



Unterschriftenaktion für die "Tägliche Turnstunde" der Österreichischen Bundes-Sportorganisation



Unterstützen Sie unsere Unterschriftenaktion!

Die Österreichische Bundes-Sportorganisation (BSO), die Dachorganisation und Interessenvertretung des österreichischen Sports, fordert die tägliche Turnstunde im Kindergarten, in der Volksschule und in allen weiteren Schultypen! Unsere Kinder dürfen im Sport nicht sitzen bleiben! Die Österreichische Jugend ist beim Alkohol- und Nikotinkonsum und bei der Fettleibigkeit europaweit in den Medaillentrüben. Nur mehr 28 % der Kinder und Jugendlichen in Österreich betreiben Sport und zwar nur mehr 25 % der Mädchen und 33 % der Burschen. 28 % der Buben und 25 % der Mädchen zwischen 6 und 18 Jahren sind übergewichtig oder fettleibig. 40 % der Kinder mit Symptomen der Fettleibigkeit im Alter von 7 Jahren weisen diese auch als Erwachsene auf. Mangelnde Bewegung ist die Ursache für viele chronische Krankheitsbilder.

Unter „Turnen“ verstehen wir den Spaß an Bewegung und körperlicher Betätigung. Unsere Kinder brauchen Bewegung, damit sie gesund und fit bleiben. Bewegung steigert nicht nur die körperliche sondern auch die geistige Fitness. Den KindergärtnerInnen und VolksschullehrerInnen müssen täglich ExpertInnen aus dem Sport zur Seite gestellt werden. Setzen wir gemeinsam ein starkes Zeichen für die Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen! Als die Bewegung für mehr Bewegung. Mit nur einer kleinen Bewegung – Ihrer Unterschrift – sorgen Sie für mehr Bewegung an Österreichs Schulen, und helfen mit, unsere Kinder gesünder zu machen.

Unterstützen können Sie ganz einfach: Unterschreiben Sie auf www.turnstunde.at, diskutieren Sie auf www.facebook.com/turnstunde oder laden Sie die Unterschriftenlisten und andere frei verfügbare Materialien von www.bso.or.at/turnstunde herunter.

www.turnstunde.at



Wissenschaftliche Studien beweisen, dass unsere Kinder durch die tägliche Turnstunde oder Bewegungseinheit im Kindergarten und in der Schule:

1. gescheiter werden, da nicht nur die Muskeln, sondern auch das Lernzentrum im Gehirn vergrößert wird
2. dadurch aufnahmefähiger und lernfähiger sind
3. in der Schule bessere Resultate in Gegenständen wie Mathematik und Sprachen erzielen
4. gesünder sind
5. schlanker sind
6. muskulöser sind
7. seltener Alkohol trinken
8. resistenter gegen Drogenkonsum sind
9. nicht rauchen
10. weniger aggressiv sind
11. fremdenfreundlicher sind
12. selbstbewusster sind
13. Stress abbauen
14. weniger Depressionen haben
15. Entzündungen verhindert werden
16. resistent gegen die Lifestyle Krankheiten,
17. Fettleibigkeit,
18. Altersdiabetes,
19. zu hohem Cholesterinspiegel,
20. und Bluthochdruck sind
21. im Erwachsenenalter das Risiko von Brustkrebs,
22. Dickdarmkrebs
23. und Prostatakrebs um 50% reduziert wird

Durch die tägliche Turnstunde oder Bewegungseinheit werden:

1. Milliarden Euro im Gesundheitssystem eingespart
2. Arbeitsplätze geschaffen
3. mehr Steuern eingenommen
4. der Tourismus angekurbelt



Die Pisa-Studie, die aktuellen Studien des Gesundheitsministeriums und WissenschaftlerInnen aus der ganzen Welt beweisen, dass unsere Kinder mit dem derzeit in Österreich praktizierten System und vor allem fehlender Bewegung:

