

denkraum  
für die  
jugendarbeit



3D special  
Bergsport & Gesundheit



## Cover

Bergsport und Gesundheit: Spannungs- oder Entspannungsfeld.

Illustration: Philipp Putzer, [www.farbfabrik.it](http://www.farbfabrik.it)



## Impressum

Medieninhaber: Österreichischer Alpenverein, Olympiastraße 37, in 6020 Innsbruck, Telefon +43 (0)512 59547-55, Fax +43 (0)512 575528, Mail: [jugend@alpenverein.at](mailto:jugend@alpenverein.at)  
ZVR-Zahl: 989190235

Redaktion: Thimo Fiesel, Jürgen Einwanger, Hanna Moser, Matthias Pramstaller

Abo- und Adressenverwaltung: Martina Pfurtscheller

3D Special: Neben dem regelmäßig erscheinenden Magazin gibt es Specials, die bestimmte Themen der Jugendarbeit vertieft behandeln.

Korrektur: Isolde Ladstätter

Gestaltung und Produktion: Werbeagentur Alexander Ingenhaeff-Beerenkamp · A-6067 Absam · [www.ingenhaeff-beerenkamp.com](http://www.ingenhaeff-beerenkamp.com)

Blattlinie: 3D ist ein Fachmagazin für Jugendarbeit. Jugendarbeit wird dabei als breites und vielschichtiges Thema betrachtet - offene, verbandliche Arbeit, jugendbezogene Themen und Jugendliche selbst finden Berücksichtigung. 3D ist überparteilich und konfessionell nicht gebunden.

Fotos: Fotos ohne Bezeichnung stammen aus dem Archiv

Gendergerechte Formulierung: 3D überlässt es den AutorInnen, ob sie für LeserInnen, Leser und -innen oder Leser bzw. Leserinnen schreiben. Gemeint sind beide Geschlechter.

Gefördert von



## Von wegen ins Freie!

„Noch nie waren wir gesünder als heute!“ Das ist wohl eine Wahrheit, betrifft jedoch nur einen Teil unserer Gesellschaft. Ein anderer Teil dümpelt an der Armutsgrenze dahin, wieder ein anderer hatte rückblickend einfach nicht Chance, gesundes Verhalten zu lernen. FAKT IST: Ein Teil der Gesellschaft wird immer gesünder, während der andere in die Gegenrichtung driftet. Speziell junge Menschen in Österreich stehen diesbezüglich auf Messers Schneide – zumindest sagt das der OECD-Bericht von 2010<sup>1</sup>. Was macht eigentlich der Alpenverein zum Thema Gesundheit? Zum einen bündelt er seit zwei Jahren Wissen im Themengebiet Bergsport & Gesundheit und zum anderen macht er das Gleiche (+-), was er die letzten 153 Jahre getan hat. Er begleitet Menschen auf deren Wegen ins Freie. Diese Wege bieten Entwicklungsräume um sich selbst zu erfahren und den Umgang mit Risiken zu lernen.. Unter'm Strich bieten der Alpenverein und die Alpenvereinsjugend die Möglichkeit, die eigene Integrität<sup>2</sup> zu fördern, welche - nach dem Interview mit Klaus Vavrik (Seite 11) von der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit - einer der wichtigsten Faktoren für Gesundheit ist. Das heißt, wir sind sogar unbewußt auf dem richtigen Weg und das ist ein gutes Zeichen.

Dieses 3D möchte einen Einblick geben in aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zu Bergsport & Gesundheit, aber auch die wichtige Brücke in die Praxis schlagen. Gerald Koller spricht auf Seite 8 über die Notwendigkeit von mutigem Handeln und Carina Grafetstätter beschreibt Übungen, mit deren Hilfe wir unsere körperliche Gesundheit testen können. Wie man, unabhängig von „Bouldern ist ja Sport – also eh gesund“, eine gesundheitsfördernde Boulderhalle eröffnet, könnt ihr in unserem Beitrag zum BLOC-House in Graz nachlesen. Diese Spezialausgabe gibt einen vielseitigen interdisziplinären Einblick in das Thema Bergsport und Gesundheit. Und wer nach dem Artikel von Karin Ratschiller trotzdem manchmal ein Bier nach der Bergtour trinkt, der hat etwas verstanden.

Thimo Fiesel

<sup>1</sup> Bericht Ö. Liga für Kinder- und Jugendgesundheit 2011; [http://www.kinderjugendgesundheit.at/uploads/Bericht\\_zur\\_Lage\\_der\\_Kinder-\\_und\\_Jugendgesundheit\\_2011\\_72dpi\\_Online.pdf](http://www.kinderjugendgesundheit.at/uploads/Bericht_zur_Lage_der_Kinder-_und_Jugendgesundheit_2011_72dpi_Online.pdf)

<sup>2</sup> Persönliche Integrität ist die fortwährend aufrechterhaltene Übereinstimmung des persönlichen Wertesystems mit dem eigenen Handeln.





Bild: Helmut Düringer

### Thema

**Salut(o)iert**  
Jürgen Einwanger 5-7

**Mut und Unmut - warum Jugendliche Grenzen suchen**  
Gerald Koller 8-10

### Praxis

**Tao - und wie ich in den Flow komme**  
Hannes Hausherr 11-13

### Nachgefragt

**Wie steht es um die Kinder- und Jugendgesundheit in Österreich**  
Thimo Fiesel im Gespräch mit Klaus Vavrik 14-15

### Thema

**Migration bewegt**  
Anna Faustmann 16-19

### Praxis

**Wie gestalte ich Jugendarbeit gesundheitsfördernd?**  
Matthias Pramstaller 20-25

### Thema

**Der Berg ruft und wirkt - Studienergebnisse aus Bergsport und Gesundheit**  
Arnulf Hartl und Christina Pichler 26-28

**Gewaltprävention als Faktor für Gesundheitsförderung**  
Caroline Schrotta 29-31

### Praxis

**Gesundheitserfolge messbar machen – Praxistests**  
Carina Grafetstätter 32-35

### Thema

**Wie Kinder heute wachsen – Natur als Entwicklungsraum**  
Herbert Renz-Polster 36-39

### Praxis

**Projektbericht: risk'n'fun KIDS**  
Dani Tollinger 40-41

### Ernährung

**Ernährungsmythen im Bergsport**  
Karin Ratschiller 42-45

### Hot Spot

**BLOC-House Graz**  
Ingo Stefan 46-48

### Buchtipps

**Fachliteratur Gesundheit & Führerliteratur** 49

### Querdenker

Manfred Zentner 50

# Patho oder Saluto

## Was hat „Bergsport & Gesundheit“ mit dem Alpenverein zu tun?

Von der Verstehbarkeit, Bewältigbarkeit und Bedeutsamkeit

[ Jürgen Einwanger ]

Gesund ist, wer sich nicht krank fühlt! ... Oder ist nur gesund, wer sich in einem Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens befindet? – So sieht es zumindest die WHO. Wenn man Definitionen und Beschreibungen von Gesundheit sucht, findet man wirklich viele verschiedene Zugänge. Durchgesetzt hat sich der als Gegensatz zur Pathogenese von Aron Antonovsky geprägte Begriff der Salutogenese. Während das eine die Entstehung und Entwicklung einer Krankheit mit allen daran beteiligten Faktoren beschreibt, meint das Gegenmodell den Prozess, der zur Entstehung und Erhaltung von Gesundheit führt – und da sind wir als Alpenverein natürlich viel eher daheim.

Die Ideen zu Salutogenese waren damit auch grundlegende Gedanken als die Entscheidung fiel, dazu einen Arbeitsschwerpunkt auszurufen. Für die Jahre 2014 bis 2016 legt der Alpenverein sein Augenmerk verstärkt auch auf dieses Thema. Unter „Bergsport & Gesundheit“ sind daher verschiedenste Publikationen, Veranstaltungen und Bildungsprogramme entstanden. Sie beschäftigen sich in erster Linie mit den bereits bestehenden gesundheitsfördernden Angeboten des Vereins, aber auch mit Neuentwicklung und Forschung.

### Primäre Zielsetzungen

2009 hat Luis Töchterle mit dem Begriff „Tage draußen\*“ eine neue „Messgröße“ geprägt. Dabei ging es ihm nicht darum, Zählwütigen neue Nahrung zu geben, sondern die drau-

ßen verbrachten Tage als einen Indikator für Wohlbefinden zu formulieren. Auch „Wege ins Freie“ als ergänzender Logoclaim weist bereits deutlich auf diese grundlegende Intention des Alpenvereins hin.

Dabei geht es bei dem Schwerpunkt „Bergsport & Gesundheit“ um einen Gesundheitsbegriff, der weit über den Anspruch von Unfallvermeidung hinausgeht. Zweifelsohne ist „Sicherheit“ ein wichtiger Aspekt. Viel weiter geht aber der gesamtgesellschaftliche Nutzen, wenn man den Einfluss von „Tage draußen\*“ auf körperliche Fitness durch Bewegung, auf soziale und emotionale Kompetenz durch Gruppenerlebnisse und auf psychisch/seelische Ausgleichsfunktionen durch Naturerfahrung mit einbezieht.

Durch Angebote über alle Generationen hinweg „produziert“ der Alpenverein (geschätzte) Millionen Tage draußen\*. Ob Spitzensportler oder Spaziergänger, ob Familien- oder Seniorengruppe, ob mit Wanderschuh, Kletterseil oder Mountainbike – der Alpenverein bietet für alle Generationen zu (fast) allen alpinsportlichen Aktivitäten Möglichkeiten zur aktiven Betätigung. Darüber hinaus betreut der Österreichische Alpenverein mit 236 Alpenvereinshöhlen, 26.000 km Alpenvereinswegen und mehr als 200 Kletteranlagen die dafür wichtigste Infrastruktur. Der dadurch ermöglichte Input für die „Gesundheit“ vieler tausender Menschen ist schwer quantifizierbar – höchste Zeit, dass der Alpenverein diesen Wert für die Gesellschaft noch deutlicher sichtbar macht.



Somit ist die verbesserte Kommunikation über bereits Erreichtes das primär mit diesem Schwerpunkt verbundene Ziel. Passende Angebote aber auch die alpine Infrastruktur, werden mit Fokus auf ihren „Gesundheitswert“ in den Schaukasten gestellt. Durch zusätzliche Maßnahmen lassen sich sowohl die individuelle Bewusstseinsbildung als auch die Bedeutung des Engagements des Alpenvereins bezüglich des Themas weiter verbessern.

### Gesellschaftlicher Auftrag und Impulse aus dem Zukunftsdialog 2012

Dieser gesellschaftliche Nutzen lässt sich auch als gesellschaftlicher Auftrag verstehen – nämlich dann, wenn für die möglichen Wirkungen aktiv Verantwortung übernommen wird. Genau das wurde unter anderem auch beim Zukunftsdialog der Alpenvereinsjugend gefordert. Als Verein, der die Menschen dazu bringt, immer mehr hinaus zu gehen, müsse man aktiv durch Information, Schulungen, Empfehlungen und Lobbyarbeit der steigenden Verantwortung gerecht werden. Vor allem der Freiraum, den Kinder und Jugendliche für gesunde Entwicklung brauchen, aber auch die Bedeutung von freiem Risikoraum und Eigenverantwortung von AlpensportlerInnen war Thema im Workshop „Bergsport & Risiko“. Forderungen, die dem Schwerpunktthema „Gesundheit“ im Umfeld des Alpenvereins zuzuordnen sind, gab es aber auch in allen anderen Workshops des Zukunftsdialogs.

