

# ZÄMEGOLAUFE

# JOURNAL

Oktober 2020

AUSGABE 3

www.zämegolaufe.ch



5. Kanal: Mund-zu-Mund-Propaganda

## Vier Kommunikationskanäle – eine Absicht: einfach mitmachen!

**ZÄMEGOLAUFE ist regelmässige Bewegung und Begegnung und ein Austausch unter Gleichgesinnten aus der eigenen Stadt, Dorf oder Quartier. Oder wie eine Teilnehmerin sagt: «Zäme go laufe in der Gruppe ist unterhaltsam, und es ist schön, in der Natur neue Leute kennenzulernen.»**

### **Einfach. Mitmachen.**

Ein grosser Vorteil von ZÄMEGOLAUFE: Es ermöglicht den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, einfach und unverbindlich Kontakte in der eigenen Gemeinde zu knüpfen. Zum Mitmachen braucht es keine An-/Abmeldung oder Mitgliedschaft, und anders als bei einer Tischgesellschaft kommt man während der ein- oder zweistündigen Parcours mit verschiedenen Menschen ins Gespräch. Wer Lust hat, sitzt nach dem Parcours mit seiner Gruppe zusammen oder besucht den Stammtisch welcher separat einmal im Monat stattfindet. Ob Parcours oder Stammtisch: Neue Teilnehmer sind immer willkommen und werden – so die Feedback-Meldungen – stets sehr gut in der Runde aufgenommen. ZÄMEGOLAUFE hilft also, sich in einer Gemeinde heimisch und eingebunden zu fühlen – und gleichzeitig ungebunden zu bleiben. Offen, unkompliziert und kostenlos ist nicht nur das Mitmachen, sondern auch die Kommunikation innerhalb der Gruppe.

### **Digital oder analog? Beides.**

Bei ZÄMEGOLAUFE ist die Kommunikation in der Regel über vier Kanäle organisiert: Online-Kalender, WhatsApp Chat, Aushänge und Publikationen in der Lokalzeitung. Alle Kanäle werden von den Mitgliedern der Kernteams betrieben und

betreut. Dabei unterstützt sie der ZGL-Coach und ein einfaches Handbuch. Die Vorteile der digitalen Kommunikationskanäle liegen auf der Hand: Die Teilnehmer informieren sich bequem zuhause und zu jeder Zeit.

### **Google Kalender**

Die Internetagenda zeigt aktuelle Informationen: Treffpunkt, Strecke, Zeit und ungefähre Dauer des Parcours.

### **WhatsApp Chat**

Wer einen kleinen Schubs braucht zum Losspezieren, ist in der WhatsApp-Gruppe gut aufgehoben. Die Gruppe erinnert einen an den wöchentlichen Termin. Ausserdem können die Parcoursleiter Fotos der gemeinsamen Erlebnisse in den Chat stellen und die Teilnehmer somit für den nächsten Parcours motivieren. Wer das nicht möchte, meldet sich einfach vom Chat ab, ohne einen Grund angeben zu müssen.

### **Aushänge in der Gemeinde**

Das Wochenprogramm hängt an bekannten und gut sichtbaren Stellen in der Gemeinde – abfotografieren und losspezieren!

### **Agenda in der Lokalzeitung**

An einigen Standorten publiziert die Lokal- oder Quartierzeitung den Terminplan. Seit dem 1. August 2020 erscheinen alle Aktivitäten und Termine von ZÄMEGOLAUFE auch auf der Website unseres Partners Prävention und Gesundheitsförderung des Kanton Zürich: [www.gesund-zh.ch](http://www.gesund-zh.ch).

### **Dank ZÄMEGOLAUFE auch während Lockdown in Kontakt**

Der ZÄMEGOLAUFE WhatsApp Chat war während der Wochen, in denen wir zuhause bleiben mussten, eine willkommene Austauschplattform mit Kolleginnen und Kollegen aus der ZGL-Gruppe. Eine Gruppe hat zum Beispiel einen zweiten Chat eingerichtet: zäme-lache statt zäme-go-laufe, weiter auf Seite 2



## Überraschende Antworten bringen mich zum Lachen

Zehn Fragen an **Waldemar Zimmermann**, Local Leader von ZÄMEGOLAUFE Zumikon.

**1** Welches ist Dein Lieblingsmenü? Ich habe alles gern. Am liebsten natürliche, einfache Gerichte wie zum Beispiel einen feinen Risotto, am liebsten mit Steinpilzen verfeinert. Ich koche auch gerne selber.

