

Bewegung und Gesundheit aus Leidenschaft

Bewegung beginnt im Alltag – auf dem Arbeitsweg, auf dem Velo oder bei der nächsten Treppe. Bettina Maeschli, Leiterin von Public Health Schweiz und frühere stellvertretende Geschäftsführerin von Pro Velo Schweiz, engagiert sich für eine aktive Mobilität in der Politik und der Raumplanung.



Foto: zVg

te, das seit 1. Januar 2023 in Kraft ist. Eine erfreuliche Aufgabe: «Es war schön, dass alle Veloorganisationen bei dieser Kampagne am selben Strick zogen, gemeinsam Unterschriften sammelten und die Medien darüber berichteten.» Auch heute noch ist Maeschli mit Pro Velo Schweiz verbunden und tauscht sich regelmässig mit Fachexperten der Berner Geschäftsstelle aus. Ausserdem ist sie im Pro



Bettina Maeschli (52)

ist Geschäftsführerin von Public Health Schweiz, Vorstandsmitglied von Pro Velo Kanton Zürich und von Solidarmed. Sie wohnt in Zürich und arbeitet in Bern.

Die Allianz Bewegung, Sport und Gesundheit, zu der auch Pro Velo gehört, fördert die Bewegung in der Schweiz.

«JEDE TREPPE zählt», begrüsst uns Bettina Maeschli in der Geschäftsstelle von Public Health in Bern, die sie auch leitet. Damit ist gemeint: Selbst kleinste Anstrengungen halten uns gesund. Das Velo ist für Maeschli dafür ein ideales Mittel: «Es trägt dazu bei, dass Menschen überhaupt aktiv werden. Aktionen wie bike to work oder bike2school bringen alle und – insbesondere die Jüngsten – dazu, im

Alltag Velo zu fahren und so ihre tägliche Dosis Bewegung zu erhalten.» Mit Themen rund ums Velo ist die 52-Jährige bestens vertraut. Sie wirkte in der Geschäftsstelle von Pro Velo von 2015 bis 2018 als stellvertretende Geschäftsführerin und Kommunikationsverantwortliche. In diese Zeit fiel auch die Veloinitiative, die in das heute gültige Veloweggesetz münde-

Mitglied bei Pro Velo

«Schon meine Eltern waren bei der IG Velo in Basel Mitglied. Daher ist es für mich selbstverständlich, bei Pro Velo dabei zu sein. Einen Unterbruch gab es nur, als ich von Basel nach Zürich zog, wo ich noch heute wohne. Pro Velo hatte dann meine Adresse wohl nicht mehr. Das habe ich erst gemerkt, als die damalige Mitgliederzeitschrift nicht mehr kam. Daraufhin habe ich eine neue Mitgliedschaft gelöst.»

Velo-Vorstand Kanton Zürich tätig und beschäftigt sich dort etwa damit, wie sich der Verein in den Gemeinden noch besser verankern kann.

Bewegung in Politik und Raumplanung mitdenken

Für Gesundheitsexpertin Maeschli bleiben viel zu viele Menschen passiv. Das zeigen auch zahlreiche Studien: Fast ein Viertel der Bevölkerung in der Schweiz bewegt sich zu wenig. Das verursacht jährlich über 1600 vermeidbare Todesfälle und kostet die Volkswirtschaft rund 2,5 Milliarden Franken. Um dem Bewegungsmangel und den Folgen etwas entgegenzusetzen, brachte Public Health Schweiz den Verein «Allianz Bewegung, Sport und Gesundheit» mit auf den Weg, der sich für das «Bewegungsland Schweiz» starkmacht. Ihm gehören rund 30 Organisationen an, darunter auch Pro Velo Schweiz. Manche der 20 Forderungen der Allianz klingen für Pro-Velo-Magazin-Lesende deshalb bekannt: Sichere, übersichtliche und kindgerechte Schulwege, oberste Priorität des Velo- und Fussverkehrs bei allen

politischen Entscheiden, in der Verkehrsplanung und in der Verwaltung sowie getrennte Infrastrukturen für den Fuss- und Veloverkehr. «Es braucht mehr Platz fürs Velo und fürs Zufussgehen», sagt Maeschli. «Deshalb ist es wichtig, dass die Politik und die Raumplanung eine Umgebung schaffen, die

einem anderen Velo. In Bern nutzt sie eines, das sie in der Velostation parkiert, um auch in Bern radelnd unterwegs sein zu können. Hinzu kommen wöchentlich zwei bis drei 35 Kilometer lange Abendrunden über die Albiskette mit rund 900 Metern Höhenunterschied. Auch in den Ferien ist das Velo

«Es braucht mehr Platz fürs Velo und fürs Zufussgehen.»

die Menschen motiviert, aufs Velo zu steigen, zu Fuss zu gehen und aufs Auto zu verzichten.»

Man spürt: Das Velo ist ihre Leidenschaft und für sie ein alltägliches Transportmittel wie auch Sportgerät. Sie besitzt zehn Stück – vom Rennvelo übers Gravelbike bis hin zum Vintage-Rad. An Arbeitstagen bewältigt sie die drei Kilometer lange Wegstrecke von zu Hause zum Zürcher Hauptbahnhof «je nach Lust und Laune» mit jeweils

für Maeschli eine Selbstverständlichkeit. Sie fährt damit von der Haustüre bis ans Mittelmeer und hat per Velo schon längere Reisen unternommen – etwa nach Usbekistan. Nicht immer läuft dabei alles glatt. «Einmal kam mein Velo nach dem Rückflug kaputt an. Der Rahmen war gebrochen. Ein schlimmer Anblick.» Heute sei das kein Thema mehr: «Ich fliege kaum mehr und transportiere mein Velo jeweils im Zug in einer Hülle.» oo

WERBUNG

Entspannt wie du



Das neue Cammiana



Der Inbegriff von Freiheit und ein Statement für die Umwelt. Cumpan, das nachhaltige Velo, das sich dir und deinen Bedürfnissen anpasst. Entdecke die verschiedenen Modelle: cumpan.ch

Cumpan

DEIN VELO FÜRS LEBEN

VELOPLUS

AUSRÜSTUNG FÜR ABENTEUER