Unterstrichen wird die Dringlichkeit auch durch die Erkenntnis zahlreicher Studien. Hier nur einige kurze Zitate ...

„Mangelnde Bewegung ist eine der Hauptursachen für alarmierende gesellschaftliche Entwicklungen. Während noch in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts die Unterernährung als wichtigste Krankheitsursache galt, sind dies inzwischen das Übergewicht und Adipositas sowie deren Folgeerkrankungen. Die Gesundheitspolitik steht damit vor großen Herausforderungen...“ (BSO – Studie „Sport und Gesundheit“)

„Während das österreichische Gesundheitswesen für die Allgemeinbevölkerung Top-Be-

wertungen erhält (Der »Euro Health Consumer Index 2008« zum Beispiel listet Österreich auf Platz drei hinter den Niederlanden und Dänemark), liegt es in den Bereichen »Gesundheit« und »Risikoverhalten« von Kindern und Jugendlichen laut Studien sowohl von OECD als auch von UNICEF an der letzten Stelle aller europäischen Länder!“ (aus Bericht zur Lage der Kinder und Jugendgesundheit in Österreich 2011)

„Die Gegenwart der Natur, das Spiel in ihr sind relevant für die Befriedigung der emotionalen, aber auch der kognitiven Bedürfnisse heranwachsender Menschen. Wird ihnen die Freiheit verwehrt, unkontrolliert von Erwachsenen in einer von selbst gewordenen – nicht einer künstlich gefertigten – Welt Erfahrungen zu machen, können Kinder zentrale Fertigkeiten nur sehr schwer entfalten. Ohne die Nähe zu Pflanzen und Tieren verkümmern ihre emotionale Bindungsfähigkeit, schwinden Empathie, Fantasie,

Kreativität und Lebensfreude.“ (Andreas Weber zum Erkenntnisstand der Gehirnforschung)

Die Brisanz des Themas ist also bekannt. Der Alpenverein leistet seinen Beitrag, kann diesen selbstverständlich noch ausdehnen, sollte Vorhandenes aber vor allem benennen: „Tue Gutes und rede darüber“.

### Politische Rahmenbedingungen

Auch die Europäische Union widmet sich zunehmend diesem immer dringender werden Thema. Makroregionale Alpenraumstrategien und der Rahmen für die jugendpolitische Zusammenarbeit in Europa beziehen sich unter anderem auf das Thema Gesundheit. Durch sein Engagement unterstützt der Alpenverein implizit mindestens sechs der zehn im August 2012 vom Ministerrat beschlossenen Rahmengesundheitsziele für Österreich – diese sind:



#### Gesundheitskompetenz:

Ziel 3 - Gesundheitskompetenz der Bevölkerung stärken



#### Umwelt und Gesundheit:

Ziel 4 - Natürliche Lebensgrundlagen wie Luft, Wasser und Boden sowie alle unsere Lebensräume auch für künftige Generationen nachhaltig gestalten und sichern



#### Sozialer Zusammenhalt:

Ziel 5 - Durch sozialen Zusammenhalt die Gesundheit stärken



#### Gesundes Aufwachsen:

Ziel 6 - Gesundes Aufwachsen für Kinder und Jugendliche bestmöglich gestalten und unterstützen



#### Bewegung:

Ziel 8 - Gesunde und sichere Bewegung im Alltag durch entsprechende Gestaltung der Lebenswelten fördern



#### Psychosoziale Gesundheit:

Ziel 9 - Psychosoziale Gesundheit in allen Bevölkerungsgruppen fördern



Foto: Heil Düringer

Die Rahmengesundheitsziele bilden unter dem Motto „Health in All Policies“ eine Handlungsgrundlage für alle Bereiche des öffentlichen Lebens und unterstreichen die Vielfalt und den gesellschaftspolitischen Stellenwert dieser Thematik. (Nähere Infos zu den Rahmengesundheitszielen unter [www.gesundheitsziele-oesterreich.at](http://www.gesundheitsziele-oesterreich.at))

## Praktische Umsetzung

Die im Alpenverein dafür geplanten Maßnahmen teilen sich in drei Kategorien:

### Publikationen

Eine Beitragsreihe im Mitgliedermagazin „berg-auf“ begleitet den gesamten Schwerpunkt. Namhafte Autoren haben hier gut nachvollziehbare Fachbeiträge zu den unterschiedlichsten Aspekten publiziert. In den Magazinen „bergundsteigen“, „3D“ und „4U“ sowie in aperiodisch erscheinenden Broschüren gibt es weitere Veröffentlichungen. Zusätzliche „Card-Folder“ zu Alpinsportarten und spezifische Pressearbeit erhöhen das Informationsangebot.

### Veranstaltungen

Neben der Integration des Themas in möglichst viele vereinsinterne Veranstaltungen, gibt es speziell konzipierte Aktionen: Bei den „Hüttentagen“ können Schulklassen Hüttenaufenthalte für 2016 gewinnen und „die Sektionstage“ werden dazu genutzt, mit Menschen aus anderen Kulturkreisen unterwegs zu sein. Erstmals werden die bewährten Konzepte von risk´n´fun auf die Altersgruppe der Zehn- bis 14-Jährigen übertragen und JugendleiterInnen bei der Umsetzung in den Sektionen begleitet (Details siehe Seite ??) Als Abschluss der Schwerpunktperiode ist für 2016 ein großes Fachsymposium in Wien mit namhaften Kooperationspartnern geplant – Einladung folgt noch ;-)

### Bildung

Im Rahmen der „Alpenverein-Akademie“ wurde ein themenspezifisches Bildungsprogramm entwickelt, das in den nächsten Jahren weiter ausgebaut wird. Und erstmals hat sich der Alpenverein an einer großen Forschung beteiligt. Dabei wurden unter Mithilfe einiger Sektionen die Effekte des Bergsports auf die individuelle Lebensqualität untersucht.

## Resümee

Der Alpenverein leistet einen großen Beitrag zur Gesundheitsförderung. Diesen sichtbar zu machen, und durch die damit verbundene Bewusstseinsbildung Akteure auf allen Ebenen zur Erarbeitung individueller Gesundheitsstrategien zu motivieren, aber auch entsprechende Handlungsmöglichkeiten zu schaffen, ist das primäre Ziel dieser drei Jahre. Alle, die weitere Ideen einbringen und umsetzen wollen, sind selbstverständlich herzlich dazu eingeladen.



JÜRGEN EINWANGER

Bildungsreferent der Alpenvereinsjugend, Projektleiter des Schwerpunkts Bergsport&Gesundheit, Leitung der Alpenverein-Akademie.



# Mut & Unmut



Warum nicht nur Jugendliche  
Grenzen suchen -  
und darin ihr Leben finden

[ Gerald Koller ]

*„Wer gegen die Gesetze dieser Gesellschaft nie verstoßen hat und nie verstößt und nie verstoßen will, der ist krank.*

*Und wer sich noch immer nicht krank fühlt in dieser Zeit, in der wir leben müssen, der ist krank.*

*Wer sich seiner Schamteile schämt und sie nicht liebkost und die Scham derer, die er liebt, nicht liebkost,; der ist krank.*

*Wer sich abschrecken lässt durch die, die ihn krank nennen und die ihn krank machen wollen,; der ist krank.*

*Wer geachtet sein will, von denen, die er verachtet, wenn er den Mut dazu aufbringt,; der ist krank.*

*Wer kein Mitleid hat mit denen, die er missachtet und bekämpfen muss, um gesund zu sein, der ist krank.*

*Wer sein Mitleid dazu gebraucht, die Kranken nicht zu bekämpfen, die um ihn herum andere krank machen, der muss krank sein.*

*Wer sich zum Papst der Moral und zum Vorschriftenmacher der Liebe macht, der ist so krank wie der Papst.*

*Wer glaubt, dass er Frieden haben kann oder Freiheit oder Liebe oder Gerechtigkeit ohne gegen seine eigene Krankheit und die seiner Feinde und Freunde und seiner Päpste und Ärzte zu kämpfen, der ist krank.*

*Wer weiß, dass er, weil er gesund ist, ein besserer Mensch ist als die Kranken um ihn herum, der ist krank.“*

Erich Fried





Foto: Martin Dvorak

Entgegen einer allzu idealistischen Definition vom (angeblich) gesunden Leben – dem vollkommenen Wohlbefinden und dem Freisein von allen Problemen – einer Definition, die uns in ihrem totalitären Anspruch erdrückt, provoziert Erich Fried mit seinem oben stehenden Gedicht zu einem Gesundheitsdenken, das vor 150 Jahren der Arzt und Jesuit Rössler folgendermaßen beschrieben hat:

*„Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Problemen, sondern der Mut mit ihnen umzugehen.“*

Diesen so lebensnahen Satz lohnt es sich auf der Zunge zergehen zu lassen: Nicht dann, wenn Jugendliche keine Probleme haben (oder machen), sind sie gesund, sondern wenn sie und wir den Mut haben, Probleme wahrzunehmen und uns ihnen zu stellen. Hier also geschieht Reifung, Entwicklung und Gesundung! Hätten wir ein Gesundheits- und Bildungssystem, das dieser Definition folgt, dann wären manche der als „behindert“, „problematisch“ oder „verhaltensoriginell“ bezeichneten jungen Menschen gesünder als viele derjenigen von uns, die sich mit sich selbst und ihrer Umwelt nicht mehr auseinandersetzen. Menschen würden so in ihrem Risikoverhalten

als Suchende begriffen: die, die Auseinandersetzung mit ihren Möglichkeiten und Grenzen suchen...

Auseinandersetzung als Grad eines souveränen Lebens: Das haben die alten Griechen schon gemeint, als sie das Wort „Heilung“ dem Wortstamm „schöpferisch sein“ entnommen haben – das Wort „Krankheit“ jedoch dem Wortstamm „normal sein“.

Diese andere Haltung ist zu kommunizieren – denn noch immer (und immer wieder auf's Neue) wird „Normalität“ als moralische Drohkeule des Gesundheitsterrorismus missbraucht, oftmals mit nur einem Ziel: Menschen mit Hilfe unhinterfragter Tabus zu funktionalisieren und zu domestizieren.

Tabus schützen - und engen ein, sie klären - und verbergen, je nachdem, aus welcher Position sie wahrgenommen und erlebt werden. Der Wert und Unwert von Tabus, ihre entwicklungsfördernde oder -hemmende Wirkung kann also nur situativ wahrgenommen werden.

In der Betrachtung der Genese der westlichen Kultur – die ja stiller Auftraggeber für die Arbeit mit Jugendlichen ist – fällt diese vieldeu-

tige Wirkungsmacht von Tabus auf: Der Satz, der die Neuzeit begründete, jener des René Descartes: „Ich denke, also bin ich“ – er hat ebenso Klärungen und Klarstellungen bewirkt wie auch neue Tabus definiert. Offensichtlich geht eben das Eine ohne das Andere nicht. Interessant ist aber, wenn man Descartes Gedankenweg folgt, der ihn zu dieser Definition menschlichen Daseins hat kommen lassen: Für ihn ist die Überraschung die Wurzel allen Übels. Sie mache Menschen Angst und sie damit unfrei. Aufgabe der Gesellschaft sei es also, Überraschungen zu verhindern und auszuschließen.