**2** Was war früher Dein liebster Schulfach? Sprachen. Fremdsprachen, aber auch Deutsch haben mir immer gut gefallen. Auch Geografie und Mathematik habe ich gerne besucht.

**3** In welchem anderen Land würdest Du gerne leben? In Griechenland: da gibt's tolle Menschen. Wir gehen schon seit über 40 Jahren regelmässig nach Korfu. Auch infrage kämen Japan und England; beide haben eine phänomenale Kultur, die Menschen dort hängen an schönen alten Sachen.

**4** Welcher Film hat Dich am meisten beeindruckt? Die Gano-venkomödie «Der Clou» (The Sting) mit Robert Redford und Paul Newman. Eine intelligente Komödie voller überraschender Pointen, mit hintergründigem Witz.

**5** Wie oft schaust Du pro Tag auf Dein Handy? Oft, vielleicht zu oft. Ich brauche das Handy immer, um mir etwas erklären zu lassen und

etwas zu lernen; wie zum Beispiel gerade eben, als ich den Namen meines Lieblingsfilms googeln musste. Die App von Swissmobile nutze ich zum Wandern, zumindest wenn ich dann auch Empfang habe.

**6** Was wird Dein nächstes Projekt? Ojee, ich will noch viel machen! Zum Beispiel will ich nochmals nach Südafrika reisen. Ich habe dort gelebt. Es ist ein wunderschönes Land mit einer grossen Dichte an Tierparks.

**7** Wo bewegst Du dich am liebsten? Auf flachen Wegen in den Bergen, z. Bsp. auf einem schönen Panorama- oder Höhenweg.

**8** Was bringt Dich zum Lachen? Überraschende Antworten. Appenzeller sind witzig, die haben überraschende Antworten, die Engländer auch diese Art von trockenem Humor gefällt mir besonders. Waldemar hat ein Münsterchen parat: Ein amerikanischer Rancher ist im Appenzell und redet mit einem Appenzeller Bauer. Der Rancher fragt: Wie gross ist deine Ranch? Das Bäuerchen zeigt mit dem Arm in die Luft: da schau, mein Hof reicht von der Hütte bis zur Tanne und weiter bis zur Strasse hinunter. Wie gross ist denn deine Ranch? Der Amerikaner antwortet: Ich muss mit dem Auto zwei Tage die Grenze abfahren. Der Appenzeller meint: so ein Auto hatte ich auch einmal.

**9** Wie bist Du zu ZÄMEGOLAUFE gekommen? An der GV 2019 des Vereins Senioren für Senioren (SfS) lag ein Zettel auf. Es wurden Menschen gesucht die ZÄMEGOLAUFE in Zumikon aufbauen wollen. Zu dem Zeitpunkt war schon klar, dass ich und meine Frau von Küsnacht nach Zumikon ziehen würden, deshalb dachte ich, das sei eine ausgezeichnete Möglichkeit, Zumiker und Zumikerinnen kennen zu lernen.

**10** Was bedeutet Dir ZÄMEGOLAUFE? Es macht mir grosse Freude, mich für und mit Menschen zu engagieren, die Geselligkeit suchen und sich dabei mit Spazierwanderungen in der Natur bewegen wollen.

Interview: Christina Hirzel

Fortsetzung aus Seite 1

mit humorvollen, fröhlichen Inhalten. Und die Teilnehmer einer anderen Gruppe haben Fotos von ihren Spaziergängen, die sie Lockdownbedingt allein unternehmen mussten, gepostet und die Kolleginnen und Kollegen durften raten, wo der/die Fotograf/in unterwegs gewesen war. So sorgte ZÄMEGOLAUFE dafür, dass die Teilnehmer auch während des Lockdowns verbunden blieben.

### Lockdown gut gemeistert und erfolgreich wieder gestartet

Nach dem abrupten Stopp aller Aktivitäten am 16. März und zwölf Wochen Zwangsunterbruch nahmen alle etablierten Standorte unmittelbar nach dem 6. Juni ihre Aktivitäten wieder auf, und zwar im Schnitt mit der üblichen Teilnehmerzahl. Dank guter Organisation, einem soliden Schutzkonzept und der unkomplizierten Kommunikation via WhatsApp waren alle Standorte bereit, am erstmöglichen Tag wieder loszulegen.

Fazit: Auch in der aktuellen Corona-Zeit bietet ZÄMEGOLAUFE die ideale Mischung von Gemeinsamkeit und Gesundheit.

Den Lockdown nutzten die fünf neuen Standorte Küsnacht, Witikon, Wädenswil, Grüningen und Rüschlikon für eine Kickoff-Kampagne mit Online-Videos anstelle der üblichen Kickoff-Meetings. Zu sehen sind die Info-Filme auf der Homepage von ZÄMEGOLAUFE unter den jeweiligen Standorten ([www.zaemegolaufe.ch](http://www.zaemegolaufe.ch)). Die Witiker und die Wädenswiler Spazierwanderer wurden sogar von einem Fernseh-Team begleitet! Der Beitrag findet sich auf der Homepage in der Rubrik «Presse».

### Termine und Routen sind bekannt. Und jetzt?

«Soll ich da mal mitlaufen? Es reizt mich, aber ich kenne ja niemanden!» Die Ambivalenz, wenn wir etwas Neues in Angriff nehmen, ist normal. Viele Gründe sprechen fürs unverbindliche Mitspazieren oder den Besuch eines Stammtisches, einige dagegen. Für jede Verhaltensänderung gilt: Neues lässt sich nur mit etwas Überwindung anpacken. Überwindung erfordert ein wenig Mut und Disziplin – und den bewussten Ausbruch aus der Komfortzone. Aber: Meist lohnt es sich. Deshalb bringen wir im nächsten ZGL-Journal bewährte Tipps, wie man diesem inneren Dilemma am besten begegnet und sich für Neues motiviert.

## gesundheitstipp

### «Nichts in der Welt ist so ansteckend wie Lachen und gute Laune.»

(Charles Dickens)

«Rire, c'est bon pour la santé» – so sehr wir über den todernst geäusserten Spruch von Alt-Bundesrat Schneider-Amman gelacht haben, so wahr ist er. Schon ein kleines Lächeln aktiviert die Muskeln in Gesicht und Nacken, in der Kopfhaut, den Lippen und den Augen. Die Augenbrauen heben sich, die Nasenlöcher weiten sich, der Jochbeinmuskel zieht die Mundwinkel nach oben, die Augen verengen sich zu Schlitzern. Herzhaftes Lachen ist dann sogar Schwerstarbeit für den Körper: Beim herzhaften Lachen beteiligen sich auch die Rumpf- und Zwischenrippenmuskeln sowie das Zwerchfell, welches Leber, Galle und Milz gewissermassen massiert. Total sind bei einem herzhaften Lachen gut 100 Muskeln im ganzen Körper aktiv. Ein regelrechtes inneres Jogging also!

Laut wissenschaftlichen Hinweisen ist Lachen in allen Altersgruppen dank biochemischer Aspekte gesundheitswirksam. Eine wissenschaftliche Übersichtsarbeit\* aus dem Jahr 2019 hat in über 20 Studien einen positiven Effekt von Lachtherapie bei Menschen 65+ gefunden: bessere Schlafqualität und Stimmung, weniger Schwermut, Depression und Schmerzen.

\* C. Natalie van der Wal et al. *Laughter-inducing therapies: Systematic review and meta-analysis: Social Science & Medicine*, 2019

**ZÄMEGOLAUF**

dankt für die freundliche Unterstützung durch:



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

**Prävention und  
Gesundheitsförderung**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

### Die Redaktion hat für Sie ein paar Fakten zum Lachen zusammengetragen:

#### Warum lachen wir überhaupt?

Eines ist klar: Lachen muss einen Sinn bzw. einen Vorteil haben, sonst hätte sich dieses Verhalten in der Evolution kaum durchgesetzt. Lachen – wenn es nicht gerade die sarkastische Version, ein Auslachen oder pure Schadenfreude ist – wird als Zeichen des guten Willens oder der Sympathie verstanden und kann so helfen, Konfliktsituationen zu entschärfen. Wir signalisieren damit, dass wir dem Gegenüber nichts Böses wollen. Wir tun dies sogar in Situationen, in denen sich gar kein Konflikt abzeichnet, etwa wenn wir Bekannte oder selbst Fremde mit einem Lächeln begrüssen.



#### Ratten können lachen.

Lachen ist nicht ein exklusiv menschliches Verhalten. Auch Primaten, besonders Schimpansen, lachen. Kitzelt man junge Menschenaffen, kichern sie wie Kleinkinder. Aber nicht nur unsere nahen tierischen Verwandten lachen – auch Ratten lachen, wenn sie miteinander spielen oder gekitzelt werden. Ihr Lachen ist ein Zeichen, dass sie sich wohl fühlen. Es verstärkt zudem die soziale Bindung zwischen den Tieren: Ratten, die öfter lachen, bevorzugen die Gesellschaft von Ratten, die ebenfalls häufiger lachen.

