

Im Brennpunkt



KARIN PODOLAK

Das Klima lässt keinen kalt

Die (Um-)Welt schwankt zwischen Untergangsszenarien, Hilflosigkeit, Resignation und Verleugnung. Die – wissenschaftlich nachgewiesene – Klimaerwärmung lässt keinen kalt, wenn Sie mir das Wortspiel erlauben.

Dass es geht, dass wir die Macht zur positiven Veränderung haben, zeigt die messbare Verkleinerung und Verdickung der Ozonschicht ab der Jahrtausendwende. Ende der 80er-Jahre unterzeichneten fast 200 Staaten ein Protokoll, um das gefährliche Ozonloch zu stoppen. Vor allem die gezielte Eindämmung der Treibhausgase zeigte Wirkung. Darauf wies Klimaforscherin Univ.-Prof. Dipl.-Ing. Dr. Helga Kromp-Kolb vor kurzem hin, betonte aber gleichzeitig, dass wir jetzt sofort handeln müssen, um die Erderwärmung zu stoppen.

Viele Menschen bezweifeln, dass sie selber etwas tun können. Die Expertin räumt ein, dass ein einzelner reduzierter CO2-Fußabdruck nicht genügt. Der Schlüssel wäre aber, klimafreundliches Verhalten einfacher, günstiger und attraktiver zu gestalten. Dafür braucht es konkrete politische Maßnahmen. Auch im Sinne des schon jetzt überlasteten Gesundheitssystems.

KRONEGESUND gestalten Karin Podolak (Ressortleitung), Dr. Eva Greil-Schähs, Karin Rohrer-Schausberger, Mag. Monika Kotasek-Rissel, Mag. Regina Modl, Sekretariat: Jana Strobl gesund@kronenzeitung.at Leseranfragen: +43 (0)5706023467 Wissenschaftliche Beratung: Prof. Dr. Michael Kunze. Anzeigen: Fiona Wilson, +43 (0)5172723821 fiona.wilson@mediaprint.at



Prof. Katharina Wirnitzer fordert Modernisierung.

Foto: SALUS

„Schule muss Gesundheit lehren!“

Bildungseinrichtungen verfügen über Potenzial, ausgewogenen Lebensstil beizubringen und Kinder fit fürs Leben zu machen

Ohne die Einbeziehung von Bildungseinrichtungen sind jegliche politische Bemühungen zur Gesundheitsförderung der Bevölkerung zum Scheitern verurteilt“, stellt Prof. Dr. Katharina Wirnitzer, BED, vom Institut für Sekundärpädagogik an der Pädagogische Hochschule Tirol, Innsbruck, fest. „Denn wir müssen bei den Jüngsten mit Bewegung, verbunden mit gesunder Ernährung, anfangen. Nur so lässt sich die Abwärtsspirale für die gesamte Gesellschaft stoppen – die stetig dramatisch steigende Gesundheitskosten verursacht!“

Keine strukturierten Initiativen

Trotz Bemühungen auf europäischer und nationaler Ebene, führen laut aktu-

ellen Studien nach wie vor unterdurchschnittlich wenige, nämlich weniger als drei von 100 Österreichern ein gesundes Leben – bezogen auf zu wenig Bewegung, seltener Verzehr von Obst und Gemüse, hoher Alkoholkonsum und schlechter Schlaf.

Zunehmend leiden auch immer mehr junge Menschen an den Folgen von Zivilisationserkrankungen. „Ungesunde Lebensweisen entstehen und verfestigen sich oft in Kindheit und Jugend. Sie übertragen sich dann bis ins Erwachsenen- und Seniorenalter“, erklärt Prof. Wirnitzer. „Man sollte daher in der Schule ansetzen! Denn während neun Jahren Pflichtschulzeit verbringen Kinder und Jugendliche 40 % ihrer Wachzeit in schulischer Umge-

bung.“ Es gibt zwar viele verschiedene und gute Initiativen in den einzelnen Bundesländern oder in manchen Schulen, aber keine flächendeckenden, strukturierten, im Lehrplan verankerten, Maßnahmen.

Fächerübergreifender Unterricht wäre wichtig

Dabei ließe sich laut Prof. Wirnitzer dafür der neue Lehrplan nutzen, der im Schuljahr 2023/24 in Österreich in Kraft trat: Ein Ziel ist, das Fach „Bewegung und Sport“ in Richtung Lebensstilerziehung als eigenes Unterrichtsfach auszubauen sowie gleichzeitig auch andere Fächer noch besser zu nutzen, um den Kindern einen ausgewogenen Lebensstil aus verschiedenen Blickwinkeln näherzubringen.



Tägliche Bewegung und gesunde Ernährung bedingen sich gegenseitig und verbessern alle Lebensbereiche.

Foto: Drazen - stock.adobe.com

DIE 6 LEBENSSTILBEREICHE

Krone KREATIV | Quelle: ACLM – American College of Lifestyle Medicine / Katharina Wirnitzer



Lehrer und Lehrerinnen sollten gezielt ausgebildet werden

Foto: contrastwerkstatt - stock.adobe.com

wertet werden. Dafür müssten angehende Lehrer aber bereits in ihrer Ausbildung entsprechende Module und Lehrveranstaltungen angeboten bekommen“, schlägt Prof. Wirnitzer vor. „Fortführend wäre künftig auch eine Zusammenarbeit von Bildungs- und medizinischen Einrichtungen wünschenswert.“

So müsste der aktuelle Sportunterricht, der bereits bedarfsgerechte Ernährung als weiteren Schwerpunkt und andere Gesundheitsthemen abdeckt, täglich angeboten werden, denn: „Wer

regelmäßig Sport macht, bekommt Appetit auf gesunde Nahrung. Und ausgehend von dieser simplen Basis werden jugendliche Menschen befähigt, eine nachhaltig gesunde Lebensweise aufzunehmen. So verbessern sie mit diesen zwei Grundpfeilern auch Schlaf oder können Stress abbauen usw.“ (Siehe Grafik links.)

„Wenn wir Lebensstilerziehung jetzt nahtlos auf allen Bildungsebenen verankern, wird sich das schon in zehn Jahren ausgezahlt haben“, ist sich die Expertin sicher. Dr. Eva Greil-Schähs

„Tatsächlich konnten wir in einer aktuellen Studie, unter anderem gemeinsam mit dem Bundesministerium für Bildung (Abteilung Schulsport), zeigen, dass die Weiterentwicklung und Modernisierung des Sportunterrichts absolut sinnvoll ist. Allerdings fehlt es der-

zeit dazu an Ressourcen, denn allein im ohnehin schon stark begrenzten Sportunterricht umfassend vom gesunden Leben zu lernen, ist derzeit nicht möglich. Daher sollte Bewegungs- und Sportunterricht modernisiert und ‚Lebensstilerziehung‘ damit aufge-