Dieser risikofeindlichen Haltung der westlichen Kultur ist es zu verdanken, dass allerlei pädagogische Fachkräfte – führen sie ihren gesellschaftlichen Auftrag aus – Grenzwachebeamte sind, die die der bösen Überraschung verdächtige „Zielgruppe“ lokalisieren und durch präventive Maßnahmen soweit bannen sollen, dass sie ihres Überraschungspotenzials beraubt sind. Die Folge: eine Erziehung, die nicht Tabus diskutiert, sondern Tabus schafft - und damit eine gespaltene Lebenswelt von Jugendlichen, die auf sich allein gestellt sind, den Brückenschlag zwischen Reiz und Verbot zu schaffen.



**Nach diesen Betrachtungen des gesellschaftlichen und politischen Rahmens, in dem – nicht nur - Jugendliche heute Risiko- und Grenzerfahrungen machen, wollen die nächsten Zeilen eine Deutung versuchen, warum junge Menschen (und nicht nur sie) Grenzerfahrungen suchen:**

- Die Grenze ist ein Raum besonderer Bewusstheit und Wahrnehmung. Grenzen sind (unsere wichtigste körperliche Grenze, die Haut, macht uns das immer wieder deutlich) sensible Zonen, in denen sich Intensität und Austausch ereignet. Die Erfahrung von Grenze ist immer auch die Erfahrung von Mitte. Wer also Grenzerfahrungen sucht, sucht nicht selten das Zentrum der eigenen Persönlichkeit.
- Menschen suchen Grenzen auch, weil sie von den Verboten der Bewahrungspädagogik attraktiv gemacht werden: Das Reaktanz-Phänomen ist besonders unter Jugendlichen ausgeprägt – und die Prävention weiß ein Lied davon zu singen: So haben auf die deutsche Kampagne „Keine Macht den Drogen“ Jugendliche umgehend im Internet mit einer Flut kreativer Reaktionen geantwortet: „Keine Nacht ohne Drogen“ stand da zu lesen oder „Meine Alte hat mich bedrogen“. Menschen reagieren

auf Vorschriften mitunter eben mit überaus schöpferischem Trotzverhalten...

- Natürlich fällt es leichter, Grenzerfahrungen zu suchen und dabei das damit verbundene Risiko auszublenden, wenn das Bewusstsein über mögliche Folgeschäden nicht vorhanden ist. Je unmittelbarer ein möglicher Schaden durch das eigene Verhalten provoziert werden kann, desto sensibler sind Menschen in Risikosituationen. Oft ist es aber gerade so, dass der Nutzen aus einem Risikoverhalten direkt spürbar, der Schaden jedoch kaum bewusst ist.
- Die Alternative eines risiko-abstinenten, also angeblich gesünderen Lebens, ist für viele Menschen deshalb keine, da Gesundheit für sie keinen Wert darstellt – das zeigen alle Wertuntersuchungen. Gesundheit wird erst in höherem Alter zum wertvollen Gut. Aber auch dort gilt: Gesundheit ist nie Wert an sich, sondern wird erst dann wertvoll, wenn sie für etwas eingesetzt werden kann. Gesundheit ist mit der Frage des persönlichen Lebenssinns also direkt verbunden! Wird das Alltagsleben als sinnlos empfunden, steigt die Bereitschaft, die Gesundheit auf's Spiel zu setzen, um kurzfristig „sinnlich“ das Leben zu spüren...

- Schließlich können Grenzerfahrungen nur dann als solche wahrgenommen werden, wenn Menschen sich als Leib spüren und über eine gute Körperwahrnehmung verfügen. Wer sich selbst nicht spürt, spürt auch nicht, wann's zuviel ist: So kommen viele Jugendliche in Grenzsituationen - ohne dies bewusst zu wollen oder anzusteuern. Von einer Vorbereitung und Reflexion dieser Situationen, wie es der risflecting®-Ansatz zu Rausch- und Risikopädagogik vorsieht, ist bei vielen jungen – und auch älteren - Menschen gar nicht die Rede.

**Was bedeutet das hier beschriebene Panoptikum - von Motivationen, vom Suchen nach Grenz- und Risikosituationen - für die Begegnung mit Jugendlichen? Die Antwort führt uns zu zwei Binsenwahrheiten, die wir wohl so lange werden wiederholen müssen, bis wir ihre Umsetzung wirklich realisieren:**

- Sie gelingt nur dann, wenn sie partizipativ angelegt ist. Mehr als Tipps, Ratschläge und Informationen brauchen Menschen einen Rahmen, in dem sie Selbstermächtigung und Selbstwahrnehmung trainieren können und Risikomanagement zu ihrem eigenen Thema machen.
- Zur Lebenskompetenz zu begleiten, bedeutet nicht, außergewöhnliche Erfahrungen anzubieten, sondern sensibles Wahrnehmen und Umgehen mit Grenzen zu ermöglichen – insbesondere mit jener zwischen Alltag und Außeralltäglichem. Ziel soll es dabei sein, das Außergewöhnliche im Gewöhnlichen – und umgekehrt – wahrnehmen zu können.

#### INFOBOX

##### **Studienweg zur Risikopädagogischen Begleitung**

Der risflecting-Lehrgang vermittelt die Grundlagen der Rausch- und Risikopädagogik. Er lädt ein, jene Schritte zu entwickeln, die Jugendliche dabei begleiten können, Balance im Umgang mit Rausch und Risiko zu finden.

**Alle Infos unter: [www.risflecting.at](http://www.risflecting.at)**



GERALD KOLLER

Gründer der Risflecting Plattform, für seine Entwicklungsarbeit wurde Gerald Koller von Ashoka, der weltgrößten Organisation für social change, zum Ashoka Fellow berufen.

[www.risflecting.at](http://www.risflecting.at)

# Flow & Tao

[ Hannes Hausherr ]

Es ist Montag, 10 Uhr. Ich stehe am Gipfel des Falkerts und blicke in das weite Kar vor mir. Am Vortag hat es geschneit und vor mir liegen weite Hänge mit unverspurtem Pulverschnee. Die Sonne blinzelt durch die Wolken und es läuft mir ein leichter Schauer über den Rücken. Ich richte mir die Brille und lasse mich langsam nach vorne gleiten. Als die Geschwindigkeit zunimmt und ich zu schweben beginne, spüre ich, wie die Zeit stehen bleibt. Es scheint, als ob ich mit der Umwelt verschmelze, als ob Raum und Zeit ihre Grenzen verlieren. Scheinbar ohne Kraft, wie von selbst, gleite ich rhythmisch durch den Pulverschnee. Es stellt sich ein Gefühl von Glück, Ruhe und Sicherheit ein. Ein unglaubliches Gefühl. Dieser intensive Moment hält auch noch an als ich am Ende des Hangs stehe und nach oben zu meiner Spur blicke.

Kalymnos. Ich stehe am Fuße der Route „Adam“ und betrachte noch einmal die Route bevor ich losklettere. Nach einigen Bedenken ist mir klar: entweder alles oder nichts. Ich richte meinen Fokus auf mich und meinen Körper und klettere los. Die ersten Bewegungen fühlen sich schon gut an. Geschmeidig und flüssig reiht sich, wie selbstverständlich, eine Bewegung an die andere. Ich bin voll fokussiert und jegliche Bedenken oder Gedanken sind plötzlich weg. Die Wahrnehmung wird ganz intensiv und die Grenzen von Raum und Zeit scheinen sich aufzulösen. Es scheint, als ob die Bewegungen ohne mein Zutun, wie von alleine ablaufen. Selbst ein fehlender Haken

kostet mich nur ein innerliches „Aha!“. Bei der Schlüsselstelle angekommen, gibt es kein Zögern oder Überlegen. Fast so, als ob ich die Route schon mehrmals geklettert wäre, setze ich wie selbstverständlich den Hook und springe auf den Untergriff. Als ich den Topgriff in der Hand halte und den Karabiner klicke, entläßt sich die gesamte Energie in einen lauten Schrei, der durch die ganze Grotte hallt.

## Flow

Solche Erlebnisse gehören zu den absoluten Highlights eines jeden Sportlers. Die Frage, die sich nun stellt, ist: „Was macht diese Erlebnisse so besonders, was passiert dabei und wie kann ich solche Erlebnisse bewusst erleben? Mihaly Csikszentimihalyi untersuchte bereits 1975 solche Erlebnisse und gab ihnen, von einem Kletterer inspiriert, den Namen „Flow“.

Folgende Punkte sind dabei wesentlich:

- Konzentration auf das Tun (hier und jetzt), die Wahrnehmung ist daher sehr intensiv
- Abschalten des Denkens – es ist mehr ein Fühlen
- Es läuft alles wie von selbst, trotzdem hat man es unter Kontrolle
- Die Bewegungen sind fließend und mit wenig Kraftaufwand
- Das Ganze wird von einem freudigen Gefühl begleitet

Im Extremsport treten solche Erlebnisse häufiger auf, da in gefährlichen Situationen meist

nicht Zeit ist, darüber nachzudenken, was passieren könnte. Sobald man eine Pause macht und anfängt nachzudenken, bekommt man Angst und das Weiterfahren oder -klettern wird extrem schwierig. Erst wenn man sich wieder auf das Tun konzentriert und das Denken ausblendet, geht es wieder.

Das bedeutet aber nicht, dass man solche Flow-Erlebnisse nicht auch beim Spazierengehen, Laufen oder beim Sitzen haben kann. Ich selbst hatte so ein Flow-Erlebnis einmal beim Meditieren auf der Terrasse. Ein unglaubliches Gefühl, wenn man nur so dasitzt, nur im Wahrnehmen und dabei einfach nur glücklich ist. Wenn man ein Flow-Erlebnis beim Sitzen erreichen kann, kann man es dann überall erreichen?

## Tao

Im Osten befasste man sich schon seit Jahrhunderten mit diesem Thema, aber auf eine andere Weise. Hier geht es darum, Glück bzw. Erleuchtung (das Tao) zu erleben. Die Geschichten erzählen, dass, wenn man es erlebt hat, man fast zu allem fähig ist, man keinen Gesetzmäßigkeiten mehr unterliegt und man allezeit gesammelt und zufrieden ist.

## Was kann ich tun?

Im Folgenden möchte ich ein paar Tipps geben, um diesen Zustand des Flows leichter zu erreichen.



### 1. Absichtslosigkeit:

Mit dem Flow ist es wie mit einem Schmetterling. Jagst du ihm nach, fliegt er fort. Setzt du dich aber ruhig hin, setzt er sich auf deine Schulter. Mit Zwang kann man nichts erreichen. Wenn ich es schaffe, mich auf das Tun zu konzentrieren und das mit Freude mache, dann kommt der Erfolg von ganz alleine.

Geh' raus in die Natur und lass' dich treiben. Geh' dorthin, wohin es dich zieht - ohne Ziel und Plan. Beobachte nur alles, was dir begegnet, ohne zu werten.

Bei deiner nächsten Aktivität nimm dir bewusst kein Ziel vor, sondern klettere von Zug zu Zug oder geh' Schritt für Schritt und versuche es mit voller Aufmerksamkeit. Du wirst sehen, wie wenig Kraft du brauchst.