1. in Mathematik,
2. den Naturwissenschaften
3. und Lesen im unteren Drittel Europas rangieren
4. in der Fettleibigkeit,
5. dem Alkoholkonsum
6. und dem Nikotinkonsum in Europa im Spitzenfeld rangieren
7. Antidepressiva konsumieren, um den Lernstress zu bewältigen
8. wegen zu wenig Muskelmasse verletzungsanfällig sind
9. gefährdet sind erhöhten Blutdruck zu haben
10. Altersdiabetes anfällig sind
11. im Alter anfälliger sind Oberschenkelhalsbrüche zu erleiden
12. im Erwachsenenalter ein um 50% höheres Risiko haben an Brustkrebs,
13. Dickdarmkrebs
14. und Prostatakrebs zu erkranken,
15. jünger arbeitsunfähig zu werden
16. und früher sterben

Wenn unser Bildungssystem eine Fußballmannschaft wäre, mit der körperlich schlechtesten Verfassung und betreffend Technik und Taktik zu den schwächsten Mannschaften zählen würde, und der Vorstand folgende Entscheidungen treffen würde, um das Problem zu lösen:

Wir reduzieren das Konditionstraining, machen mehr Spielerbesprechungen, Videovorführungen und Theorietraining...

...würde diese Mannschaft absteigen. Mit Sicherheit!



Bewegte Kids – Grundlage für lebenslange Lebensqualität

Bewegen und Leben sind untrennbar miteinander verbunden. Ausreichend bewegen ist DIE Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung des menschlichen Organismus, insbesondere im Kindesalter. Kinder brauchen Bewegung mehr denn je, denn das Umfeld der Kinder hat sich im Laufe der Jahre stark verändert. Natürliche Bewegungsräume, die von den Kindern auch selbstständig genutzt werden konnten, gibt es kaum mehr und auch die Eltern haben oft viel zu wenig Zeit für ihre Kinder, um den natürlichen Bewegungsbedürfnissen gerecht werden zu können.

Die Folgen von Bewegungsarmut bei Kindern wurden vielfach aufgezeigt und sollten hinlänglich bekannt sein: vermehrte gesundheitliche Probleme, kognitive Probleme, aber auch soziale Probleme. Es besteht akuter Handlungsbedarf!

Das Modell „Bewegte Kids“ – Modell eines bewegten Kindergartens – hat gezeigt, wie einfach es ist Kindern wieder all das an Bewegung zu bieten, was die Natur eigentlich vorgesehen hat. Es ist keine Frage von Geld oder Infrastruktur, es ist vielmehr eine Frage des Wollens der betreuenden Personen!

Das Modell „Bewegte Kids“ wurde drei Jahre lang wissenschaftlich vom IMSB-Austria begleitet. Die Ergebnisse sprechen für sich: im Vergleich zu einem „normalen“ Kindergarten zeigten die „bewegten Kids“ nicht nur eine um 76% höhere allgemeine Leistungsfähigkeit und eine deutlich bessere Koordination, sondern sie waren auch verletzungsfrei und gesünder. Dass Bewegung ein perfektes Hirntraining ist konnte auch eindrucksvoll belegt werden. Die „bewegten Kids“ gehören auch in der Schule zu den Besten. Denn der Körper ist nicht bloß das Stativ für den Kopf! Der Körper trainiert den Kopf und damit das Hirn!

Kinder haben das Recht gesund aufwachsen zu dürfen! Daher sind alle – Politik, Kindergarten, Schule aber auch die Eltern – mehr denn je verpflichtet, sie in ihrem natürlichen Bestreben nach mehr Bewegung zu unterstützen. Wir brauchen „bewegte Kinder“ und keine „Sitzkinder“.

Prof. Hans Holdhaus, Direktor Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung



Vital4Brain - Bewusst bewegen. Besser lernen.

