss eine Schnurre machen. Um die Darvida und die Äpfel gut zu präsentieren, habe ich zu Hause ein paar Körbe vom Estrich heruntergeholt und hier aufgestellt. Und heute Abend plünderte ich noch den riesigen Garten, den der Mann und ich haben. Sehen Sie die Bartnelken auf den Tischen hier? Die sind alle aus unserem Garten. Zuerst dachte ich: Ob ich hier wohl selbständig dekorieren darf? Ich durfte, das freut mich. Die vielen Tassen, in denen die Blumen stehen, hatte ich letztes Jahr schon im Einsatz, als die Tour de Suisse in Menziken gastierte und wir ebenfalls Helfer waren.

Menziken ist unser Wohnort. Von da fahren wir seit Mai jeden Morgen mit dem Auto nach Aarau, um zu helfen. Unsere Schicht beginnt um 5 Uhr, aber das ist kein Problem, wir sind Morgenmenschen, der Mann und ich. Das Ende der Schicht ist um 15 Uhr. Letzte Woche half ich 60 Stunden lang, aber ich würde



“**Ich fühlte mich nach der Geburt der Zwillinge wie ein gestrandeter Wal. Dann sah ich am TV einen Triathlon und dachte: Das könnte ich schaffen.**“

Die amerikanische Sängerin und Schauspielerin Jennifer Lopez bestritt 2008 einen Kurztriathlon.