### Entspannen:

Wenn der Geist entspannt ist, können wir uns besonders gut konzentrieren, haben weniger Angst und unsere Bewegungen werden flüssig.

Setze dich bequem hin, atme tief in den Bauch und lass' die Schultern locker hängen. Stell dir dabei vor, wie du Energie und Ruhe einatmest und alles, was dich belastet und verspannt, ausatmest.

Vor jedem Start halte kurz inne, atme tief in den Bauch und lockere die Schultern. Erst wenn du das Gefühl hast, dass dein Geist gesammelt ist und du dich gut konzentrieren kannst, starte los.

### Gedanken abschalten:

Bei allem was wir tun, schwirren uns Gedanken durch den Kopf. „Was könnte passieren?“, „Hoffentlich mache ich den selben Fehler nicht noch einmal“, „Ich kann das nicht!“, usw. Solange uns diese Gedanken beschäftigen, lenken sie uns ab, hindern uns, in den Fluss zu kommen.

Setze dich ruhig hin und konzentriere dich auf die Atmung. Es kann sein, dass dir sofort unzählige Gedanken durch den Kopf schwirren. Dann geh' aus diesen Gedanken heraus, analysiere sie kurz und schick' sie wieder weg. Dann richte deine Konzentration wieder zurück auf die Atmung. Das mach' mit allen Gedanken, die auftauchen. Wenn du das täglich 15 Minuten machst, wirst du merken, dass du dich besser konzentrieren kannst und du gelassener bleibst.

Bei deiner nächsten Tour versuche dich nur auf die momentane Bewegung zu konzentrieren.

### Wahrnehmen:

Wahrnehmen heißt, im Hier und Jetzt zu sein. Entweder ich denke, oder ich nehme bewusst wahr. Wir sind meist sehr abgelenkt (Handy, TV, Computer,...) und haben oft auch nicht die Zeit, bewusst wahrzunehmen.

Geh' raus in die Natur, suche dir einen schönen Platz und setze dich hin. Dann lasse deinen Blick herumschweifen und beobachte, ohne zu werten und zu analysieren. Setze auch die anderen Sinne, das Riechen, das Hören, das Schmecken und das Fühlen (Haut) ein.

### Wir haben alles in uns – auf die Einstellung kommt es an:

„Wenn du ein Schiff bauen willst, dann rufe nicht die Menschen zusammen, um Holz zu sammeln, Aufgaben zu verteilen und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem großen weiten Meer.“ (Antoine de Saint-Exupéry)

Viele glauben, Disziplin sei der Schlüssel zum Erfolg. Verbissen wird gekämpft, Schmerzen werden ertragen und es wird geflucht. Alles hat eine schöne und eine weniger schöne Sei-



te. Wenn ich mich nur darauf konzentriere wie mühsam und gefährlich alles ist, wird es auch so sein. Wenn ich mich darauf konzentriere wie schön, cool, lässig alles ist und einfach neugierig die Herausforderung annehme, wird jedes Projekt zu einem tollen Erlebnis und eine Bereicherung.

Versuche dich vor jedem Training, jeder Skitour, jeder Kletterroute etc. auf das zu konzentrieren, was schön und toll daran ist, was Spaß macht. Ebenso konzentriere dich auf deine Stärken und nimm die Herausforderung mit freudiger Erwartung an. „Just do it!“

#### **Der Weg ist das Ziel:**

Oft quälen wir uns auch damit, das Ziel unbedingt erreichen zu müssen und schaffen es gerade deshalb nicht.

„Zwei Indianer und zwei Weiße paddelten in ihren Kanus über den See. Sie wollten das andere Ufer erreichen. Plötzlich kam ein starker Gegenwind auf und sie kamen kaum voran. Die Weißen paddelten emsig weiter. Die Indianer kehrten um, warteten am Ufer ab bis sich der Wind legte und paddelten dann frisch und munter an den erschöpften Weißen vorbei ans andere Ufer.“

Wenn mein Ziel der jetzige Zug, der jetzige Schritt, der jetzige Schwung ist, dann bin ich mit meiner vollen Aufmerksamkeit dabei, es läuft alles reibungslos ab. Der Erfolg (das Top, der Gipfel, usw.) stellt sich dann von alleine ein. Versuche es!

#### **Mit dem Herzen**

Überall auf der Welt gibt es feierliche Rituale bzw. Zeremonien. Diese Handlungen werden mit besonderer Aufmerksamkeit und Freude gemacht, weil sie uns wichtig sind. Wir achten dabei genau auf das, was wir tun und machen es „mit Liebe“. Genauso sollten wir agieren, wenn wir klettern, biken, Touren gehen oder trainieren. „Wohin du auch gehst, geh’ mit ganzem Herzen.“ (Konfuzius)

Versuche bei jeder Tour, bei jeder Route etwas Besonderes daraus zu machen, wie eine Kür für dich und die anderen. Versuch’ es möglichst schön und elegant, mit Konzentration und Begeisterung zu machen.

#### **Lächle**

Spaß ist der größte Motivator. Ebenso laufen Bewegungen flüssiger ab, man ist lockerer und die Konzentration ist gut. Die Freude an der Be-

wegung ist ein wichtiger Grundstein, um in den „Flow“ zu kommen.

Lächle in dich hinein, wenn du loskletterst, losfährst oder losgehst. Du wirst sehen, es geht alles viel leichter.

#### **Also dann viel Spaß und „let it flow“!!!!**

Wer das in der Praxis ausprobieren will, dem seien die Tao- Seminare der Alpenvereinsakademie empfohlen:

- Tao des Tiefschneefahrens 25.02 - 28.02.2016
- Tao des Wanderns 26.05 - 29.05.2016
- Tao des Mountainbikens 30.06 - 03.07.2016
- Tao des Kletterns 01.09 - 04.09.2016



HANNES HAUSHERR

Hannes ist staatlicher Sportklettertrainer und seit vielen Jahren Kursleiter der verschiedensten TAO Kurse, er ist Yogalehrer und Mentaltrainer





# Wie gesund sind unsere Jugendlichen?

[ Klaus Vavrik im Gespräch mit Thimo Fiesel ]

**K**laus Vavrik ist Präsident der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit, Allgemeinmediziner, Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde, Psychotherapeut und Leiter des Ambulatoriums für Sozialpädiatrie und Entwicklungsneurologie. Privat hat er zwei Töchter und verbringt seine Freizeit gerne in der Natur. Die Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit ist ein gesundheits- und gesellschaftspolitisch orientierter Dachverband, der 2007 gegründet wurde, um die Entwicklungschancen von Kindern und Jugendlichen in Österreich zu verbessern.

**Thimo: Vielen Dank für dieses Interview. Was genau macht die Liga für Kinder- und Jugendgesundheit und welche Rolle spielst Du als Präsident?**

**Klaus V:** Als Präsident der Liga für Kinder- und Jugendgesundheit bin ich einerseits für die strategische Ausrichtung der Liga verantwortlich, mittlerweile kommen jedoch immer mehr operative Aufgaben hinzu, die ehrenamtliche Tätigkeiten übersteigen. Das sind

einerseits externe Fachgremien, bei denen ich/wir untertags anwesend sind sowie Tätigkeiten als Vortragende. Die Liga befindet sich aber derzeit in einem Organisationsentwicklungsprozess, bei dem die genauen Tätigkeitsfelder neu definiert werden.

**Thimo: Was sind die Aufgabengebiete, derer sich die Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit annimmt?**

**Klaus V:** Zum einen sehen wir uns als eine interdisziplinäre Vernetzungs- und Kooperationsplattform mit Fokus auf Gesundheitsversorgung ebenso wie Gesundheitsförderung und Prävention. Wir gehen davon aus, dass Gesundheit das Wissen und die Zusammenarbeit vieler Berufsgruppen benötigt und berufsübergreifendes Denken und Handeln der professionellen Akteure im System verlangt. Zum anderen wollen wir den Wert der Kinder- und Jugendgesundheit in Österreich stärken. Nachdem Österreich (laut OECD Bericht 2010), was die Kinder und Jugendgesundheit betrifft, zu den Schlusslichtern gehört!

**T: Titel eines Standard Online-Artikels vom Juni: Österreichs Teenager: Weniger Nikotin, dafür dicker und gestresster. Was ist dran am proklamierten schlechten Gesundheitszustand unserer Jugendlichen.**

**K:** Nach dem OECD-Bericht von 2010 gibt es keinen aktuelleren mehr, deswegen kann es sein, dass unsere Jugendlichen mittlerweile weniger rauchen. Was jedoch nicht signifikant zum Gesundheitszustand unserer Kinder und Jugendlichen beiträgt. 124.000 Jugendliche in Österreich leben in Armut, was bedeutet, dass für die notwendigsten Dinge kein Geld zur Verfügung steht. Das wiederum hat direkten Einfluss auf die Morbidität (Häufigkeit von Krankheiten in einer Bevölkerung) von jungen Menschen. Wenn Kinder beispielsweise in ihrer Entwicklung zu wenig oder qualitativ schlechtes Essen zu sich nehmen, hat das direkte Auswirkungen auf die zukünftige Gesundheit der Kinder. Der Stresspegel bei Familien, die in Armut leben, ist ebenfalls höher, was nicht zuträglich für die psychische Gesundheit ist. Aber auch Familien, Kinder und Jugendliche, die



Foto: Martin Dvorak

Foto: Matti Haarbusch · www.jugendfotos.at

nicht direkt von Armut betroffen sind, sind nicht gesünder. Nehmen wir zum Beispiel die frühkindliche Betreuung. Eineinhalbjährige Kinder werden zum Teil in frühkindliche Betreuung gegeben, wo der Betreuungsschlüssel 1:8 ist. Wissenschaftlich ist jedoch erwiesen, dass Kinder in diesem Alter für den Aufbau von guten Beziehungen mehr und intensiveren Kontakt benötigen. Wieso sollten wir uns dann wundern, wenn psychische und körperliche Gesundheit, die korrelieren, in späteren Jahren fehlen. Diagnosen wie ADHS oder Burnout sind die Früchte der letzten Jahrzehnte, die nun am Baum hängen. Der Fehler ist hier nicht nur bei den Eltern zu suchen, sondern vielmehr bei einer gesellschaftlichen Struktur, die die letzten 20 Jahre die Kinder- und Jugendgesundheit hintenangestellt hat, obwohl sie laut Verfassung eigentlich voran gestellt werden sollte. Es gibt im Bereich der Kinder- und Jugendgesundheit eine viel kleinere Lobbylandschaft als in anderen Bereichen. Die Liga und einige andere haben diesen Auftrag angenommen.

**T: Was hat sich in den letzten acht Jahren bewegt?**

**K:** Einiges hat sich bewegt. Wir haben es geschafft, dass die Zahl der kassenärztlichen Kindertherapieplätze im Bereich Ergo- und Logopädie erweitert werden. Bis vor zwei Jahren gab es beispielsweise in Österreich keinen Rehabilitationsplatz für Kinder. In strukturschwachen Regionen findet man teilweise keinen kassenärztlichen Therapeuten. Hier schauen dann wieder diejenigen durch die Finger, die sich armutsbedingt keinen privaten Therapieplatz leisten können. Wir gehen sogar soweit, dass wir kostenlose Therapie und Prävention für Kinder und Jugendliche fordern. Nur, das Umdenken passiert langsam, wenn ich mir überlege, dass das erste Treffen bezüglich der Therapieplätze 1996 stattgefunden hat. Der Abstand zwischen dem Status Quo und dem Soll-Zustand nimmt ab, jedoch ist noch viel mehr zu tun.