Die Wissenschaft weiß es schon lange, Bewegung macht schlau und wirkt sich positiv auf die Konzentrations- und Lernfähigkeit aus. Das Konzept der Initiative Vital4Brain – entwickelt vom Wr. Neustädter Gymnasium Zehnergasse (Direktor Dr. Werner Schwarz) in Partnerschaft mit der UNIQA – setzt genau da an und fördert den gesunden Lebensstil von Anfang an.

Vital4Brain ist ein einfaches aber wirkungsvolles Bewegungsprogramm für SchülerInnen. Konkret handelt es sich um 150 Bewegungsaufgaben, die die LehrerInnen wann immer sie es für nötig halten, in den Unterricht einfließen lassen können. Diese LehrerInnen müssen natürlich entsprechend ausgebildet sein, Interessierte können sich für eine Ausbildung zum Vital4Brain Coach oder zu einem Impulsvortrag über die Internetseite der Pädagogischen Hochschule ihres Bundeslandes anmelden.

Eine im Vorfeld durchgeführte Studie zeigte bereits nach 6 Wochen Vital4Brain im Unterricht eine nachhaltige Steigerung der Konzentrationsfähigkeit von SchülerInnen um 7 % im Vergleich zum Ausgangsniveau. Das Vital4Brain Programm ist so gestaltet, dass es in Volksschulen, Hauptschulen, berufsbildenden Schulen und allgemeinbildenden höheren Schulen Unterstufe/Oberstufe implementiert werden kann. Alle Übungen des Programms können:

- im Klassenraum und im Klassenverband,
- in Straßenkleidung für den normalen Schulalltag,
- eingebaut in jede Unterrichtsstunde,
- von der Volksschule bis in die Maturaklasse,
- von Sportskanonen und Bewegungsmuffel

durchgeführt werden.

Hartwig Löger, Vorstandsvorsitzender der UNIQA steht hinter der Initiative: „Mit umfassenden präventiven Leistungen setzen wir als Österreichs größter Gesundheitsversicherer schon lange auf die Gesundheitsvorsorge unserer Kunden. UNIQA will aber besonders auch Verantwortung für Kinder und Jugendliche übernehmen, denn ein gesunder Lebensstil muss von Anfang an gefördert werden“, betont Hartwig Löger, Vorstandsvorsitzender UNIQA Österreich. „Sowohl das Konzept der Initiative Vital4Brain, wie auch die Forderung nach der täglichen Turnstunde setzen genau da an und haben uns sofort überzeugt.“

Weitere Informationen auf www.vital4brain.at



Wirtschaftsfaktor Sport

Nach einer Studie der SportsEconAustria beträgt die Bruttowertschöpfung des österreichischen Sports im engeren Sinn (Betrieb von Sportanlagen, TrainerInnen, sonstige Dienstleistungen wie z. B. PlatzwartIn sowie alle für die Sportausübung erforderlichen Inputs wie z. B. Sportartikelherstellung und -handel) € 5,6 Mrd. – das sind 2,55 % der gesamt österreichischen Bruttowertschöpfung. Zum Vergleich: die Land- und Forstwirtschaft trägt nur 1,71 %, die Energie- und Wasserversorgung nur 2,36 % zur österreichischen Wirtschaftsleistung bei.

Zählt man alle weiteren Güter und Dienstleistungen mit Sportbezug dazu (Sportstättenbau, Sportberichterstattung, Sportwetten, Verkehr zu und von Sportstätten usw.), spricht man von Sportwirtschaft im weiteren Sinn mit einer Bruttowertschöpfung von € 16,4 Mrd. – dies entspricht 7,49 % der Bruttowertschöpfung.

Besonders beeindruckend sind die Zahlen der Beschäftigten im Sportsektor: 3,02 % der österreichischen Erwerbstätigen sind im Sport im engeren Sinn beschäftigt. Das sind um ca. ein Viertel mehr Personen als im ganzen Burgenland in allen Branchen Beschäftigung finden. Im weiteren Sinn beschäftigt der Sport sogar 333.000 Menschen (8,72 %), die unzähligen ehrenamtlichen FunktionärInnen und MitarbeiterInnen nicht mitgerechnet.

