

## Bewegendes Gesundheitsreferat – auf Wunsch gratis

### Patrick Fust inspiriert zu neuen Gewohnheiten für mehr Lebensqualität

Der St.Galler Gesundheitscoach Patrick Fust bietet Gruppen jeglicher Art ein kostenloses Referat zu körperlichem und psychischem Wohlbefinden an. Firmen, Schulen, Vereine, Heime und weitere Institutionen können ein Referat buchen und dafür Wünsche bezüglich Inhalt und Dauer (etwa eine bis zwei Stunden) anbringen. Im Grunde geht es im Referat darum, wie man sich mit kleinen Alltagsanpassungen eine höhere Lebensqualität verschafft. Fusts Angebot ohne Fixkosten gilt für die ersten zehn Reservierungen.

#### *Mitmachen statt Stillsitzen*

Im Referat werden viele bewährte Ideen vorgestellt und teilweise aktiv erlebt. Es gehe dabei um wissenschaftlich Fundiertes, nicht um subjektive Theorien. Fust möchte die Teilnehmenden dabei zu ersten Zielen motivieren. «Im Idealfall kann man es dann kaum erwarten, die eigenen Pläne nach dem Referat umzusetzen.» Damit dies nachhaltig klappe, würden auch Erfolgsfaktoren für die Etablierung von neuen Gewohnheiten thematisiert. Fust verspricht, dass in seinem Referat zudem immer wieder gelacht werde. Dass Lachen gesund ist, zeige sich in unzähligen Studien. «Wir spüren das ja auch immer wieder am eigenen Leib ganz deutlich.»

Was die Wünsche seiner Auftraggebenden betreffe, sei er sehr offen. So könne er sich sein Referat beispielsweise als freiwillige Weiterbildung oder als Input im Rahmen eines Teamtreffens vorstellen, es sei jedoch auch gar nicht unbedingt an einen Innenraum gebunden. «Warum nicht zum Beispiel eingebaut in einen Spaziergang?», fragt Fust. Vielleicht ja auch auf den St.Galler Stadttreppen, schliesslich ist Fust Leiter der Projektgruppe «Stägestadt».

#### *«Vieles in der eigenen Hand»*

«Es gibt unheimlich viele Hebel für eine Verbesserung der Gesundheit und diese kann man variantenreich in Bewegung versetzen», sagt Fust. Kleine Richtungswechsel im ganzheitlich betrachteten Lebensstil könnten langfristig einen grossen Unterschied machen. Gesundheit sei heute ein Megatrend, Langlebigkeit (Longevity) ein grosses mediales Thema. Wichtig sei den Menschen jedoch wohl nicht in erster Linie, wie lange sie leben, sondern wie gut sie leben. Mit einem gesunden Lebensstil bezüglich Bewegung, Ernährung und mentaler Gesundheit werde nebst der Erhöhung der Lebenserwartung auch die aktuelle Lebensqualität erhöht und die gesunde Lebensspanne mit möglichst wenigen Einschränkungen verlängert. Bezüglich Gesundheit habe man vieles in der eigenen Hand, natürlich aber nicht alles. Ein guter Umgang mit den Unberechenbarkeiten des Lebens trage ebenfalls entscheidend zur Lebensqualität bei.

### *In Bewegung – in der Schule und anderswo*

«Ich liebe es, Leute zugunsten einer höheren Lebensqualität zu inspirieren», sagt Fust. Der langjährige Sekundarlehrer leitet seit 18 Jahren Kurse zu bewegter Schule. Nach dem Abschluss des CAS-Studiengangs zum «Personal Health Coach» an der Universität Basel gründete er Anfang 2025 seine zweite Einzelfirma: «gesund so weiter». Im Coaching hat er es nicht mit Gruppen, sondern mit Einzelpersonen zu tun. Er liebe beides, Gruppenkurse und Einzelcoachings. Immer gehe es darum, die beteiligten Personen in ihrem Alltag zu unterstützen. Die Herangehensweise sei jedoch unterschiedlich: «In den Kursen leite ich viel an, in den Coachings fordere ich vor allem mit Fragen heraus.» Mal vermittelt er also seine Ideen, mal soll die gecoachte Person mithilfe der Fragen möglichst selber zu ihren Zielen und Plänen finden. In seinen neuen Gesundheitsreferaten mache Fust nun beides.

### *Gewinnmöglichkeit*

Wer Fust trotz kostenlosem Angebot ein Honorar geben möchte, könne dies in Form eines oder mehrerer Coachinggutscheine von «gesund so weiter» tun. Fust schlägt vor, dass Interessierte diese während oder nach dem Anlass gewinnen können. Ein Honorar könne übrigens auch erst nach dem Referat festgelegt werden: «Der Wert für die Beteiligten kann dann wohl noch besser abgeschätzt werden.»

[www.gesund-so-weiter.ch](http://www.gesund-so-weiter.ch)

### *Bilddateien zum Herunterladen*

- [Porträt von Patrick Fust](#)
- [Logo von «gesund so weiter»](#)