**T: Wenn wir körperliche und geistige Gesundheit unterscheiden – was sind die wichtigsten Störfaktoren für Kinder und Jugendliche?**

**K:** Schlechte Ernährung, Rauchen etc. Diese Liste könnte mannigfaltig verlängert werden. Zurückgreifen tun wir alle auf die ersten Jahre unseres Erdendaseins. Wenn ich als Kind körperlichen Mangel erlebe – sprich nicht das Richtige oder zu wenig Essen (Nahrung bekomme) oder Gewalt erlebe – dann wird sich das zweifelsohne auf meine Gesundheit und mein Risikoverhalten im Jugendalter auswirken. Das Gleiche gilt für die psychische Gesundheit. Bekommt ein Kind

in den ersten Jahren zu wenig Zuneigung und Liebe, werden sich diese Kinder immer schwer tun, Beziehungen zu bilden und Integrität auszubilden.

**T: Wenn wir vom Salutogenesebegriff ausgehen – was sind die wichtigsten Faktoren für Gesundheit von jungen Menschen?**

**K:** Jeglicher Gesundheitsbegriff lässt sich auf zwei grundlegende Dinge herunterbrechen. Kinder brauchen Sicherheit, Stabilität und Nähe. Jugendliche brauchen Räume, um sich individuell entfalten zu können. Das ist die Grundlage für Gesundheit bei Erwachsenen. Natürlich gibt es Faktoren, die es vor 20 Jahren noch nicht gab. Beispielsweise ist erwiesen, dass „Geschichten vorlesen“ die sprachliche Entwicklung von Kindern sehr positiv beeinflusst. Eine CD abzuspielen hingegen wirkt eher negativ auf die Sprachentwicklung von Kindern. Welcher Zusammenhang leider immer wieder strapaziert werden muss, ist die Korrelation zwischen Bildungsniveau, Einkommensniveau und Gesundheitsniveau. Dieser Korrelation sollte am besten ein struktureller Wandel begegnen, der das Bildungswesen in Richtung Kompetenzförderung und Verantwortung reformiert und Verteilungsgerechtigkeit schafft. Wir sind alle voneinander abhängig – im Kleinen wie im Großen, deswegen kommt es auf die Beziehungsfähigkeit von uns allen an. Beziehung schafft Gesundheit – es ist kontraproduktiv, wenn die eine Hälfte der Gesellschaft immer gesünder wird und die andere immer kränker. Wir sitzen im selben Boot.



Foto: Giulio Fagetti - www.jugendfotos.at

# Migration bewegt Gesundheit und Gesundheitsförderung in einer Migrationsgesellschaft

[Anna Faustmann]

**E**in Fünftel der österreichischen Bevölkerung – oder ca. 1,7 Millionen Menschen – hat Wurzeln im Ausland. Es sind dies sogenannte ‚Personen mit Migrationshintergrund‘. Laut internationaler Definition handelt es sich dabei um Personen, deren beide Elternteile im Ausland geboren wurden. Viele von ihnen haben die österreichische Staatsbürgerschaft angenommen.

Die gemeinsame Bezeichnung dieser Personengruppe als ‚MigrantInnen‘ darf keinesfalls darüber hinwegtäuschen, dass es sich hier um Menschen mit äußerst unterschiedlichen Geschichten und Hintergründen handeln kann. So etwa fallen in diese Kategorie der typische deutsche Studierende, die afghanische Flüchtlingsfamilie, der ehemalige Gastarbeiter aus der Türkei genauso wie die rumänische Pflegekraft. Personen mit Migrationshintergrund unterscheiden sich nicht nur nach ihrem Herkunftsland, sondern auch die Gründe für die Migrationsentscheidung sind vielfältig und reichen von Arbeit oder Ausbildung über Flucht bis hin zu Familiennachzug. Dementsprechend unterscheiden sich MigrantInnen auch nach Alter, mitgebrachter Ausbildung, Sprachkenntnissen, religiösem Hintergrund oder rechtlichem Aufenthaltsstatus in Österreich.

## Soziale Lage von MigrantInnen und die Rolle der Bildung

Nichtsdestotrotz zeigen sich relevante Unterschiede zwischen Personen mit und ohne Migrationshintergrund in Bezug auf ihre Lebensbedingungen und Lebensweisen. Betrachtet man beispielsweise die Bildungsstruktur, so wird deutlich, dass insbesondere Personen mit Herkunft aus einem Land des ehemaligen Jugoslawiens (ohne die EU-Länder Slowenien und Kroatien) und der Türkei über eine nachteilige Bildungsstruktur verfügen.

Der Bildungshintergrund ist ein zentraler Einflussfaktor auf die Arbeitsmarkt- und damit Einkommenschancen. Bildungsbenachteiligungen schreiben sich also auch in der individuellen Erwerbsgeschichte fort. Die Beschäftigungsquoten von MigrantInnen liegen mit Ausnahme der Personen aus sogenannten ‚alten‘ EU-Staaten – Länder, die bereits vor 2004 Mitglied in der EU waren – unter jenen der Personen ohne Migrationshintergrund; die Arbeitslosenquoten sind im Vergleich zur Bevölkerung ohne Migrationshintergrund deutlich höher. Die nachteiligere Arbeitsmarktsituation von MigrantInnen führt in weiterer Folge auch zu niedrigeren Einkommen. Dementsprechend sind unter Per-

sonen mit ausländischem Geburtsort auch die Armutsgefährdungsquote sowie die Betroffenheit von manifester Armut knapp dreimal so hoch wie bei Personen, die in Österreich geboren wurden.

## Gesundheitliche Ungleichheit als Folge sozialer Ungleichheit

Nicht nur die Bildungsressourcen beeinflussen das Wohlstandsniveau, sondern auch die individuelle psychische und physische Gesundheit – nicht zuletzt als Voraussetzung für Beschäftigungsfähigkeit. Mehr als das – körperliche und seelische Gesundheit sind eine Notwendigkeit, um am gesellschaftlichen Leben mitsamt aller Anerkennungsmöglichkeiten teilhaben zu können. Allerdings zeigt sich auch hier, dass soziale Ungleichheiten in den Lebensverhältnissen auch zu Ungleichheiten in Bezug auf den Gesundheitszustand führen: Sozial benachteiligte Bevölkerungsgruppen – darunter Personen mit niedrigem Ausbildungs- und/oder Einkommensniveau, Armuts- oder Ausgrenzungsgefährdete, Erwerbslose – beurteilen ihren Gesundheitszustand deutlich häufiger als schlecht oder sehr schlecht und sind häufiger von chronischen Erkrankungen betroffen. Es liegt daher nahe und wird von



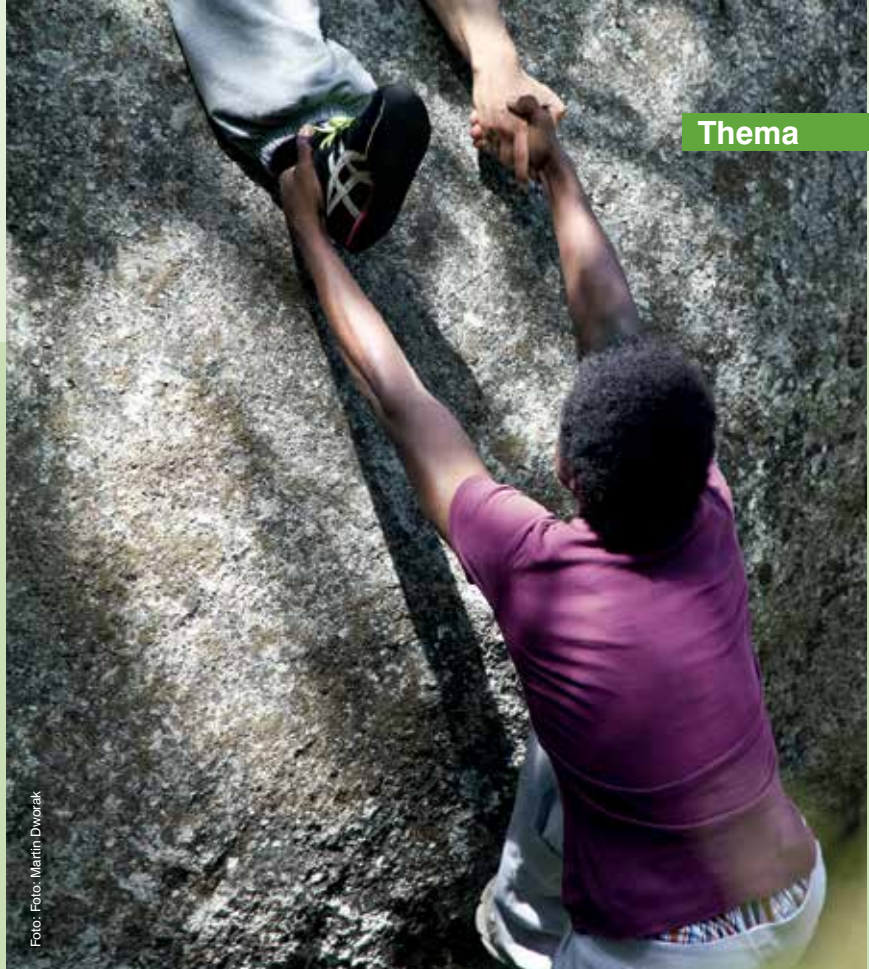


Foto: Foto: Martin Dvorak

empirischen Untersuchungen belegt, dass Personen mit Migrationshintergrund aufgrund häufiger ungünstiger Lebens- und Arbeitsbedingungen auch in höherem Ausmaß gesundheitlich benachteiligt sind als Personen ohne Migrationshintergrund.

### Migration als Einflussfaktor auf Gesundheit

Das Zusammenspiel von Migration und Gesundheit gestaltet sich jedoch weitaus komplexer. Das lebenslauforientierte Modell von Migration und Gesundheit beschreibt diese Zusammenhänge recht anschaulich und betont migrationsspezifische Faktoren, die zwar aufgrund psychischer Belastungen durch Migration und Eingliederung in die Aufnahmegesellschaft sowie sozialer Benachteiligungen zu Gesundheitsbelastungen führen können, aber nicht müssen. An dieser Stelle sei auf den sogenannten „Healthy-migrant-Effekt“ hingewiesen, der einen häufig beobachteten Gesundheitsvorteil von MigrantInnen durch eine positive Selbstselektion der Migrierenden begründet. In anderen Worten: Nur besonders gesunde und risikobereite Menschen – im Vergleich zur Mehrheitsbevölkerung im Herkunftsland – nehmen das Wagnis einer Migration auf sich.

Neben Unterschieden in körperlicher und auch psychischer Veranlagung wirkt die Situation im Herkunftsland auf die individuelle Gesundheit von MigrantInnen ein. Dazu zählen Faktoren wie z.B. klimatische und hygienische Verhältnisse, der Versorgungsgrad im Gesundheitssystem, gesundheitspezifische Verhaltensweisen etwa in Bezug auf Ernährung und Bewegung oder auch Erfahrungen von Krieg oder Verfolgung.