Ausgehend von den nur 28 % der österreichischen Jugendlichen, die Sport treiben, ist das Potential für die Wirtschaft erkennbar. Es ist zu erwarten, dass eine Verdoppelung der 28 % (ähnlich wie in Schweden) zu einem Zuwachs der Wirtschaftsleistung des Sportsektors in erheblichen Umfang kommt und sich positiv auf die gesamte Wirtschaftsleistung auswirkt. Mit der täglichen Turnstunde kommt es nicht nur zur Zunahme der Wertschöpfung im Bereich der Sportartikelindustrie, den Vereinen und allen Dienstleistungen rund um den Sport, sondern es werden auch zusätzliche Arbeitsplätze im Bereich der Schulen geschaffen.



Univ.-Prof. Dr. Peter Schober beweist mit wissenschaftlichen Studien:

Neueste Studienergebnisse zeigen klar zwei neue Erkenntnisse: Bewegung bewirkt, dass in der Muskulatur Neurotransmitter gebildet werden, die bestimmte Lernprozesse in Gang setzen. Und neue bildgebende Verfahren zeigten, dass durch Bewegung auch intellektuelle Zentren im Gehirn angesprochen werden. Umgekehrt wurde auch festgestellt, dass körperliche Schwächen bzw. Störungen ein größeres Risiko für Suchtverhalten bedingen, etwa Essstörungen, Unsicherheiten u. ä. Fazit für Peter Schober ist: „Ein Kind, das sich (viel) bewegt, lernt leichter. Das hat nichts mit Intelligenz zu tun, sondern mit Leistungsfähigkeit.“

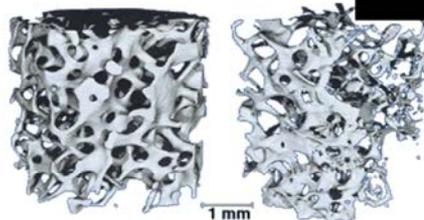
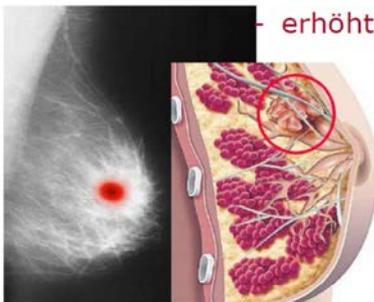
Der Sportmediziner Peter Schober führt internationale Studien an, wonach sich die kognitiven Leistungen durch mehr Turnunterricht deutlich verbessert hätten. "Im Übrigen sind jene Länder, die die tägliche Turnstunde haben, auch in den Pisa-Studien voran", so Schober.

Bewegungsmangel = schlechte Fitness

➤ Verlust von Muskeln = Verlust von Lebensqualität



- Verlust von Kraft- Koordination (Stürze)
- Verlust von Knochenmasse (Brüche)
- Verlust von Gefäß-Stoffwechselregulation (Metabolisches Syndrom) Adipositas
- hohe Stresshormone (Depression)
- erhöhtes Tumorrisiko





Unfälle und Bewegungskoordination bei Kindergartenkindern

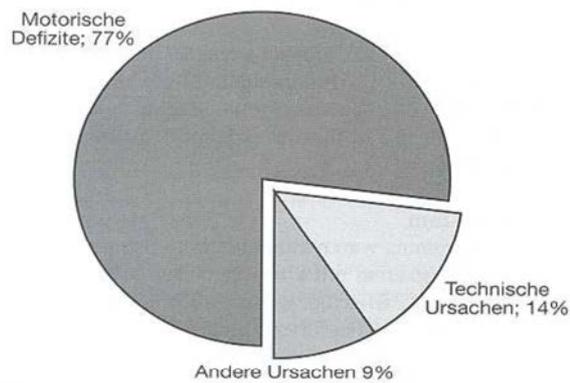


Abbildung 1: Unfallursachen im Kindergarten

A. Kambas et al. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin; Jahrgang 55, Nr. 2 (2004)

Unfallverhütung durch Schulung der Bewegungskoordination bei Kindergartenkindern

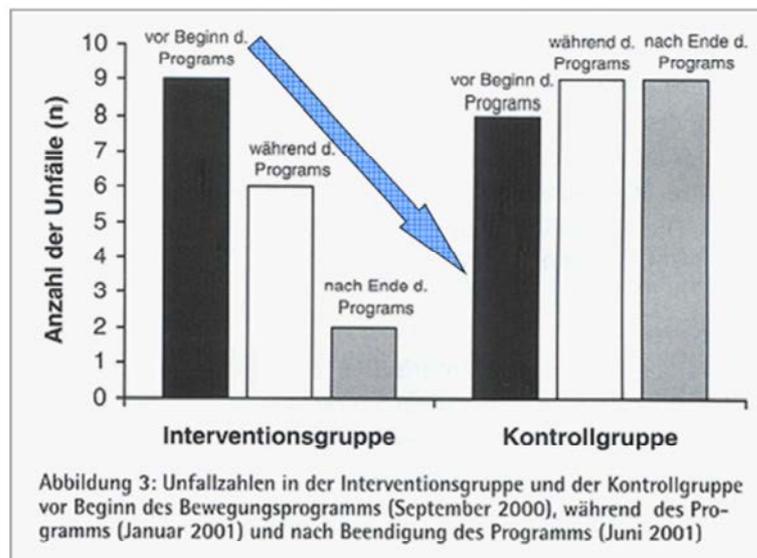


Abbildung 3: Unfallzahlen in der Interventionsgruppe und der Kontrollgruppe vor Beginn des Bewegungsprogramms (September 2000), während des Programms (Januar 2001) und nach Beendigung des Programms (Juni 2001)

A. Kambas et al. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin; Jahrgang 55, Nr. 2 (2004)



Wie beeinflusst Bewegungsmangel die Psyche

Bewegungshemmungen, Angst und Unsicherheit

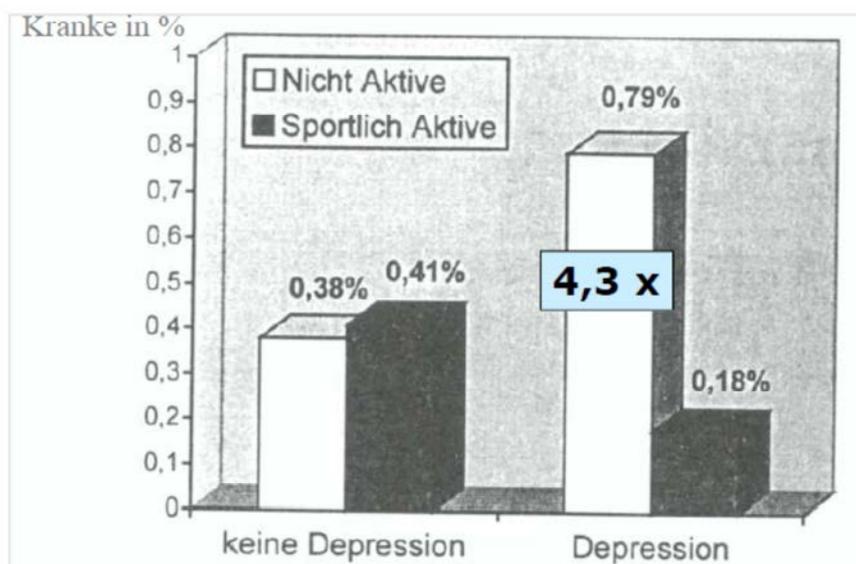
Folge:

- mangelndes Selbstvertrauen
- Abweichendes Sozialverhalten
- Verhaltensstörungen
- Reduziertes intellektuelles Lernvermögen
- Depressive Verstimmung

