



Leitartikel



VON JOSEF ERTL

Handy-Regeln zum Schutz der Kinder

Die Situation ist wesentlich dramatischer, als sie äußerlich erscheint. „Wir verlieren immer mehr Kinder an die Internetsucht“, sagte der Linzer Suchtprimar Kurosch Yazdi-Zorn kürzlich im Interview mit dem KURIER OÖ. Er plädiert für die Einführung von Altersgrenzen für die Nutzung sozialer Medien. „Wir müssen als Gesellschaft viel strenger werden.“ Für das Rauchen und Alkohol gebe es klare Regeln, für die sozialen Medien nicht. Ähnlich argumentierte Adrian Kamper, Leiter der Jugend- und Kinderpsychiatrie am Klinikum Wels-Grieskirchen, ebenfalls im KURIER-Gespräch. Er sagt, die Kinder brauchen das Handy in den Schulen nicht.

Womit er recht hat. Hierzulande hat es zwar Regeln gegeben, die aber von Schule zu Schule und verschieden waren. Bildungsdirektor Alfred Klampfer lehnte ein generelles Handy-Verbot ab, denn die Schüler sollten den richtigen Umgang damit lernen, betonte er im KURIER. Nun hat der neue Bildungsminister Christoph Wiederkehr ein generelles Handy-Verbot für alle Schulen angekündigt. Er hat recht. Alle Untersuchungen bestärken seine klare Entscheidung. Eine neue deutsche Studie unter 1.000 Kindern zeigt, dass bei mehr als einem Viertel aller Zehn- bis Siebzehnjährigen eine riskante oder krankhafte Nutzung sozialer Medien vorliegt. Höchste Zeit für Schutzmaßnahmen.

josef.ertl@kurier.at



Bewegung ist ein universelles Medikament



DUSANPETKOVIC/ISTOCKPHOTO.COM

Die Schuhe schnüren und sich in der Natur bewegen ist die beste Vorsorge

Gesundheit. „In der Steinzeit waren wir Jäger und Sammler, wir mussten uns unser Essen selbst besorgen. Heute reicht der Weg von der Couch bis zum Kühlschrank“, sagt Michael Pfob, Sportwissenschaftler und Trainingstherapeut am Medifit Wels. „Unser Körper ist auf Bewegung ausgelegt, doch der technische Fortschritt hat uns zunehmend in eine sitzende Lebensweise gedrängt.“ Tatsächlich verbringen wir 77 Prozent in sitzender Lebensweise – eine Entwicklung, die viele Zivilisationskrankheiten begünstigt.

Gewohnheiten ändern

Um den eigenen Körper gezielt zu trainieren, braucht es bei vielen Überwindung. „Der Mensch ist ein Gewohnheitstier“, sagt Pfob. „Bis die Übungen selbstverständlich werden, müssen sie etwa 80 Mal wiederholt werden, da vergehen einige Wochen. Hier helfen fixe Trainingstage, ein Trainings-Buddy zur Motivation, Fitness-Tracker oder professionelle Anleitung.“ Die Mühe lohne sich aber. „Bewegung ist wie ein uni-

verselles Medikament mit vielfältiger Wirkung. Durch Muskelaktivität werden bestimmte Botenstoffe ausgeschüttet, die im Körper zahlreiche positive Effekte entfalten. Sie unterstützen uns bei der Fettverbrennung, beim Glukosestoffwechsel oder bei der Bekämpfung von Krebszellen.“

Gut für die Psyche

Alexander Skreiner, Leiter des Instituts für physikalische Medizin und allgemeine Rehabilitation am Klinikum Wels-Grieskirchen, betont: „Regelmäßige körperliche Aktivität steigert nicht nur die Lebensqualität, sondern nimmt eine Schlüsselrolle in der Prävention von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, der Lunge und des Stoffwechsels ein. Zudem wirkt sie positiv auf neurologische Beschwerdebilder und schützt die Gelenke.“ In seiner täglichen Arbeit sieht der Experte: „Ein trainierter Körper verfügt über eine bessere Koordination und ein geringeres Verletzungsrisiko. Die Selbstständigkeit bleibt länger er-

halten.“ Bewegung beeinflusst zudem das psychische Wohlbefinden: „Beim Training werden Endorphine ausgeschüttet, die Stress reduzieren und die Stimmung heben“, so Skreiner. Zudem könne Bewegung Alzheimer verzögern und depressive Verstimmungen mildern.

Kleine Schritte

Nicht nur intensives Training ist wirksam, bereits kleine Veränderungen können einen positiven Effekt haben. „Treppensteigen statt Lift, kurze Spaziergänge – das sind einfache erste Schritte“, so Skreiner. Doch um die vollen gesundheitlichen Vorteile zu erzielen, sei strukturiertes Training mit der richtigen Frequenz, Intensität und Dauer erforderlich. Jede Trainingsart bewirke unterschiedliche Anpassungsmechanismen im Körper. „Ausdauertraining verbessert die Herz- und Lungenfunktion, während Krafttraining die Muskulatur und Knochendichte stärkt“, so Skreiner. „Eine Kombination aus beidem ist ideal.“