Der Migrationsprozess an sich stellt ein kritisches Ereignis im Leben eines Menschen dar. Damit verbunden sind etwa der Verlust des sozialen Umfelds, traumatische Erfahrungen z.B. bei einer Flucht oder auch Verständigungsprobleme aufgrund mangelnder Sprachkenntnisse. Schließlich im Zielland angekommen, finden sich auch hier Verhältnisse vor, die auf die individuelle Gesundheit wirken. Dazu zählen bereits genannte schichtspezifische Faktoren. Finden sich MigrantInnen, insbesondere NeuzuwanderInnen, in nachteiligeren sozialen Positionen wieder, kann dies negativ auf die Gesundheit wirken. Hinzu kommen Faktoren, die als ‚Akkulturationsstress‘ bezeichnet werden können, so z.B. veränderte Lebensgewohnheiten oder Konflikte aufgrund unterschiedlicher Wertvorstellungen.

Demgegenüber kann ein Migrationserlebnis auch zu einer Verbesserung des Gesundheitszustands der MigrantInnen führen, da im Zielland oftmals ein höherer Versorgungsgrad im Gesundheitssystem existiert, die hygienischen Bedingungen besser sind sowie die persönliche Sicherheit deutlich höher ist.

### Gesundheitsverhalten im Spannungsfeld sozialer Verhältnisse und kultureller Prägung

Schicht- und migrationsspezifische Einflussfaktoren wirken jedoch nicht nur auf den Gesundheitszustand, sondern auch auf das Gesundheitsverhalten. Hier zeigt sich bei Personen mit Migrationshintergrund ein eindeutiges Bild: Personen mit ausländischer Herkunft nehmen deutlich seltener Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch, verfügen seltener über einen aufrechten Impfschutz und gehen häufiger trotz eines Gesundheitsproblems nicht zum (Zahn-)Arzt. Ein wesentlicher Erklärungsfaktor dafür liegt in mangelndem Wissen über das österreichische Gesundheitssystem und seine Leistungen. Hinzu kommen die bereits beschriebenen Zugangsbarrieren zum Gesundheitssystem wie mangelnde

Sprachkenntnisse, denen MigrantInnen häufig gegenüberstehen.

Ein zentrales Element gesundheitsrelevanten Verhaltens sind Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten. Auch hier kann ein sozialer Gradient festgestellt werden: Soziale Benachteiligungen gehen sehr häufig einher mit ungesundem Ernährungsverhalten und körperlicher Inaktivität, was wiederum negativ auf den Gesundheitszustand wirkt. Die Erklärungen dafür sind multifaktoriell: Bildung geht mit Teilhabe am kulturellen Kapital einschließlich gemeinsamer Normen, Einstellungen und Formen der Daseinsbewältigung bestimmter gesellschaftlicher Gruppen einher. Damit verbunden sind auch bestimmte Zukunftsorientierungen und Einstellungen zum eigenen Körper. Nicht zu vernachlässigen sind auch motivationale Komponenten schichtspezifischer Erziehungsstile. Merkmale der Berufstätigkeit, die vom Bildungshintergrund geprägt wird, sind ebenfalls mit dem Lebensstil verbunden, da die Bewältigung von Stress und psychosozialen Belastungen in direktem

Zusammenhang mit Gesundheitsverhalten steht. Nicht zuletzt aber eröffnen der Beruf und das damit verbundene Einkommen finanzielle Ressourcen, die eine Voraussetzung für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil schaffen - einschließlich des Kaufs frischer und hochwertiger Lebensmittel oder der Mitgliedschaft und Erreichbarkeit von Sportvereinen. Die Erkenntnis, dass gesundheitsrelevante Verhaltensweisen wie Ernährungsmuster oder Sport vom ökonomischen und kulturellen Kapital geprägt sind, geht bereits auf den Soziologen Pierre Bourdieu zurück. Aber auch Gruppenzugehörigkeiten und soziale Beziehungen beeinflussen das Gesundheitsverhalten: Es konnte empirisch nachgewiesen werden, dass soziale Isolation nicht nur mit häufigerem Nikotinkonsum, sondern auch mit ungesünderer Ernährung und körperlicher Inaktivität einhergeht.

All diese Erkenntnisse sind besonders relevant, wenn es um die Erklärung von Unterschieden im Gesundheitsverhalten von MigrantInnen geht: Zu häufigeren sozialen Benachteiligungen kommen der Verlust der

sozialen Einbettung in die Herkunftsgesellschaft sowie oftmals gesellschaftliche Ausgrenzungserfahrungen im Zielland. Darüber hinaus ist Gesundheitsrelevantes auch stark kulturell geprägt. Während in westlichen Gesellschaften Krankheit auf einem biologisch-technischen Konzept beruht und Krankheit ausschließlich im Körper lokalisiert wird, steht in anderen Gesellschaften nicht primär das Subjekt im Fokus. Vielmehr geht es um „soziale Körper“, die nicht abgetrennt vom kollektiven Wertesystem betrachtet werden können. Die Krankheitsursache liegt dann nicht mehr innerhalb des Individuums, sondern außerhalb, etwa bei der Störung der sozialen Ordnung aufgrund von Neid, Eifersucht, Missachtung von Gastfreundschaft oder Respektlosigkeit gegenüber Ahnen. Auch die Ernährungsweisen sind kulturspezifisch geprägt und werden häufig von religiösen Nahrungstabus sowie Bräuchen und Ritualen beeinflusst. Dies legt nahe, dass sich die Körperwahrnehmung und der Umgang mit dem Körper (und der Seele) kulturspezifisch unterscheiden. Nichtsdestotrotz sei vor sogenannter Kulturalisierung gewarnt: Kultur



und kulturelle Identitäten sind keine absoluten oder statischen Größen – vielmehr handeln und interagieren Menschen aufgrund ihrer Orientierungen, die sie im Laufe ihres Lebens erworben haben und die sie aufgrund ihrer Erfahrungen auch laufend adaptieren. Dieser Gedanke wird vom Konzept der transkulturellen Kompetenz aufgegriffen, das davon ausgeht, dass Menschen sich laufend Neues aneignen und dadurch auch ihre (kulturell geprägten) Deutungen und Handlungsweisen verändern.

### **Bewegung und Sport als Erfolgsinstrument in der Integrationsarbeit**

Die Betrachtung der komplexen Zusammenhänge von Migration, Gesundheit und Gesundheitsverhalten, sozialer Lage und kultureller Zugehörigkeit zeigt, dass es sich hier in besonders starkem Ausmaß um intersektionale Problemlagen – also Problemlagen, deren Ursachen aufeinander verstärkend wirken – handelt. Es konnte gezeigt

werden, dass MigrantInnen, insbesondere aber Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund, häufiger in sozial und damit auch gesundheitlich benachteiligten Lebenslagen sind. Ebenso wurde deutlich, dass nicht zuletzt Sport und Bewegung als wichtiger Aspekt gesundheitsförderlichen Verhaltens stark schichtabhängig ist: Je höher die Einkommensschicht, desto mehr Sport wird betrieben; dies gilt sowohl für Männer wie auch für Frauen. In Bezug auf Gesundheitsprävention bedeutet dies unter anderem: Maßnahmen zur Reduktion der Einkommensungleichheit und zur Verbesserung der materiellen Situation bestimmter Bevölkerungsgruppen, darunter insbesondere Personen mit Migrationshintergrund, nicht zuletzt durch Bildungsinvestitionen auf Ebene der Verhältnisprävention; auf Ebene der Verhaltensprävention hingegen kommt gezielter Maßnahmen der Gesundheitsförderung sozial benachteiligter Bevölkerungsgruppen eine zentrale Bedeutung zu. Da sich das individuelle Gesundheitsverhalten in jüngeren Altersgruppen herausbildet und dann überwiegend stabilisiert, sind Ansätze

der Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen besonders erfolgversprechend.

Sportliche Betätigung hat nicht nur einen direkten positiven Einfluss auf die körperliche Gesundheit, sondern trägt auch zur Stressbewältigung und damit zur Verbesserung der psychischen Gesundheit bei. Nicht weniger wichtig ist jedoch auch der inklusive Charakter von Sport – die Einbindung in soziale Gruppen, die das gemeinsame Interesse der Sportausübung haben, hat eine stark integrative Wirkung, bei der sprachliche und kulturelle Unterschiede überwunden werden können.



ANNA FAUSTMANN

Mag. Anna Faustmann ist Soziologin und seit 2009 wissenschaftliche Mitarbeiterin am Department für Migration und Globalisierung an der Donau-Universität Krems. Ihre Forschungsschwerpunkte bewegen sich entlang Querschnittsthemen zu Migration, Bildung, Arbeitsmarkt und Gesundheit.





# Klettern & Mountainbiken ist gesund!

Die Theoriebrille:  
Gesundheitsförderung  
in der Jugendarbeit  
des Alpenvereins

[ Matthias Pramstaller ]

JugendleiterInnen gestalten Sommercamps, Mountainbiketouren oder planen Kletterkurse. Oberstes Ziel ist dabei die Unversehrtheit der Jugendlichen, alle Jugendlichen sollen gut und gesund zu Hause ankommen. Nun ergänzen wir noch unser Credo „Durch Risiken zu Gesundheit“ und erhalten einen anspruchsvollen Auftrag. Mit den folgenden Zeilen fasse ich einige Gedanken zum Thema Gesundheitsförderung in der Jugendarbeit zusammen, präsentiere eine Gesundheitsbrille zur Betrachtung der Freizeitarbeit und verrate unsere Orientierungshilfen bei der Entwicklung von Kurskonzepten. Was dabei klar wird: risk'n'fun und Junge Alpinisten, Youngsters

sitzen im Omnibus Gesundheitsförderung – erste Reihe fußfrei.

## Im Dialog mit Jugendlichen

Jugendzeit gleicht aktuell einem Spiel mit dem Risiko. In einer Welt, die alle Möglichkeiten bietet, sind viele zukunftsweisende Entscheidungen zu treffen: Was will ich aus meinem Leben machen, kann ich wissen, ob meine Entscheidungen die richtigen sein werden? Kann ich mir falsche Entscheidungen überhaupt leisten oder bin ich damit am Arbeitsmarkt schon abgehängt, bevor's losgeht? Auch hat das Ziel Gesundheit kaum verhaltensleitende Funktion. Was zählt, ist

die Lösung der Fragen des Lebens im Hier und Jetzt und dazu sind Konsum und Kick ganz schön im Trend.

Denken wir entwicklungspsychologisch, haben Jugendliche mehr denn je mit Unsicherheiten, Stress und Leistungsdruck umzugehen. Und das in einer Zeit grundlegender körperlicher und physiologischer Veränderungen, der Identitätsbildung, der eigenen Rollenfindung und des Ablöseprozesses vom Elternhaus.

