1

Mit viel Spass aktiv unterwegs

Bald steht der Thuner Stadtlauf an. Damit der Laufschuh richtig sitzt und die Muskeln locker bleiben, sorgen Geschäfte in der Thuner Innenstadt. Bewegung und Sport machen damit ganz einfach Spass.

Sport aus Spass betrieben. Dies steht hoch im Kurs. Insbesondere auch mit Blick auf einen Ausgleich im Alltag und die körperliche Fitness. Gerade ideal um sportlich aktiv zu sein, ist der Thuner Stadtlauf. Am Wochenende von 25. und 26. August ist es soweit. In verschiedenen Kategorien können Sportbegeisterte ihre Laufschuhe schnüren und zum Beispiel am Treppenlauf hinauf zum Schloss Thun oder etwa als Familie auf einer kurzen flachen Strecke durch die Innenstadt teilnehmen. Damit der Laufschuh passt, das Training funktioniert und auch die Erholung nicht zu kurz kommt, sind in der Innenstadt viele Tipps abzuholen.

Der passende Laufschuh

«Wichtig ist die Passform und, dass der Schuh auch wirklich gut sitzt», sagt Christine Pfaffen. Sie ist Abteilungsleiterin bei Ochsner Sport im Warenhaus Loeb im Bälliz 39 in Thun. Damit die Laufschuhe auch wirklich gut passen ist bei Ochsner Sport eine Fussanalyse Programm. «Dabei wird der Fuss ausgemessen», fasst Christine Pfaffen zusammen. Das Angebot an Schuhwerk für Hobby- und Breitensportler jedenfalls ist in der Thuner Innenstadt riesig. Die Analyse bei Ochsner Sport geht noch weiter. «Kundinnen und Kunden können im Store auch ein paar Meter rennen», ergänzt die Lernende Detailhandelsfachfrau Nadine Schüpbach.

> **«Oft sind die Leute recht verblüfft über die Ergebnisse.»**
>
> *Nadine Schüpbach, Lernende bei Ochsner Sport*

***1** Christine Pfaffen (l.) und Nadine Schüpbach von Ochsner Sport, kennen sich aus, wenn es um den passenden Laufschuh geht.*

***2** Berufsmasseur Christoph Bürgin und Physiotherapeutin Amélie Zellweger demonstrieren eine klassische Sportmassage.*

Das kurze Jogging wird gleich im Store auf Video festgehalten und die entsprechenden Schlüsse für den richtigen Schuh gezogen. «Oft sind die Leute recht verblüfft über die Ergebnisse», erklärt Nadine Schüpbach. Und das Team von Ochsner Sport hat auch ein paar Tipps bereit. «Sowohl beim Einsteiger wie bei Fortgeschrittenen verhält sich die Trainingslehre gleich um die Leistungsfähigkeit zu verbessen», erklärt Christine Pfaffen. Zuerst gelte es die Trainingshäufigkeit zu steigern, dann die Dauer der Einheiten zu verlängern, um an dritter Stelle mehr Intensitäten ins Training zu bringen. Im Ochsner Sport im Bälliz 39 sind indes nicht nur Sportschuhe zu finden, gross ist ebenso die Auswahl an Outdoor-Sportbekleidung für jedermann. «Für alle Bedürfnisse», betont die Abteilungsleiterin.

Verkrampfte Muskeln müssen nicht sein

«Eine regelmässige Massage ist wie ein Service beim Auto», sagt derweil Christoph Bürgin, diplomierter Berufsmasseur in der Physiopraxis van den Nobelen GmbH an der Seestrasse 2 im Thuner Bahnhofgebäude. Am wirkungsvollsten bei verhärteten und müden Muskeln ist, gemäss Bürgin, die klassische Sportmassage. Wie der Fachmann weiter ausführt, bedeute die Massage eine mechanische und thermische Einwirkung auf die sensiblen Nervenenden der Haut, auf die Muskulatur, die Bänder und Sehnen, den Blutkreislauf und auf das Lymphgefäss-System. Dabei sei auch das Entspannen für

2

wichtiger Faktor. «Damit sich der Muskel rasch erholen kann», erklärt Christoph Bürgin. Er empfiehlt während der normalen Trainingsphase sich alle drei bis vier Wochen eine Sportmassage zu gönnen, sowie ein bis zwei Wochen vor einem Wettkampf.

Für Physiotherapeutin Amélie Zellweger sind ebenso das gut geplante, belastungsaufbauende und sportspezifische Training, sowie ein gutes Einwärmen vor einem sportlichen Wettkampf wichtig. Genauso wie das Auslaufen nach der Ziellinie. «Dies hilft Verletzungen und Beschwerden vorzubeugen», betont sie. Die beiden Fachleute raten denn auch, sich für eine Sportmassage genügend Zeit zu nehmen. «Ideal ist eine Stunde», so Amélie Zellweger. Die Physio van den Nobelen GmbH im Bahnhof Thun ist spezialisiert auf das Erarbeiten einer präzisen physiotherapeutischen Funktionsdiagnose gefolgt von einer entsprechenden sorgfältigen Behandlung, Beratung und Betreuung um möglichen Dysbalancen sowie Verkrampfungen vorzubeugen.

