

# Die **SVP** bewegt - Bewegen Sie sich auch!



**Für Eigenverantwortung und  
ein bezahlbares Gesundheitswesen**

***SVP** - Die dem **S**port **V**erbundene **P**artei*

**Schweizer  
Qualität** 

**SVP**

**UDC**

Schweizerische Volkspartei  
Brückfeldstrasse 18, Postfach  
3000 Bern 26

Telefon 031 302 58 58 / Fax 031 301 75 85

[www.svp.ch](http://www.svp.ch) / [gs@svp.ch](mailto:gs@svp.ch) / PC - Konto 30-8828-5

SMS Service: Senden Sie „SVP ON“ an die Kurznummer 939 (40 Rp./SMS)

# Stopp der Explosion der Gesundheitskosten

Die Kosten des schweizerischen Gesundheitswesens wachsen und wachsen. Bereits fliesst jeder zehnte ausgegebene Franken in das Gesundheitswesen. 1991 beliefen sich die Gesundheitskosten in der Schweiz auf 30 Milliarden; im Jahr 2000 betrug sie bereits 43,3 Milliarden Franken. Im Vergleich zu den jährlich in der Schweiz produzierten Gütern und Dienstleistungen sind die Gesundheitskosten zwischen 1985 und 1999 überdurchschnittlich stark gewachsen. Sie machen heute gegen 11% des Bruttoinlandsprodukts (BIP) aus.

Die durchschnittlichen Monatsprämien sind zwischen 1996 und 2003 um mehr als 30% für Kinder, um 60% für Erwachsene gestiegen. Eine Familie mit 2 Kindern bezahlt heute eine jährliche Prämie von über 8'100 Franken! Obschon das schweizerische Gesundheitswesen auf der Skala des Sorgenbarometers auf oberster Position ist, fehlen der politische Wille und vor allem die Kraft zu wirklichen Reformen. Deshalb hat die SVP die Eidgenössische Volksinitiative „für tiefere Krankenkassenprämien“ lanciert.

## Die Prämiensenkungsinitiative der SVP will

- eine solide und leistungsfähige Grundversicherung und endlich tiefere Prämien.
- ein transparentes Gesundheitswesen mit einfachen Strukturen und weniger Bürokratie.
- ein neues „Gesundheitswerk“, mit dem sich Bürgerinnen und Bürger wieder identifizieren können.

Weitere Informationen zur SVP Prämiensenkungsinitiative finden Sie auf [www.svp.ch](http://www.svp.ch)

## Unterstützen Sie die Initiative! Sie leisten damit Ihren Beitrag zur Senkung der Gesundheitskosten.

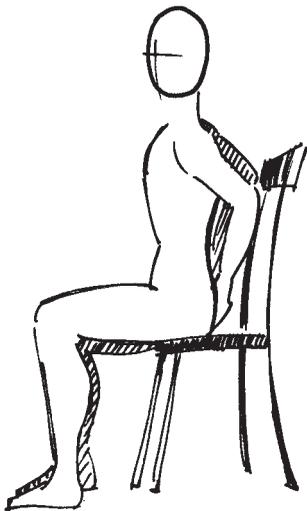
Die dem Sport Verbundene Partei, SVP, setzt sich mit Ihrer Unterstützung für entsprechende politische Reformen ein. Sie vertritt Eigenverantwortung und gute staatliche Rahmenbedingungen (Verfassung, Gesetze und Verordnungen) als Grundlage für das Miteinander von Gesellschaft und Staat. Gemäss neuer Statistik des Bundesamtes für Sport bewegen sich 37 Prozent der Bevölkerung in der Schweiz zu wenig, was dem Gesundheitswesen Kosten von jährlich 1,6 Milliarden verursacht. Auch hier will die SVP ein Zeichen setzen und zu mehr Bewegung motivieren.

# **Bewegen Sie sich und tun Sie etwas für Ihre Gesundheit, Ihr persönliches Wohlbefinden und tiefere Prämien**

**Legen Sie zwischen Ihrer sitzenden oder einseitig belastenden Arbeit Bewegungspausen ein:**

**Regelmässige Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen**

- verbessern die Beweglichkeit Ihrer Gelenke, Sehnen und Bänder, sind damit Unfallprophylaxe und geben Ihnen Sicherheit im Alltag;
- wirken einseitigen Muskelbelastungen, Ermüdungs- und Verspannungszuständen entgegen;
- sind wirksame Massnahmen gegen Schäden an Gelenken und der Wirbelsäule.



**Grundposition:**

Sitzen Sie vorne an der Stuhlkante und stellen Sie die Füße hüftbreit auf den Boden. Bei einer guten Sitzhaltung spüren Sie die beiden Sitzhöcker auf der Sitzfläche und/ oder Sie können die Hände in all-fällig vorhandene Hosengesäss-taschen schieben.

