Hof setzt gleich vierfach auf die Gesundheit

**Vom Gesunden Kindergarten bis hin zur Gesunden Gemeinde gibt es in Hof für alle Altersklassen entsprechende gesundheitsförderliche AVOS-Initiativen.**

Eigentlich für kulturelle Veranstaltungen aller Art bekannt, ist das K.U.L.T. in Hof kürzlich ganz im Zeichen der Bewegung gestanden. AVOS-Gesundheitsreferent Mag. Bernhard Bayer hat hier unter dem Titel „Bewegung macht schlau!“ einen gut besuchten Eltern- und Informationsabend abgehalten – erstmals gemeinsam für eine „Bewegte und Gesunde Schule NMS/PTS“ und eine „Gesunde Volksschule“. Beim Thema Gesundheit, ist ab sofort auch der örtliche Kindergarten mit an Bord – ebenfalls unterstützt durch AVOS. Am Infoabend hat Leiterin Karin Beinsteiner verkündet, dass auch ihre Bildungseinrichtung nun zum „Gesunden Kindergarten“ wird.

**Gefördert vom Salzburger Gesundheitsförderungsfonds und dem Land Salzburg**

„Damit ist Hof in Salzburg die einzige Gesunde Gemeinde, die alle vier Bereiche abdeckt“, freut sich Bereichsleiterin Mag. Dr. Christine Winkler-Ebner. Gefördert werden die Initiativen Großteils durch den Salzburger Gesundheitsförderungsfonds (GFF), der vom Land Salzburg und den Krankenkassen gespeist wird und vom Gesundheitsressort des Landes Salzburg. Und wie wichtig Bewegung für den menschlichen Körper ist, berichtet Bayer in seinem Vortrag: „Kindern soll die Möglichkeit geboten werden, von Stunde null an ausreichend Bewegungserfahrung machen zu können“, ist er überzeugt. Oder um es in Aristoteles Worte zu fassen: „Das Leben besteht in der Bewegung.“

**20 Minuten Konzentration am Stück**

Vor allem bei Kindern habe das einen positiven Effekt auf die Entwicklung des Gehirns, doch auch Erwachsene profitieren davon. „In den 90ern und Anfang 2000 haben Studien gezeigt, dass Neuronen in Teilen des Gehirns neu gebildet werden können, die unter anderem für die Gedächtnisleistung verantwortlich sind. Die körperliche Bewegung spiele dabei eine große Rolle“, so Bayer. Zudem reiche die Konzentration im Schnitt meist ohnehin nur für 20 Minuten am Stück aus. Ideal wäre es hier, wenn „starre“ Unterrichtseinheiten regelmäßig nach Bedarf von kurzen Bewegungsübungen unterbrochen werden, anstatt alle 50 Minuten eine fixe Pause einzulegen.

**„Verhältnisse optimieren um Verhalten zu ändern“**

Um auch nachhaltig etwas bewirken zu können, setzt Bayer darauf, Verhältnisse zu ändern, um dadurch das Verhalten zu ändern. Als Beispiel führt der Sportwissenschafter in seinem Vortrag eine U-Bahn-Treppe in Stockholm an: Hier wurde eine Klavier-Tastatur integriert, die bei jedem Schritt Töne erzeugt, um die Menschen von der Rolltreppe weg zu locken – und das mit Erfolg. In den Schulen gibt es hier die so genannte „Bewegungsverführung“. „Dabei wird das Schulgebäude mit unterschiedlichsten Anreizen – etwa bunt aufgemalten Linien, Fußabdrücken oder auch Flächen du Formen, die zu Bewegungsabläufen außerhalb der Norm verleiten – ausgestattet“, erzählt Bayer. „Dadurch fangen Kinder automatisch an, zu balancieren, sich zu bewegen und die Herausforderung zu suchen.“

Mehr Informationen unter: [gesundeschule.salzburg.at](http://www.gesundeschule.salzburg.at) bzw. [gesunderkindergarten.at](http://www.gesunderkindergarten.at)

**Bildtext:** Gesundheitsreferent Mag. Bernhard Bayer setzt bei seinem Vortrag viel auf praktische Beispiele und praktische Übungen. (Fotos, AVOS\_Bernhard\_Bayer\_1-3: AVOS/Manuel Bukovics)

Über AVOS – Prävention & Gesundheitsförderung

Gleich ein ganzes Bündel an Initiativen und Programmen bietet **AVOS** an: Die Palette reicht von der **Kindergesundheit** über **Gesundheitserziehung, Schwerpunkt Zahn**, **Erwachsenengesundheit**, **AVOS-Therapie und Gesundheitsförderung in Bildungseinrichtungen** bis hin zur **Regionalen Gesundheitsförderung**. Dabei arbeitet **AVOS** überwiegend im Auftrag der Salzburger Landesregierung und der Krankenkassen. Fachliche Kompetenz und professionelle Organisationskapazitäten garantieren qualitätsorientierte Dienstleistungen.

Bereits bei der **AVOS**-Gründung vor 45 Jahren stand gesundheitsförderndes Wirken im Bundesland Salzburg auf den Fahnen des Ärzteteams rund um Initiator Dr. Franz Kainberger. Der **AVOS**-Verein ist als Alleingesellschafter für die gemeinnützige **AVOS GmbH** und die **AMD GmbH** verantwortlich. Geleitet werden diese von der Geschäftsführung, bestehend aus Mag. Angelika Bukovski MiM und Mag. Stefan Huber. Der Vereinsvorstand rund um den Vorsitzenden Dr. Peter Kowatsch besteht aus 13 Ärzten, die aus unterschiedlichen Bereichen des Gesundheitssektors stammen. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter: [**www.avos.at**](http://www.avos.at)