

Von der Bewegung zur Gesundheit - Status quo

Gesundheitsdialog der Plattform Eltern für Kindergesundheit am 20. Juni 2023 im Theresianum

Die Vorsitzende der Plattform **Mag^a. Elisabeth Rosenberger** begrüßt die Teilnehmer:innen. 2012 wurde nach den schlechten Ergebnissen Österreichs bei den Olympischen Spielen "die tägliche Turnstunde" ins Spiel gebracht. Es gehe jetzt um eine Bestandsaufnahme, denn wichtige Themen sollten nicht in der Versenkung verschwinden,. Der Präsident des Bundeselternverbandes **Marcus Dekan** hebt die Bedeutung der ehrenamtlichen Tätigkeit hervor und verweist auf die Folgen der Corona - Lockdowns. Es gelte, wieder eine gesunde Gesellschaft aufzubauen.

Unternehmensberater **Mag. Günther Kradischnig** zeigt sich erfreut, dass es gelungen sei, in allen neun Bundesländern zumindest in einem Bezirk die Schulen und Kindergärten auf die tägliche Bewegungseinheit umzustellen. Auf politischer Ebene werde das Thema allerdings „tot diskutiert“. Es gebe sehr viele Initiativen, aber alles laufe unkoordiniert und nicht sehr effektiv. Derzeit machen nur 20% der Kinder und Jugendlichen ausreichend Bewegung, nach Corona kam es zu einem massiven Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit. Andere europäische Länder seien schon weiter. In Dänemark wurde seit 2013 die tägliche Bewegungseinheit langsam aber stetig umgesetzt, in Finnland nehmen über 90% der Schulen an „School on move“ teil. Es gebe gut messbare positive Wirkungen.

Im Kindergarten müsse begonnen werden. Die tägliche Bewegungseinheit würde 130 Mill. € kosten, das würde sich aber vielfach amortisieren und im Gesundheitsbereich auf verschiedenen Ebenen viel Geld ersparen. Derzeit läuft ein auf zwei Jahre angelegtes Pilotprojekt, das erste Jahr ist jetzt abgeschlossen.

Ärgerlich sei der Streit zwischen Bund und Ländern, wer für die Kosten aufzukommen habe.

Das Projekt beruht auf dem 3-Säulen-Modell:

- Bewegung und Sport wird zu einem integralen Bestandteil von Kindergarten und Schule
- Bewegungscoaches sorgen dafür, dass jede Klasse auf mindestens vier Bewegungseinheiten pro Woche kommt.
- Für Kinder und Jugendliche mit Bewegungsdefiziten gibt es zusätzliche Angebote

Der Leiter der Koordinationsstelle „Tägliche Bewegungseinheit“ **Mag. Thomas Mlinek** schildert den Ablauf wie es zu dem Pilotprojekt kam. Der Auftrag zur Organisation kam von BM Faßmann ein partnerschaftliches Projekt zwischen Bund und Ländern aufzustellen. Die Finanzierung liegt beim Sportministerium. Die Sportverbände ASKÖ, ASVÖ, Sportunion sind eingebunden, es erfolgt eine wissenschaftliche Evaluation. Derzeit nehmen 131 Kindergärten, 113 Volksschulen und 16 Schulen der Sekundarstufe 1 daran teil. Erste Ergebnisse der Evaluierung seien in den Bereichen bewegte Pause, bewegtes Lernen, aktiver Schulweg sehr positiv, in Volksschulen wurden die Ziele zu 100% erreicht. Probleme zeigten sich unter anderem bei der Stundenplanerstellung, der Ausstattung der Turnsäle und den schulrechtlichen Rahmenbedingungen.

Mag.^a Regina Neumaier ist seit 12 Jahren Direktorin einer Halbtagsvolksschule in Kagran. Das Motto ihrer Schule lautet „Kinder fordern und fördern“. Ihr Lehrerteam stehe hinter dem Projekt, das sei auch eine unbedingte Voraussetzung für das Gelingen. Der Bezirk unterstützt finanziell. Es gibt einen großen Turnsaal und viele im Möglichkeiten zum Sport im Freien. Zu Beginn und am Ende des Schuljahres finden Schulfeste statt bei denen der Sport einen Schwerpunkt bildet. Nach der Lockerung der Coronamaßnahmen gab es viele Unfälle bei den Kindern, da diese die Bewegung nicht mehr gewöhnt waren. Die Bewegung solle in den Unterricht integriert werden wobei man auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen müsse. Die Bewegungscoaches kommen täglich.