Denken wir biomedizinisch, ist Jugendlichen gesundheitsriskantes Verhalten zu unterstellen: Sie fordern häufiger als Erwachsene me-



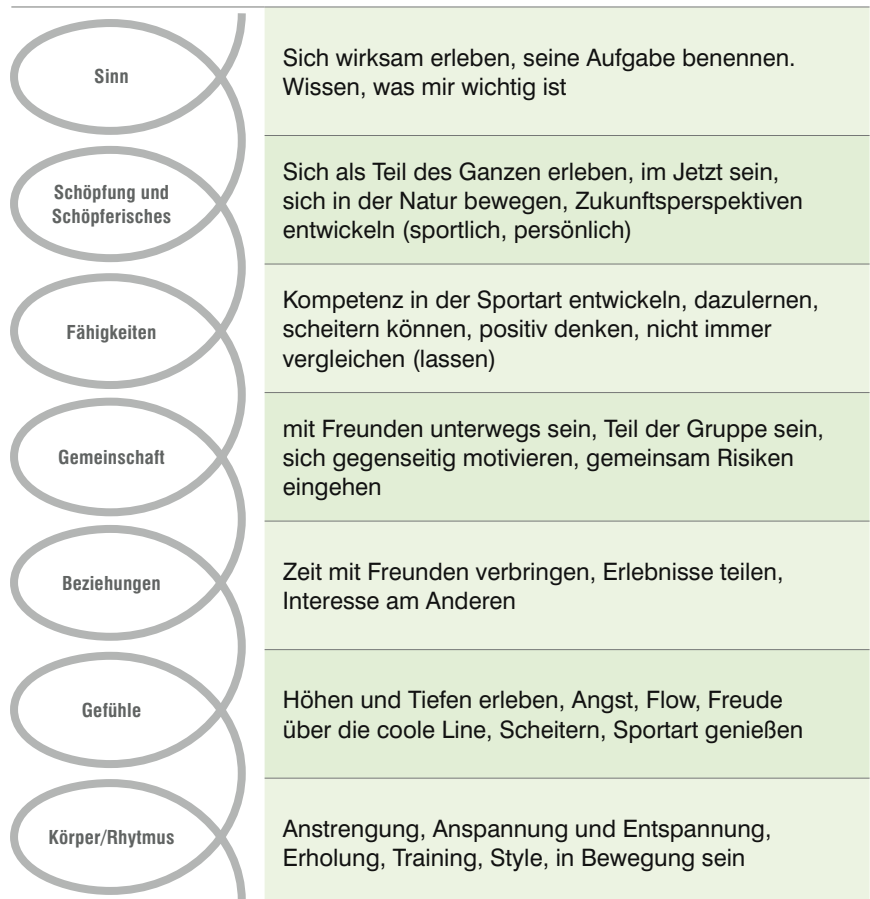
Foto: Heil Düringer

dizinische Normwerte heraus. Jugendlicher Lebensstil ist selten mit normorientierten Zielen der Präventionsarbeit vereinbar.

Denken wir bewahrungspädagogisch, überschreiten Jugendliche Grenzen. Sie gefährden sich, ihren Körper, ihre Gesundheit.

Und nun denken wir optimistisch: Risiken sind Teil jugendkulturellen Lebensstils und damit Ressourcen im Dialog mit der Welt. Wem es gelingt, diesen Dialog zu gestalten oder, mit Verweis auf Gerald Koller auf Seite 8, wer den Mut hat, mit Problemen umzugehen, arbeitet an seiner Gesundheit. Mit dieser Betrachtung einher geht ein entscheidender Perspektivenwechsel: Das Risikeneingehen wird zum Lebensstil für gelingende Entwicklung.

Als JugendleiterIn, als KursleiterIn ist es unsere Aufgabe mit Jugendlichen im Austausch zu sein. In bewahrungspädagogischer Perspektive gelten Risiken als Wegabschnitte, die begleitet werden können, als Lebenseinstellungen, die sich bilden und im Sinne eines selbstverantworteten Lebensstils die Richtung finden. Wie wir diesen Dialog führen, hängt von unserer Kompetenz als Beg-Leiter und natürlich von unserem Auftrag ab. Möglich sind zum Beispiel Freizeitprogramme oder Kurse, zum Beispiel für junge Kletterer oder Mountainbiker. Außer Frage steht, dass dabei Gesundheit häufig



Das Modell der integrierenden Bildung (IMG) übersetzt auf Erfahrungsbereiche in Sportarten



nebenbei mitläuft. Rein nach dem Motto: „Sie bewegen sich ja, schwitzen und haben Spaß“. Wollen wir genauer hinschauen, braucht es den Blick darauf, was an Gesundem passiert und Überlegungen, welche Rahmenbedingungen wichtig sind, damit Gesundes passieren kann. Als allgemeine Voraussetzung gilt: Wir haben Risiko-Erleben zu ermöglichen und tun gut, unsere Arbeit in die oben angedeuteten jugendlichen Lebensrealitäten eingebunden zu sehen. Gelingt uns das, können wir Jugendliche unterstützend begleiten: Bei der Entwicklung in der jeweiligen Sportart, aber auch in der persönlichen Entwicklung. Bildung passiert im eigentlichen Sinne als Auseinandersetzung mit sich und der Welt.

### Die Gesundheitsbrille in der Freizeitarbeit

Ist Gesundheit ein Anliegen der Jugendarbeit, bietet das Salutogenese-Verständnis eine einfache und wertvolle Basis. Demnach liegt das Augenmerk auf der Entstehung von Gesundheit. Wir gehen davon aus, dass Gesundheit immer ein Prozess ist und nie ein erreichter Zustand sein kann. Bereiten wir mit diesem Anspruch Aktivitäten für oder mit Jugendlichen vor, etwa ein Sommerklettercamp oder einen Nachmittag am Mountainbike, bietet das Modell der integrierenden Bildung

von Koller eine hilfreiche Vergewisserung. Wir finden hier wesentliche gesundheitsfördernde Ressourcen, die sich sehr einfach auf Erfahrungsbereiche der Sportarten beziehen lassen. Gelingt es, die verschiedenen Aspekte im Aktiv-Sein oder in freien Zeiten zu erleben, vielleicht auch in Gesprächen zu thematisieren, sind Gesundheitsressourcen Teil des Programms. Aspekte von Gesundheit werden für Jugendliche unmittelbar spürbar. Was es dazu braucht? Präsenz und Wahrnehmen von dem, was gerade läuft, beim Einzelnen und in der Gruppe

### Orientierungshilfen bei der Entwicklung von Kurskonzepten

Kurse bieten sich an, den Risiko-Dialog mit Jugendlichen zu vertiefen. In der Alpenvereinsjugend steht die Entwicklung von Eigenverantwortung beim Ausüben von Alpinsportarten und damit intelligentes Handeln in Risikosituationen im Vordergrund. In Konsequenz sind fordernde Erfahrungen ohne pädagogischen Sicherheitsrahmen, abseits einer So-tun-als-Ob-Mentalität wichtig. Gelingt es, echte Herausforderungen und Begegnungen auf Augenhöhe zu schaffen, wird ein – auch für Jugendliche – spannendes, reflexives Lernfeld möglich. Seit jeher ist dieser Dialog bei uns ganz und gar von *risflecting*, dem Kommunikationsmodell zur Entwicklung von

Rausch- und Risikokompetenz, durchdrungen. Es geht um die Balance zwischen Risiko und Reflexion: Ziel ist es, eigenverantwortlich klare Entscheidung zu treffen. Grübeln wir über neuen Kurskonzepten oder an Änderungen von Kursen, die „eigentlich schon ganz okay sind“, greifen wir zu Orientierungshilfen. Gerne ziehen wir folgende Produkte aus der Schublade:

- Die Bierdeckelserie: Fünf Vitamine für edle Räusche
- Methodenbeschreibungen von Übungen und Aufgabenstellungen für Hard- und Soft-Skills
- Das Modell der integrierenden Bildung

Fünf Vitamine für edle Räusche: Auf den Bierdeckeln finden wir Erinnerungen daran, was aus unserer Sicht ein intelligenter Umgang mit Risiken am Berg braucht. Aus unserer Sicht sind das:

- #1 Die Vorbereitung nach allen Regeln der Kunst. Dazu gehört das Kennen der persönlichen Voraussetzungen, die Berücksichtigung der Gruppe, Überlegungen zur Ausrüstung sowie eine ausführliche Tourenplanung.
- #2 Der Break, ein aufmerksamer Augenblick, das kurze Innehalten vor einer Entscheidung. Wahrnehmen, was Außen und Innen ist. Rock'n'Roll, oder Verzicht?



- #3 Die Freunde, Look at your friends: Wie geht's den anderen? Haben wir eine gemeinsame Risikostrategie? Diskutieren wir offen und ehrlich über das, was uns am Berg wichtig ist?
- #4 Der Rückblick, Reflect. Eine prüfende Betrachtung. Wie war's? Tipptopp / Naja / Da geht noch mehr? Woran lag's? An mir, an der Gruppe, an der Planung, an der Ausrüstung? Welche Fehler sind uns heute passiert?
- #5 Die Selbsteinschätzung, dazu gehört die persönliche Risikoeinschätzung, aber auch die ehrliche Fehleranalyse.

Das ist jetzt eine Menge Inhalt, stimmt. Aber wir wissen dann, was zu tun ist und wozu wir in Kursen arbeiten können.

### Übungen und Aufgabenstellungen für Hard- und Soft-Skills

Damit diese fünf Vitamine sprichwörtlich in Fleisch und Blut übergehen, versuchen wir offene, partizipative und reflexive Lernfelder anzubieten. Wir versuchen zum Beispiel, den Teilnehmenden den Augenblick des Breaks durch einfache Übungen erlebbar zu machen und bauen diesen bewussten Augenblick immer wieder in den Kursablauf ein. Dazu reicht eine kurze Erinnerung vor dem Drop-In in die Line: Alles okay? Wie bist du drauf? Passt der Fokus? Und schon rauchen Federgabel und Dämpfer - oder eben noch nicht. Im Sinne der Ressourcenorientierung beginnen und enden unsere Kletterkurse mit der Zeichnung und Formulierung des eigenen „Guten Bildes

vom Klettern: Was braucht mein guter Klettertag?“ Auch ist der gemeinsame Austausch über gemachte Fehler am Ende des Tages Pflicht. Neben einer detaillierten Fehleranalyse wird in der Rückschau klar, wo ich als Sportler, als Sportlerin stehe. Habe ich ausreichend Know-how um meine Leidenschaft eigenverantwortlich auszuüben?

KursleiterInnen haben einen klaren Moderationsauftrag. Sie begleiten die Teilnehmenden bei der Erweiterung ihrer Risikokompetenz. Und dazu zählen zum Beispiel auch der Umgang mit Angst, das Ermöglichen von Flow-Erlebnissen, Erinnerungen positiv zu denken, die schrittweise Erweiterung von Grenzen, Konzentration und Fokus sowie Anspannung und Entspannung. Das sind nur einige Aspekte erfolgreicher Sportausübung. Das Schöne daran ist, dass wir bei der Arbeit an diesen Themen immer mitten im Omnibus Gesundheitsförderung Platz nehmen. Sportpädagogisch gedacht, ist Sport nicht automatisch gesund, sondern erhält seinen Wert durch spezifische Zielsetzungen. Dafür sind methodisch gesundheitliche Belange zu thematisieren. Und das ist es, was wir tun. Gesundheitliche Belange in Verbindung zur Sportart stellen und methodisch attraktiv Austausch ermöglichen. Eine Gedankenhilfe ist uns dabei das bereits erwähnte Modell der integrierenden Bildung.

