

Bewegung beugt vor!

Sport ist wichtig für den Körper und die Seele.

Die gesundheitlichen Probleme der heutigen SchülerInnen sind Haltungsschäden und Übergewicht sowie zunehmend Verhaltensstörungen, Depressionen und Suchtverhalten. In erster Linie Alkohol und Rauchen, aber auch Computersucht mit einhergehender Isolation.

Eine relativ einfache Lösung, um solchen Problemen vorzubeugen, ist mehr Bewegung! Regelmäßige Bewegung, am besten an der frischen Luft, hält nicht nur schlank und stärkt die Muskulatur, sondern verbessert auch die Motorik, das Körperbewusstsein, die Lernfähigkeit und wirkt eindeutig antidepressiv.

Herumtoben bei Sport oder am Spielplatz baut Aggressionen und Stress ab und fördert die Konzentration. Den Schulweg zu Fuß oder mit dem Rad zu bewältigen, ist fast bei jedem Wetter möglich und wirkt ausgleichend, nicht nur für den Körper, sondern auch für die Seele.

In Sportvereinen wird Teamfähigkeit trainiert, Kontakte und Selbstvertrauen werden gefördert. Sie bieten Regelmäßigkeit und soziale Struktur, die auch in schwierigen Zeiten Halt gibt, und es bleibt weniger Zeit, um vor dem PC zu sitzen.



**Dr. Ester Steininger, Schulärztin der Sporthauptschule Amstetten
(Quelle: NÖN 05/2011)**