



In Vereinen lernt man Solidarität, Respekt und das Diskutieren. Das ist für Cornelia Hürzeler der Kitt der Gesellschaft.

Foto: Kathrin Schultness

**Cornelia Hürzeler** ist Leiterin der Fachstelle vitamin B. Diese unterstützt und berät Vereinsvorstände bei ihrer Arbeit. Im Interview erklärt Cornelia Hürzeler, warum Vereinsarbeit auch der Gesundheit gut tut.

#### **Was motiviert Menschen, sich in einem Verein einzusetzen?**

Die Motive sind sehr unterschiedlich. Doch die wichtigsten Gründe sind der Spass an der Tätigkeit, das Gefühl, gemeinsam mit anderen etwas zu bewegen, und dass man Gleichgesinnte treffen kann. Vereine schaffen Verbundenheit.

#### **Wer regelmässig Kontakt mit andern hat, ist gesünder. Was denken Sie, woran liegt das?**

Menschen fühlen sich gesund, wenn sie sozial eingebunden sind. Es tut Menschen gut, sich einzubringen. Wenn man am selben Strang zieht, auch mal streitet und doch zusammen Lösungen findet, ergeben die gesammelten Kräfte am Ende mehr als die Summe der einzelnen Teile. Das ist ein tolles Gefühl.

#### **Tun Vereine auch der körperlichen Gesundheit gut?**

Davon bin ich überzeugt. Die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft stärkt das gesundheitsförderliche Verhalten. Das gilt nicht nur für den Sportverein. Auch viele andere Vereine bieten ein positives Umfeld, in dem man sich gegenseitig aktiviert und Spass hat.

#### **Überträgt sich diese positive Energie auch in den Alltag?**

Absolut. Eine Studie zeigt, dass freiwillig Tätige signifikant mehr Vertrauen haben in Freunde und auch in Fremde. Sie haben im Verein die Erfahrung gemacht, dass man sich auf andere verlassen kann. Da ist man dann eben auch mal bereit, dem Nachbarn, der an der Tür klingelt, die Bohrmaschine auszuleihen – selbst wenn man ihn nicht kennt. So entstehen Nachbarschaften, in denen man sich wohl fühlt. Und das motiviert dann wiederum dazu, sich einzubringen, zum Beispiel in der Nachbarschaftshilfe. Engagement schafft Vertrauen – und umgekehrt.

## **«Engagement schafft Vertrauen – und umgekehrt.»**

#### **Zum Abschluss. Nennen Sie uns einen überraschenden Verein.**

Da gibt es viele! Der Verein Stadtgeiss zum Beispiel hat in Zürich Nord eine Ziegenwiese in einen Lernort und Treffpunkt für das ganze Quartier verwandelt. Mit Workshops für Schulklassen, Spielmöglichkeiten und Festen. Dank dem Einsatz von vielen Freiwilligen und ein paar Geissen kommen dort nun fast jeden Tag Menschen zusammen.



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

**Prävention und Gesundheitsförderung**

#### **→ Möchten Sie das Magazin P&G abonnieren?**

Nichts ist einfacher. Falls dieses Heft nicht an Sie adressiert wurde, schicken Sie eine E-Mail an [praevention@ebpi.uzh.ch](mailto:praevention@ebpi.uzh.ch) oder eine Karte an die Bestelladresse im Impressum. Ihre Meldung genügt und Sie werden das Magazin P&G regelmässig kostenlos erhalten.



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion  
Prävention und Gesundheitsförderung

# Magazin P&G

## Dezember 2016

### In Kontakt bleiben

Soziale Beziehungen  
und Gesundheit – S. 5



Lebendige Quartiere  
schaffen – S. 8

Notfallkarte und  
Helpline: Hilfe in der  
Krise – S. 12

Gesund altern  
in Horgen – S. 14