Bewegungscoach **Prof. Peter Rathammer** berichtet, dass von 200 Schüler:innen der Volksschule in NÖ die Hälfte keinen Sport betreibe. Jetzt machen aber alle beim Projekt mit. Auch hier steht ein

großer Bewegungsraum zur Verfügung. Man müsse alle Betroffenen gut einbinden, auch das Elterninteresse sei groß, zu den Elternabenden kämen alle Eltern. Er verweist auf Sunlit Actions.¹

Mag.^a Theresa Hornich, Sportwissenschaftlerin, Psychologin und ehemalige Profi Eishockeyspielerin, beschreibt die vielen positiven Auswirkungen des Sports auf die Gesundheit, die sie aus persönlicher Erfahrung und in ihrem Berufsleben gemacht hat. Sport sei ein Schutzfaktor gegen Stress, Angst, Depression, er verbessere das subjektive Wohlbefinden, die kognitive und soziale Entwicklung, Sorge für einen besseren Schlaf und führe zu einem positiven Umgang mit eigenen Fehlern. Sie verweist aber auch auf mögliche negative Auswirkungen, die sich vor allem beim Leistungssport zeigen können, wie z.B. bei Versagensängsten, Stress, Depression, Unzufriedenheit und Verletzungen.

Beim Leistungssport müsse man sich fragen, welchen Preis man bereit sei zu zahlen um Erfolg zu heben, wie viel Druck man aushalten könne und welche Möglichkeiten bleiben, wenn eine Schwelle überschritten sei.

Sie verweist auf „10 Tips for Sport and Parents“².

Arja Krauchenberg, Österreichs Vertreterin in der European Parents Association, stellt diese Organisation vor. Bewegung und Gesundheit seien auch ein Thema auf europäischer Ebene, es wurde eine Initiative von den Kommissaren für Bildung, Gesundheit und Landwirtschaft gestartet um mehr Investitionen in den Gesundheitsbereich zu bringen und die Bewusstseinsbildung zu verstärken. Die EU fördere entsprechende Programme, das Geld müsse aber auch abgerufen werden.

In der folgenden Diskussion berichtet **Neumaier**, dass in ihrer Schule das Stundenkontingent um Stunden für Bewegung und Sport erhöht wurde, der Unterricht endet jeden Tag um 13 Uhr.

Ein **Teilnehmer** meint, es sollte mehr auf den volkswirtschaftlichen Nutzen der sportlichen Betätigung hingewiesen werden. An der Ausbildungspflicht bis 18 an der vier Ministerien beteiligt sind, habe sich gezeigt, dann man hier erfolgreich sein könne. Mit Erasmus plus Programmen könnte Geld lukriert werden.

Die Bewegungskoaches sind Trainer:innen von Sportvereinen, die zusätzlich schulrechtlich ausgebildet werden und bei den Sportvereinen angestellt sind, erläutert **Rathammer**.

Eine **Schulärztin** verweist auf die Zunahme an Verletzungen (vor allem beim Kreuzband). Da müssten Trainer stärker sensibilisiert werden. Leider würden hauptsächlich Sportaktivitäten gefördert die auf Wettkämpfe abzielen.

Wunsch vom **Podium**:

Die Eltern sollten sich intensiver für mehr Bewegung in den Bildungseinrichtungen einsetzen. Dies könne im Rahmen des Elternbeirats im Bundesministerium oder vielleicht durch einen Artikel in der Kronenzeitung „Eltern wehren sich gegen Bewegungsmangel“ geschehen.

Pilotregionen 2023

Burgenland: Neusiedl, Eisenstadt - Umgebung Kärnten: Carnica+ - NÖ: Korneuburg

OÖ: Oberes Mühlviertel, Rohrbach, Urfahr Umgebung - Stadt Salzburg - Steiermark: Leibnitz

Tirol: Schwaz, - Vorarlberg: Bregenzerwald & Walgau - Wien: Kagran

¹ <https://sunlit-actions.at/>

² <https://positivecoach.org/the-pca-blog/top-10-tips-for-sports-parents/>