#### Unser Hirn erkennt ein unechtes Lachen.

Echt oder gekünstelt? Unser Hirn erkennt den Unterschied! Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass unser Hirn echtes von künstlichem Lachen unterscheiden kann. Gestelltes Lachen stimuliert eine Hirnregion, die verantwortlich ist, die Emotionen anderer Leute zu verstehen.

#### Lachen kittet die Beziehung.

Pärchen, die miteinander lachen, bleiben länger zusammen, so das Ergebnis einer psychologischen Studie, bei der Paare jeweils über eine Eigenart des Partners diskutieren mussten, die sie als unangenehm empfanden. Die Pärchen, die diese heikle Aufgabe mit Lachen und Lächeln meisterten, fühlten sich unmittelbar danach besser – und es stellte sich auch heraus, dass sie mit ihrer Beziehung zufriedener waren und länger zusammenblieben.

#### Kinder lachen 26-mal häufiger als Erwachsene.

Erwachsene lachen durchschnittlich 15-mal am Tag; Kinder dagegen bringen es im Schnitt auf etwa 400 Lacher.

#### Lachen macht attraktiv.

Sinn für Humor – damit beschreiben sich auf Datingseiten Männer wie Frauen häufiger als mit Angaben zu Intelligenz, Bildung, Beruf oder Sexualtrieb; das behauptet zumindest eine Studie. Eine andere Untersuchung förderte die wenig erstaunliche Tatsache zutage, dass wir Fremde attraktiver finden, wenn sie über unsere Witze lachen.

#### Tipp für mehr Wohlbefinden

Üben Sie jeden Morgen vor dem Spiegel das Lächeln. Selbst ein aufgesetztes, «künstliches» Lächeln wirkt Wunder. Der Grund: Wenn wir glücklich sind, sendet das Gehirn automatisch Signale zum Lächeln an die Muskeln. Aber umgekehrt funktioniert es genauso! Beim Lächeln sendet der Mund das Signal ans Hirn «Ich bin glücklich», und zwar unabhängig davon, ob wir uns reell glücklich fühlen oder ob nur der Mund lächelt.

# Die „laufenden“ ZGL-Standorte

## ● ZÄMEGOLAUFE 8627 Grüningen

Kick-off: 4. August 2020  
 Local Leader: Monika Braunwalder  
 Schlüssel-  
 personen: Fred Mühlheim  
 Hansueli Kamm  
 Werner Rennhard  
 Willi Gerber  
 Stammtisch: Jeden ersten Mi im  
 Monat, Schlosscafé  
 um 10.00 Uhr  
 Gemeinde-Anker: Christine Gasser

## ● ZÄMEGOLAUFE 8810 Horgen

Kick-off: 28. August 2018  
 Local Leader: Pit Straub  
 Schlüssel-  
 personen: Jrene Straub  
 Silvia Brunner  
 Werner Bähler  
 Stammtisch: Daten werden auf  
 www.zämegolaufe.ch  
 publiziert  
 Gemeinde-Anker: Regula Suter

## ● ZÄMEGOLAUFE 8700 Küsnacht

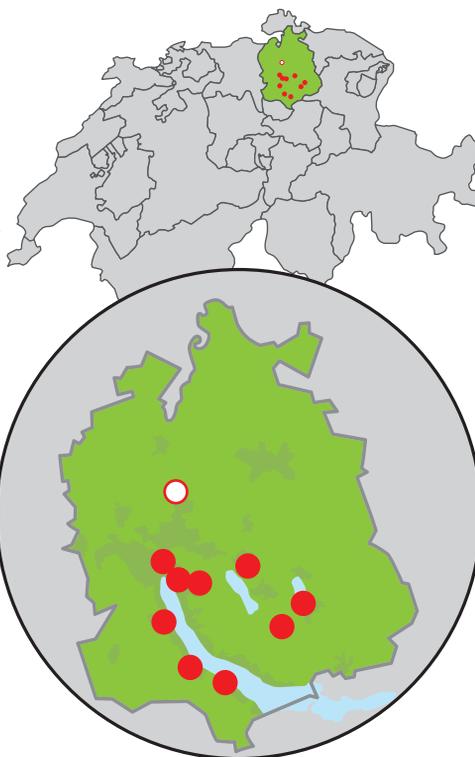
Kick-off: 13. Juli 2020  
 Local Leader: Ursula Bieri  
 Schlüssel-  
 personen: Doris Wöhrle  
 Elisabeth Moosmann  
 Ursi Bruhin  
 Stammtisch: Jeden ersten Do im  
 Monat, Gasthof  
 Ochsen, 16.00 Uhr  
 Gemeinde-Anker: Brigitte Seifert-Wüst

## ● ZÄMEGOLAUFE 8803 Rüschlikon

Kick-off: 25. August 2020  
 Local Leader: Hanni Rüesch  
 Schlüssel-  
 personen: Doris Meier  
 Fredi Frei  
 Hansueli Leins  
 Stammtisch: Jeden 2. Mo im  
 Monat, Ristorante da  
 Toni, 16.30 Uhr  
 Gemeinde-Anker: Cornelia Schild

## ● ZÄMEGOLAUFE 8610 Uster

Kick-off: 30. August 2018  
 Local Leader: Agnes Reshad  
 Schlüssel-  
 personen: G. Brunner  
 Sonja Beber  
 Teresa Iannilli  
 Godi Iseli  
 Stammtisch: Jeden letzten Do im  
 Monat, Rest. Stella  
 del Centro, 9.30 Uhr  
 Gemeinde-Anker: Silvia Angst



## ● ZÄMEGOLAUFE 8820 Wädenswil

Kick-off: 27. Juli 2020  
 Local Leader: Lucia Steger  
 Schlüssel-  
 personen: Freddy Koller  
 Margrith Christen  
 Ruth Sigg  
 Verena Ruf  
 Stammtisch: Jeden ersten Mo im  
 Monat, Wädi Brau  
 Huus, 10.00 Uhr  
 Gemeinde-Anker: Sandra Schäppi

## ● ZÄMEGOLAUFE 8620 Wetzikon

Kick-off: 31. Mai 2016  
 Local Leader: Jürg Lüthy  
 Schlüssel-  
 personen: Anita Utzinger  
 Carl Fischer  
 Christina Benz  
 Karl Guterson  
 Verena Frei  
 Vreni Iseli  
 Willy Frei  
 Stammtisch: Jeden letzten Sa im  
 Monat, Restaurant  
 Impuls, 14.00 Uhr  
 Gemeinde-Anker: Rahel Würmli

## ● ZÄMEGOLAUFE 8126 Zumikon

Kick-off: 30. August 2019  
 Local Leader: Waldemar  
 Zimmermann  
 Schlüssel-  
 person: Alfons Baumberger  
 Stammtisch: Jeden ersten Di im  
 Monat, Rest. Italia  
 2000 da Remo,  
 9.30 Uhr  
 Gemeinde-Anker: Marianne Hostettler

## ● ZÄMEGOLAUFE 8053 Witikon

Kick-off: 14. Juli 2020  
 Local Leader: Ruth Beckmann  
 Schlüssel-  
 person: Elizabeth Graf  
 Rami Beldengrün  
 Renate Steininger  
 Stammtisch: Jeden ersten Di im  
 Monat, Café Honold-  
 Witikon, 09.30 Uhr  
 Gemeinde-Anker: Martin Götsch  
 Heuberger

## Standorte im Aufbau:

### ○ ZÄMEGOLAUFE 8180 Bülach

## Agenda

Das 3. Academy-Treffen für die Kernteams der „laufenden“ Standorte wurde verschoben auf Frühling 2021.

## News seitens NfBB

Am 31. Januar dieses Jahres konnten wir ZÄMEGOLAUFE im Rahmen eines 90 minütigen Workshops und einem Informations-Stand an der 21. Nationalen Gesundheitsförderungs-Konferenz in Bern vorstellen. Die Konferenz richtete sich an interessierte Vertreter von politischen Gemeinden, Gesundheitsorganisationen, Stiftungen, Versicherungen und Dienstleister aus dem Gesundheitswesen. Das Interesse an ZÄMEGOLAUFE war gross, die Gespräche sehr interessant.



## Impressum

Das „ZÄMEGOLAUFE-Journal“ ist das offizielle Informationsorgan der ZÄMEGOLAUFE-Gemeinschaft und richtet sich an Schlüsselpersonen, Teilnehmer, Förderer von ZÄMEGOLAUFE und Interessierte. Für eine bessere Lesbarkeit verwenden wir für die Bezeichnung von Funktionen die männliche Form. Selbstverständlich gelten diese Bezeichnungen für beide Geschlechter. **Herausgeber:** Netzwerk für Bewegung und Begegnung GmbH, Hertistrasse 26, 8304 Wallisellen, info@nfbb.ch, www.nfbb.ch. **Redaktion:** Kaba und Mirco Dalla Lana, Druck Rüegg Media AG, Aesch ZH, 3. Ausgabe Oktober 2020, **Auflage:** 1000 Exemplare, Online-Version auf [www.zämegolaufe.ch/presse](http://www.zämegolaufe.ch/presse)