**Die nachfolgenden Übungen werden wirksam, wenn sie 10 - 20 x ausgeführt werden bzw. wenn während 10 - 20 Sekunden in der entsprechenden Dehnung verharret wird.**

**Jürg Stahl**, Nationalrat, Präsident SVP Sportkommission, Winterthur (ZH)

**Jean-Blaise Defago**, lic. phil. hist., eidg. dipl. PR-Berater, Dürnten (FR)

**Peter Föhn**, Nationalrat, Muotathal (SZ)

**Sabina Geissbühler**, eidg. dipl. Turn- und Sportlehrerin, Herrenschwanden (BE)

**Eugen Hunziker**, Gemeinderat, Oetwil am See (ZH)

**Simon Schenk**, Nationalrat, Sportchef ZSC Lions, Trubschachen (BE)

**Heinrich Schmid**, Kloten (ZH)

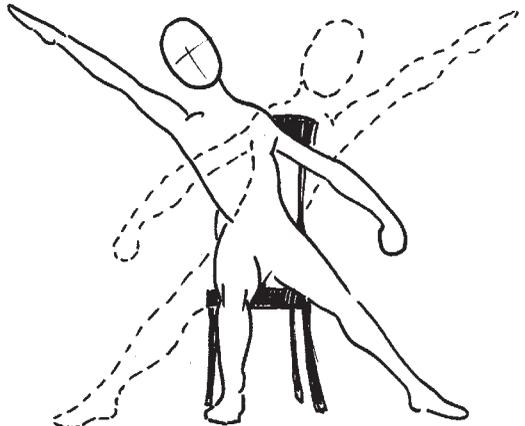
**Max Sterchi**, Grossrat, Bern

**Edgar Zehnder**, Grossstadtrat, eidg. dipl. Baumeister, Schaffhausen

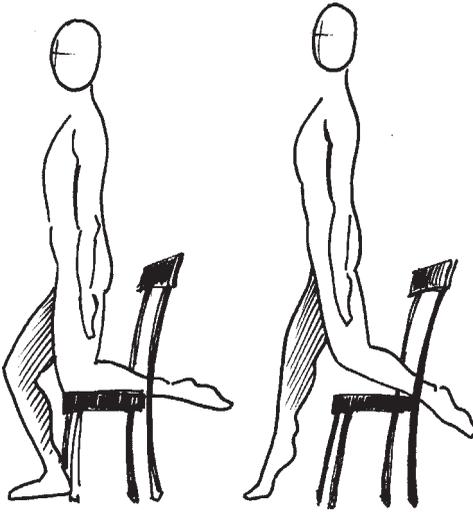
**„Besseres Wohlbefinden dank genügend Bewegung, gesunder Ernährung und vollständigem Verzicht auf Cannabis und andere Drogen. Keine Liberalisierung von weichen und harten Drogen.“**

## 1. Dehnung der inneren Hüftmuskulatur und der seitlichen Rumpfmuskulatur

Aus der Grundposition:  
Abwechslungsweise den linken / rechten Arm und die Finger schräg zur Decke strecken und gleichzeitig das rechte / linke Bein seitwärts ausstrecken.



## 2. Dehnung der vorderen Hüft- oder Oberschenkelmuskulatur, Kräftigung der Beinmuskulatur

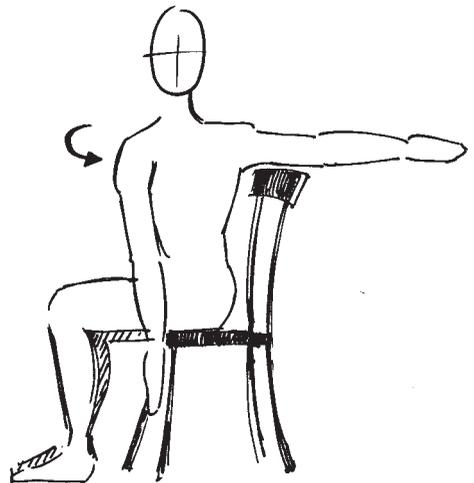


Stehend, den Unterschenkel eines Beines auf die Sitzfläche des Stuhls legen, das Standbein leicht gebeugt: Hüfte und Knie nach vorne schieben und in dieser Position 10 - 20 Sekunden verharren, Standbeinwechsel.

Oder aus der gleichen Ausgangsposition das Standbein tief gebeugt und zum Zehenstand strecken.

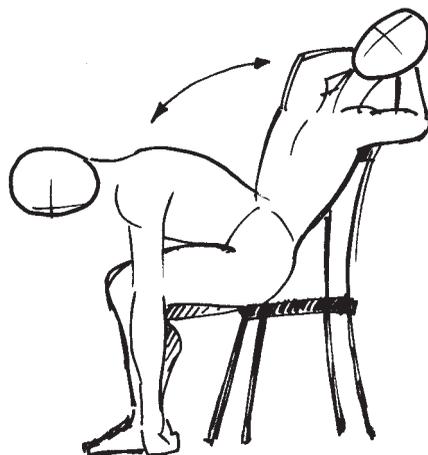
## 3. Lockern und Dehnen der schrägen und queren Rumpf- und Nackenmuskulatur

Aus der Grundposition:  
Den Oberkörper nach links drehen, dabei den linken Arm hinter die Stuhllehne führen und den rechten Arm neben dem linken Oberschenkel hängen lassen. Seitenwechsel!

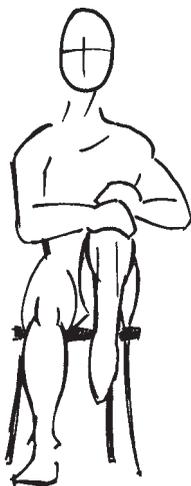


## 4. Stärken und Dehnen der Brust- und Rumpfmuskulatur

Aus der Grundposition:  
Die Hände hinter dem Kopf gefasst, die Ellbogen seitwärts gestellt: Oberkörper langsam bis zur Stuhllehne nach hinten bewegen (dabei den Bauch einziehen, kein Hohlkreuz!). Dann den Oberkörper bis zu den Oberschenkeln senken, dabei die Arme neben den Knien fallen lassen. Wieder aufrichten zur Grundposition.



## 5. Kräftigen und Dehnen der vorderen Rumpf- und der hinteren Oberschenkelmuskulatur



Aus der Grundposition:  
Abwechslungsweise das rechte oder linke Knie mit den Händen an die Brust ziehen.