



Für Herbst- und Winterradler  
Service: So machen Sie sich und  
Ihr Rad fit für die kalte Jahreszeit.

→ LEBENSART 27

MIDDELVELD/ISTOCKPHOTO

## „Viele spüren ihren Körper nicht mehr“

**Bewegung.** Top-Trainer Gernot Schweizer über die Folgen der Inaktivität – und Lösungsansätze

VON ERNST MAURITZ

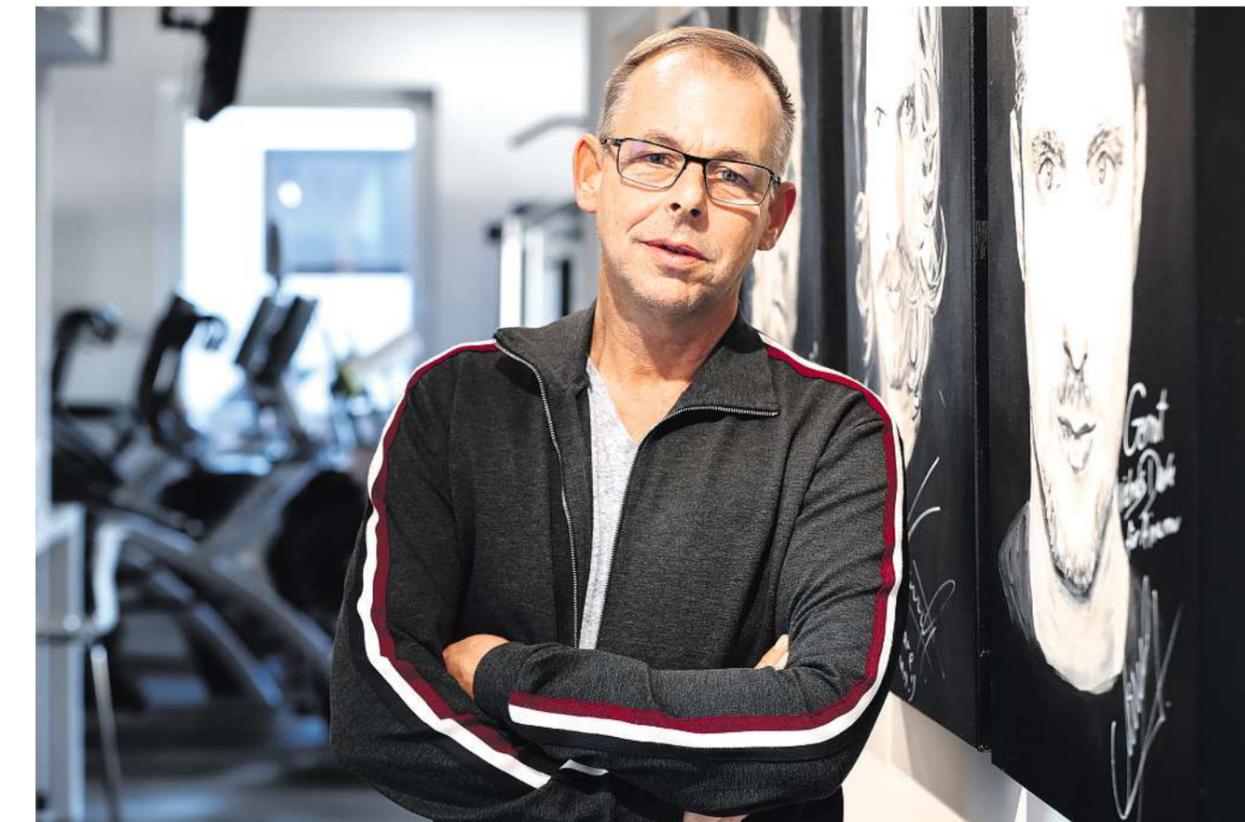
Täglich sieht der Physiotherapeut Gernot Schweizer in seiner Praxis übergewichtige Patienten, „die praktisch aufgehört haben, sich zu bewegen“: „Bandscheibenprobleme bei Menschen mit 17, 18 Jahren sind bei uns schon Alltag geworden: Und Bandscheibenvorfälle bei 20- bis 25-Jährigen sind fast schon häufiger als solche bei 50-Jährigen.“

Der Sportphysiotherapeut arbeitet nicht nur erfolgreich mit vielen Spitzensportlern wie Marcel Hirscher oder dem Slalom- und Riesenslalom-Spezialisten Manuel Feller: „Ich sehe auf der anderen Seite das gesamte Ausmaß der Dramatik des Bewegungsmangels.“ Mit seinem neuen Buch will Schweizer, der auch Bundeskoordinator für Bewegung ist, „aufzeigen, was mit unserem Körper und unserer Psyche passiert, wenn wir uns nicht bewegen“. Und: „Ich sehe mehr Vermeidbares in meiner Praxis als Unausweichliches.“

Egal ob Bandscheibenprobleme oder hoher Blutdruck: „Viele glauben, dass die Vernachlässigung ihres Körpers keinerlei Folgen haben wird – man könne ja dann schließlich eh zum Arzt gehen.“ Dass aber viele vorzeitige Todesfälle mit dem Lebensstil zu tun haben, werde nicht gesehen.