Auge als Teil der Körpersteuerung

«Sind die Augen angespannt, reagieren andere Muskeln im Körper», weiss Chris Dungar, diplomierter Optiker und Inhaber von Woods Optik im Bälliz 1 in Thun. Was er damit meint sind zum Beispiel Nackenschmerzen, Rücken- und Kopfschmerzen wie auch Fehlhaltungen. «Dies kann grossen Einfluss auf die körperliche Leistung in Beruf und Sport haben», erklärt der Fachmann. Bei Woods Optik entschlüsselt eine Messmethode, die sich Augen-Kinetik nennt, Steuerungsfehler, die von den Augen aus kommen und durch eine Brillenkorrektur gelöst werden können. «Manche Symptome verschwinden sofort oder innert wenigen Wochen», so Chris Dungar weiter. Der Augen-Kinetik Sehtest entstand aus jahrelanger Pionierarbeit und in Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Therapeuten. «Dank der Augen-Kinetik konnten zum Beispiel Ausdauersportler ihre persönlichen Bestzeiten deutlich verbessern», ergänzt Kristina Hiemer, stellvertretenden Geschäftsführerin. Eines jedenfalls ist klar, Woods Optik bedeutete eben mehr als Gleitsichtbrillen, Kontaktlinsen, Sonnen- oder Sportbrillen. Das 9-köpfige Team geht auf individuelle Kundenwünsche ein. Mit der Augen-Kinetik sind schon zahlreiche Kundinnen und Kunden ihre Schmerzen und Fehlhaltungen losgeworden.

> **«Eine regelmässige Massage ist wie ein Service beim Auto.»**
>
> *Christoph Bürgin, Physiopraxis van den Nobelen*

Sport und Bewegen mit Spass

Für viele Menschen bedeuten Sport und körperliche Aktivitäten Lebensqualität. Dazu gehören auch unter Hobby- und Breitensportler Wettkämpfe, zu-

«Dies sind keine Zaubermittel wie bei Asterix und Obelix.»

Simon Widmer, Inhaber Bahnhof Apotheke

mal es meist nicht um Spitzenplätze sondern viel mehr ums Mitmachen, Spass und Bewegung geht. Spezialistinnen und Spezialisten die ihr Wissen und Tipps an sportlich aktive Leute gerne weitergeben sind das 15-köpfige Team der Bahnhof Apotheke an der Bahnhofstrasse 6 in der Thuner Innenstadt. «Wichtig ist den Körper auf eine sportliche Leistung vorzubereiten», erläutert Inhaber Simon Widmer. Die Apotheke an der Bahnhofstrasse ist spezialisiert auf ganzheitliche Medizin mit Vitaminen, Spurenelemente und Mineralstoffen. «Wir stellen eigens und auf die persönlichen Bedürfnisse angepasste Varianten für Sportler her», sagt der Inhaber. Sei es für Trainings-, wie auch für Wettkampfphasen. «Dies sind indes keine Zaubermittel, wie bei Asterix und Obelix», meint Simon Widmer mit einem Schmunzeln im Gesicht. Dabei wird die persönliche Beratung besonders gross geschrieben.

In der Bahnhof Apotheke sind zum Beispiel ebenso Warm-up-Gels zu finden. «Diese sind allerdings kein Ersatz für das Einlaufen», betont der Apotheker. Und er rät während dem Wettkampf nicht über die eigenen Grenzen zu gehen und genügend zu Trinken. Mit Vorteil Wasser. Eines jedenfalls ist sicher: Wenn sich etwas rund um die Gesundheit beim Sport dreht, ist die Bahnhof Apotheke die richtige Adresse.

Text und Bilder: Stefan Kammermann

***3** Kristina Hiemer und Chris Dungar von Woods Optik bieten Augen-Kinetik an. Ausdauersportler verbessern damit ihre Bestzeiten.*

***4** Simon Widmer von der Bahnhof Apotheke gibt sein Wissen und Tipps an sportlich aktive Leute gerne weiter.*

THUN RATHAUSPLATZ

Ist Ihre Tanne der nächste Thuner Weihnachtsbaum?

Dann senden Sie ein Foto sowie Alter, Grösse, Sorte und Standort des Baumes bis 30. September 2023 an info@thuncity.ch.

Unter allen Einsendungen werden wir den geeigneten Baum aussuchen und für Sie die Kosten der Fällung sowie des Abtransportes übernehmen.

zur Hintergrundreportage

Startplätze Thuner Stadtlauf gewinnen

THUNER STADTLAUF

THUNcity, die Innenstadt-Genossenschaft Thun (IGT) verlost vier Startplätze (nach Wahl) für den Thuner Stadtlauf vom 25./26. August 2023.

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____ PLZ/Wohnort: _____

Mail: _____

Nehmen Sie bis zum 24. August 2023 an der Verlosung teil: www.thuncity.ch/thunerstadtlauf_2023 oder senden Sie den Verlosungstalon ausgefüllt an: info@thuncity.ch oder THUNcity, Obere Hauptgasse 3, 3600 Thun.

Mit etwas Glück gewinnen Sie einen Startplatz am Thuner Stadtlauf.
Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Jetzt hier teilnehmen: