

**Geschäftsführender
Herausgeber**

Prof. Dr. med. Walter Reinhart,
Chur

Herausgeber

Prof. Dr. med. F. Follath, Zürich
Prof. Dr. med. F. Frey, Bern
Prof. Dr. med. B. Lauterburg, Bern
Prof. Dr. med. H. Ludwig, Basel
Prof. Dr. med. W. Reinhart, Chur
Prof. Dr. med. Th. Rüedi, Chur
Prof. Dr. med. J. A. Schifferli, Basel

Chefredaktion

Dr. G. J. Hogrefe,
Verlag Hans Huber, Bern

Redaktion

J. Flury, Verlag Hans Huber, Bern

**Wissenschaftlicher
Beirat**

Herausgeber emeritus:

Prof. Dr. med. P. Weidmann

Angiologie:

Prof. Dr. med. F. Mahler, Bern

Dermatologie:

Prof. Dr. med. A. Eichmann, Zürich

Hämatologie:

Prof. Dr. med. J. Fehr, Zürich

Intensivmedizin:

Prof. Dr. med. J. A. Takala, Bern

Kardiologie:

Prof. Dr. med. T. F. Lüscher, Zürich

Neurologie:

Prof. Dr. med. A. Steck, Basel

Onkologie:

Prof. Dr. med. M. F. Fey, Bern

Ophthalmologie:

Prof. Dr. med. J. Flammer, Basel

Orthopädie:

Prof. Dr. med. R. Ganz, Bern

Otorhinolaryngologie:

Prof. Dr. med. R. Probst, Basel

Pädiatrie:

Prof. Dr. med. U. B. Schaad, Basel

Pneumologie:

Prof. Dr. med. H. Bachofen, Bern

Psychiatrie/

Psychosomatische Medizin:

Prof. Dr. med. H. U. Fisch, Bern

Prof. Dr. med. F. Müller-Spahn, Basel

Radiologie:

Prof. Dr. med. P. Vock, Bern

Rheumatologie:

Prof. Dr. med. B. Michel, Zürich

Sozial- und Präventivmedizin:

Prof. Dr. med. F. Gutzwiller, Zürich

Stoffwechselkrankheiten:

Prof. Dr. med. U. Keller, Basel

Urologie:

Prof. Dr. med. D. Hauri, Zürich

Thema

Wellness – Fitness – Doping

Herausgegeben von Dr. med. Beat Villiger, Chefarzt / Direktor
Medizinisches Zentrum, Bad Ragaz

Editorial

B. Villiger 179

**Wellness-Ferien – ganzheitlicher Wunschtraum
oder einseitige Realität**

*Wellness holidays in between a holistic dream and an unbalanced
reality*

H. Müller, E. Lanz Kaufmann 181

**Sportliches Training oder Bewegung im Alltag
zur Optimierung von Gesundheit und Lebensqualität?**

*Vigorous exercise or lifestyle activities of moderate intensity
for health promotion?*

B. Marti, B. W. Martin 189

**Bewegungsförderung bei Inaktiven –
eine Herausforderung auch in der Schweiz**

*Promotion of health enhancing physical activity –
challenges and first experiences from Switzerland*

B. W. Martin, G. Jimmy, B. Marti 196

**Treibe Sport und fühl' Dich wohl!
Die Auswirkungen von Sport auf die psychische
Gesundheit**

Play sport and feel well – the effects of sport on mental health

R. Seiler, D. Birrer 202

**Fitness durch Ausdauertraining – Bedeutung
der individuellen Planung**

Endurance training – the role of individual exercise counseling

J. Wehrlin, T. Held 206

Wieviel Kraft braucht die Fitness?

How much strength does fitness need?

H. Spring, A. Pirlet, Th. Tritschler 213

**Dopingbekämpfung – nationale und internationale
Entwicklungen seit der Tour de France 1998**

National and international developments in the fight against doping

M. Kamber 220

Medikamentenmissbrauch im Breitensport

Drug abuse in mass sport

N. Mahler 226

Dopingprobleme in der ärztlichen Praxis

*Doping problems in the daily practice of practicing
medical doctors*

B. Villiger, A. Monnat 232

**Doping und Ethik – ein Thema mit Tradition und
offenbar ohne Ende!**

*«Doping and Ethics» – a topic with tradition and obviously
without end*

A. Hotz 239