Weineck 1999

„Psychisches Risiko“

In Abhängigkeit von Sport und Bewegung



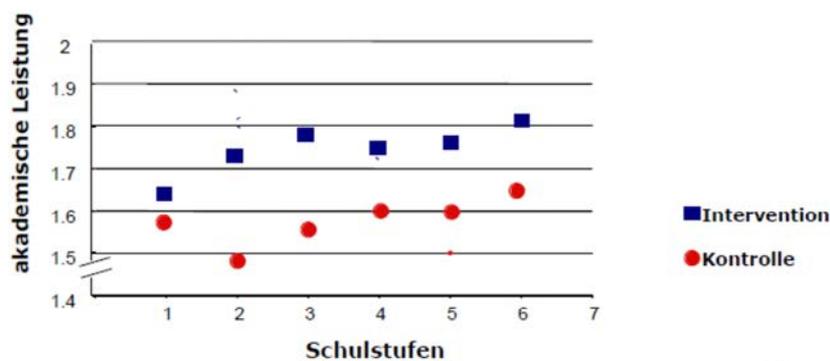
Weiss et al. 2000



Bewegung und akademische Leistung Lernfähigkeit

- **Trois-Rivières-Studie:**

- 546 PrimarschülerInnen erhielten 1 h Bewegung/Tag
- Kontrollschüler unverändert 40 Minuten/Woche und hatten 15% mehr Zeit für akademische Fächer

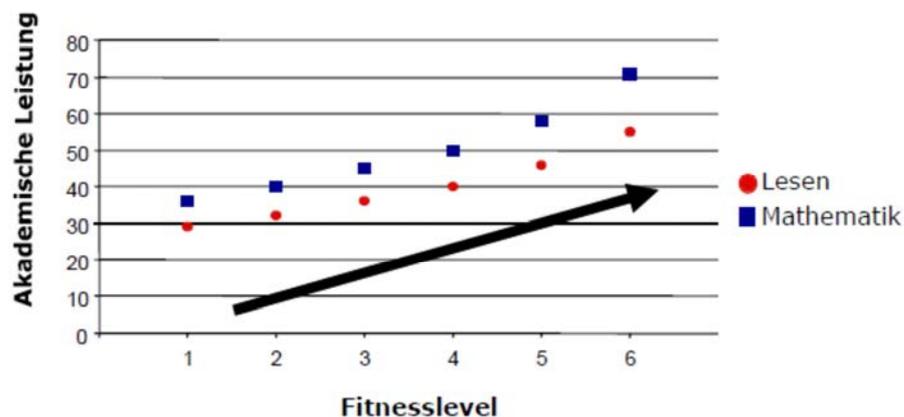


Shepard et al., 1996

Zusammenhang Bewegung und Lernfähigkeit

- California Department of Education:

- 970 000 Schüler, der 5., 7. und 9. Schulstufe
- Vergleich von Fitnesszustand und schulischen Leistungen





DiskussionsteilnehmerInnen der Pressekonferenz:

- Dr. Peter Wittmann, BSO-Präsident
- KR Peter Kleinmann, BSO-Vizepräsident
- Prof. Peter Schröcksnadel, ÖSV-Präsident
- Dr. Leo Windtner, ÖFB-Präsident
- Prof. Hans Holdhaus, Direktor Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung
- Dr. Werner Schwarz, Direktor Bundesgymnasium Zehnergasse Wr. Neustadt
- Univ.-Prof. Dr. Peter Schober, Vizepräsident der Österreichischen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention, Univ. Klinik für Kinder- und Jugendchirurgie und Abteilung für Sport- und Leistungsmedizin
- Alexander Antonitsch, Ex-Tennisprofi und Mentaltrainer
- Mag. Judith Draxler-Hutter, Ex-Schwimmerin und Sportpsychologin
- Carsten Jancker, Ex-Fußballprofi und Fußballtrainer und Nachwuchsbetreuer der U15-Mannschaft des SK Rapid