### Wissen fehlt

Die Fehlentwicklungen beginnen bei den Kindern: „Viele werden beim kleinsten Firlanz vom Sportunterricht befreit“, weiß Schweizer aus Erfahrung: „Die Eltern glauben, sie tun ihnen damit etwas Gutes, wenn sie es als etwas Positives vermitteln, nicht in den Sportunterricht gehen zu müssen. Oder wenn



Gernot Schweizer neben einem Bild von Marcel Hirscher in seiner Praxis: „Sportliche Menschen gehen besser mit Stress um“

sie ihre Kinder mit dem Auto zur Schule bringen und abholen – dabei erreichen sie damit gar nichts Gutes.“ In seiner Praxis werden regelmäßig bereits Vorschulkinder mit massiven Haltungsschäden, muskulären Verkürzungen und Bewegungseinschränkungen betreut.

Er gebe aber den Eltern keine Schuld: „Es fehlt einfach an Wissen. Und vielen ist die Freude an Bewegung verloren gegangen – sie spüren ihren Körper nicht mehr, leben nur mehr in einer Hülle, die gefüttert wird wie ein Auto mit Benzin.“

Der Physiotherapeut setzt sich dafür ein, dass Kinder mindestens vier Sportstun-

den pro Woche haben: „Und zusätzlich brauchen wir bewegten Unterricht – einmal in einer Stunde aufstehen dürfen, vielleicht einmal ein kleine Slackline aufbauen, einmal eine Stunde im Freien im Gehen abhalten – da gibt es unzählige Möglichkeiten.“ Zusätzlich hätten die Sportverbände bereits fertige Konzepte für Sportprogramme in den Schulen.

### Bewegungsfreude

Spitzensportler wie Marcel Hirscher können ein „Vorbild für Bewegungsfreude“ sein, für Motivation. Aber Spitzensport an sich sei aufgrund der hohen und einseitigen Belastung für Breitensportler

nichts zum Nachmachen: „Wir Top-Trainer müssen daran arbeiten, dass diese Sportler überhaupt gesund bleiben können – und trotzdem werden sie immer mit einem erhöhten Verschleiß aus dem Spitzensport herauskommen.“

Schweizer kennt auch unzählige Beispiele über die positiven Effekte von Bewegung, die er vermitteln will. Wer dreimal täglich körperlich aktiv war, schnitt in einer finnischen Studie in allen psychologischen Tests besser ab: „Die Sportler konnten besser mit Stress umgehen, fühlten sich gesünder und glücklicher, besser sozial integriert und fitter als diejenigen, die

wenig bis keinen Sport betrieben.“ Wobei er betont: „Mir geht es in erster Linie um Bewegung – etwa das Zufußgehen oder das Radfahren. Wer das mehr und mehr macht, bei dem erwacht generell die Freude an Bewegung – kommt dann Hobbysport dazu, ist das umso besser.“

**Gernot Schweizer:** „Bewegung! Plädoyer für eine gesunde Gesellschaft“, Verlag Ecowin, 218 Seiten, 24 Euro



## 30 Prozent fettleibige Kinder

**Neuer Bericht.** Die Zahl der jugendlichen Nichtraucher ist in Österreich in den vergangenen Jahren gestiegen, der Alkoholkonsum ging zurück, jener von süßen Limonaden auch – und es gibt einen leichten Aufwärtstrend bei den sportlich aktiven Kindern. Trotzdem steigt der Anteil an übergewichtigen und fettleibigen Mädchen und Buben: „Neue Daten aus Kindergärten und Volksschulen kommen bereits auf einen Prozentsatz von 25 bis 30 Prozent“, sagte Rosmarie Felder-Puig vom Institut für Gesundheitsförderung und Prävention. Und knapp 25 Prozent leiden an Symptomen einer psychischen Erkrankung.

Die Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit betonte Mittwoch bei der Präsentation ihres neuen Berichts, dass es in den vergangenen zehn Jahren zwar punktuelle Verbesserungen gegeben habe – etwa die Einrichtung von Kinderrehabilitationszentren. Trotzdem gebe es gravierende Missstände: Etwa eine „Zwei- bis Drei-Klassen-Medizin“ (z. B. zu wenig Psychotherapien auf Kasenskosten) Kinderliga-Präsident Christoph Hackspiel warnte davor, dass Kinder aus benachteiligten Verhältnissen zurückgelassen werden. Ein Kinderministerium ist eine der geforderten Maßnahmen, um ihre Interessen auf politischer Ebene zu vertreten.

**ichkoche.at**  
aus liebe zum kochen

PRÄSENTIERT



**FOOD VILLAGE**

powered by ichkoche.at

SAMSTAG, 19. OKTOBER 10:00 – 19:00 UHR

SONNTAG, 20. OKTOBER 10:00 – 18:00 UHR

MAK Wien, Weiskirchnerstraße 3, 1010 Wien

FREIER EINTRITT

**GOURMETSHOPS, KOCHNEWS,  
FOODTRENDS UND WORKSHOPS**

DIE MESSE FÜR ALLE, DIE GERNE ESSEN UND GENIESSEN

[foodvillage.ichkoche.at](http://foodvillage.ichkoche.at)