**#25 Break**  
 Augenblicke, den aufmerksamer Augenblick, bewußtsein vor einer Entscheidung

Es gibt kein Bergsteigen ohne **Tricks**, unheimlich Entscheidungen gehören dazu. Manchmal sind es Entscheidungen **ohne** Sicherheitsnetz.  
 Wie verhalten Sie den ersten Schritt am Grat, vor dem Weiterklettern am Stand, vor dem Drop-In in die Seilröhre nach unten schauen, nach unten springen? **Alles ok? Alles Wichtiges gecheckt? Back 'n Ball oder Vorcheck?**

**5 VITAMINE FÜR SELBE RÄUSCHER**  
 © 2014-2015

**WIE RISIKOBEREIT WAR ICH HEUTE?**

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

**1 = ANGSTHASE, 10 = RAMBO**

**HABE ICH WENIGE / VIELE INFOS EINGEHOLT?**



## **Gefühle und Beziehung beim Klettern und Mountainbiken**

Als Kursleiter können wir je nach Ziel und Bedarf inhaltliche Akzente setzen. Theoretisch gesprochen: Wir können Gesundheit bewusst stärken, indem wir einerseits die Gesundheitsbrille der Freizeitarbeit tragen oder gezielt gesundheitsfördernde Ressourcen in die sportliche Kompetenzentwicklung einbeziehen. Anbei sind Gedankengänge skizziert - wie Gefühle und Beziehungen (aus dem IMG Modell) beim Klettern und Mountainbiken thematisiert werden können.

Gefühle können beim Klettern als Angst, Vertrauen, Flow, Spaß, Enttäuschung oder als Körpergefühl betrachtet werden.

### **Angst, Vertrauen, Flow**

Beim Klettern ist Sturzangst häufig. Erst der Abbau dieser ermöglicht sportliche Leistungen, Spaß und Freude an der Bewegung. Erst wenn Vertrauen in Material und Kletterpartner vorhanden ist und Angst nicht hemmend wirkt, ist es möglich, im Flow zu klettern

### **Spaß, Freude, Enttäuschung, Scheitern**

Klettern lebt vom Spaß an der Bewegung, der Freude über eine gekletterte Route, einen gefashten Boulder. Darüber hinaus sind auch Verbissenheit oder die Enttäuschung, es nicht geschafft zu haben, wesentliche Komponenten der Sportart.

### **Körpergefühl**

Klettern ist eng verbunden mit einem ausgeprägten Körpergefühl. Neben bewusster Bewegungskontrolle sind Körperwahrnehmungen zu verarbeiten und die Bewegungen darauf auszurichten.

In Kursen kann Austausch zu erfahrenen Gefühlen beim Klettern stattfinden. Fragen können sein: Habe ich heute unbeschwert klettern können, hatte ich Angst, habe ich alte Muster verändern können, habe ich meinem Kletterstil weiterentwickelt? Auch können Körperwahrnehmungsübungen zur Verbesserung des Körpergefühls das Lernen der Klettertechnik unterstützen.

Beziehungen können beim Mountainbiken (Ich denke an Singletrails und Downhills)

als Beziehung zum Körper und als Beziehung zum Sportgerät betrachtet werden.

### **Körperbeziehung**

Mountainbiken auf Singletrails braucht eine ausgeprägte Körperkontrolle. Ständig wird Gleichgewicht herausgefordert, ständig ist Balance herzustellen. Je nach Anforderung sind Gelenkwinkel zu verändern, mit dem Körperschwerpunkt spielen ist angesagt. Kurzum: Das gesamte sensomotorische System ist gefordert, Biker tun gut, zu spüren, wo ihre Gliedmaßen umgehen. Wem es gelingt, seinen Körper gezielt einzusetzen, kann spielerisch mit dem Bike umgehen. Passt dazu noch die mentale Einstellung, wird Flow möglich.

### **Beziehung zum Sportgerät**

Wer sein Bike liebt, der schiebt. Wohl nicht ganz richtig. Hier meinen wir die Fertigkeit mit dem Bike in Resonanz zu gehen, die Rückmeldungen zu spüren und so zu agieren, dass es uns und natürlich dem Rad gut geht. Beziehung ist immer geben und nehmen – und nein, wir müssen jetzt nicht immer sanft zu Werke gehen. Bei Bedarf bitte ohne Hemmungen kräf-





tig in die Pedale treten, Spannung aufbauen oder mal geschickt am Lenker ziehen. In Kursen können die Verbesserung der Balance am Fahrrad, aber auch die Faktoren, die Gleichgewicht erschweren, Thema sein. Wichtig ist die Erfahrung, das Fahrrad als Sportgerät aktiv zu bewegen und die Beziehung von Bike und FahrerIn zu spüren. Auch Fragen zur Motivation - „Was zieht mich zum Mountainbiken?“ - können interessante Einsichten bieten.

### Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile

Erlauben wir uns zum Abschluss noch einen kurzen Ausflug in die Theorie, lohnt sich ein zweiter Blick auf das Salutogenesekonzept. Hier wird das Kohärenzgefühl beschrieben: Verstehbarkeit von Situationen, mit denen man konfrontiert ist, Glauben an ihre Bewältigbarkeit durch eigene und äußere Ressourcen und das Erkennen der Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns, gelten laut Antonovsky als grundlegende Komponenten, um Zugehörigkeit und innere Zufriedenheit zu erfahren – eben um gesund zu bleiben. Für unsere Kurse gilt: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile. Zur Er-

reichung unseres Ziels, Teilnehmende zur eigenverantwortlichen Ausübung ihrer Sportart zu begleiten, gehen Hard-Skills und Soft-Skills immer Hand in Hand. Wir wollen Austausch zu Fachwissen, aber auch Austausch mit sich selbst, als Person die sportlich aktiv ist, anbieten. Damit sind wir wohl nahe dran an Kohärenz, an Zusammenhängen. Manchmal auch in sportlich-biographischer Hinsicht.

### Was wir beachten können, wenn uns Gesundheit und Risiko in der Arbeit mit Jugendlichen ein Anliegen ist:

- Kenne ich meinen Standpunkt? Welche Werte und Normen leiten mich, wenn ich mit Jugendlichen zu Risiko und Gesundheit ins Gespräch komme?
- Lasse ich jugendliche Vorstellungen von Gesundheit gleichberechtigt neben rationalen Normierungen gelten?
- Jugendliche haben selten einen konsequenten gesundheitsbewussten Lebensstil, rein nach dem Motto: Sind die Dinge, die ich tue, zufällig auch noch gesund, ist das gut. Wenn nicht, auch egal.
- Wie kann ich Aspekte des Modells der integrierenden Bildung erfahrbar machen?

#### INFO



Das Modell der integrierenden Bildung ist nachzulesen bei: Koller, G. (o.J.). Vielfalt ermöglichen. Seelische Gesundheit: Ein grundlegendes Anliegen der Jugendarbeit

Wer mehr zum Konzept der Salutogenese wissen möchte, fragt am besten Google.



MATTHIAS PRAMSTALLER

Bildungsassistent der Alpenvereinsjugend, Projektleiter Junge Alpinisten

# Der Berg ruft! – Und wirkt

Aktuelle Ergebnisse aus Studien  
zu Bergsport und Gesundheit

[ Arnulf Hartl, Christina Pichler ]

...steigert die Herz-Lungen-Fitness, reduziert das Körpergewicht, stärkt sowohl das Muskel- und Skelett- als auch das Immunsystem, wirkt Burnout-präventiv, lindert Allergiesymptome und Rückenschmerzen, senkt Blutdruck und chronischen Stress, verbessert schulische Leistungen, beugt Osteoporose vor, hilft bei Depressionen und stärkt darüber hinaus noch die Beziehungsqualität von Paaren.

Wenn ein Mittel propagiert wird, das so ziemlich gegen jede Krankheit unserer mo-

dernen Gesellschaft hilft oder dagegen vorbeugt und darüber hinaus noch die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erhöht, sitzt man in der Regel einem Homöopathen gegenüber – oder einem jener Wissenschaftler – ihre Anzahl wächst ständig - die sich mit der Wirkung von Bewegung in der Natur auf den Menschen beschäftigen. Nur, dass die positiven gesundheitlichen Effekte des Bergsports im Gegensatz zur Wirkung der weißen Zuckerkügelchen in kontrollierten klinischen Studien wissenschaftlich bewiesen wurden.

Die Erkenntnis, dass sich körperliche Aktivität positiv auf die Gesundheit auswirkt, ist nicht allzu neu. Schon bei den alten Griechen betrachtete man Bewegung als essenzielles Mittel der Gesundheitsvorsorge. So geht beispielsweise Platon in seinem Dialog Gorgias auf die Bedeutung der Leibesübungen für die Erziehung der Jugend ein. Aristoteles legt in seinem Werk über den Staat einen Entwurf für die körperliche Ausbildung junger Menschen vor und in der Schrift über Diätetik von Hippokrates werden bereits gesundheitliche Maßnahmen beim Wandern behandelt.





Dennoch ist die Beschäftigung mit den Auswirkungen von regelmäßiger Bewegung auf die Gesundheit eine relativ junge wissenschaftliche Disziplin. Lange Zeit galt: Um etwas für die Gesundheit zu tun, muss man vor allem ordentlich ins Schnaufen und Schwitzen kommen – kürzer und schneller war die Devise. Dass auch langsames andauerndes Wandern einen positiven Gesundheitserfolg bewirkt, konnte erstmals der schottische Epidemiologe Jerry Morris Anfang der 60er Jahre in einer Studie mit Postbeamten nachweisen. So hatten Postboten, die ständig unterwegs waren, um Post auszutragen, ein dreifach geringeres Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden als Schalterbeamte. Jene Postboten, die zu Schalterbeamten befördert worden waren, verloren den Infarktschutz bereits nach wenigen Jahren.

Ausgehend von diesen Erkenntnissen wurden vor allem im amerikanischen Raum groß angelegte Langzeitstudien durchgeführt, welche den positiven Effekt regelmäßiger Bewegung auf nahezu alle Lebensbereiche bis hin zu Schulnoten belegen konnten. So zeigt z.B. eine Studie der schottischen Dundee Universität, dass sich sportliche Aktivität mittel- bis langfristig positiv auf die Problemlösungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen auswirkt.

Dazu wurden das Bewegungsverhalten und die schulischen Leistungen von über 5.000 SchülerInnen zwischen dem elften und 16.

Lebensjahr untersucht. Es zeigte sich, dass jene, die über die Jahre mehr Sport als ihre SchulkollegInnen betrieben, deutlich bessere Noten in Naturwissenschaften und Mathematik hatten.

### Natur als Wirkungsfaktor

Wenn sich Kinder öfter verletzen, weil sie aus Betten fallen anstatt von Bäumen, wie eine rezente Studie aufzeigt, ist dies ein recht guter Indikator dafür, dass wir uns zunehmend von der Natur entfremden. Die massive Verstädterung mit der damit einhergehenden Veränderung der Lebensstile hat dazu geführt, dass uns essenzielle Natursignale immer stärker entzogen werden. Da sich der Mensch in seiner Physiologie, Anatomie und Immunologie jedoch über Jahrtausende in einer biologischen Welt entwickelt hat, reagieren wir noch immer sehr stark darauf.

So zeigen aktuelle Studien, dass körperliche Aktivität signifikant stärkere positive physische und psychische Gesundheitseffekte hat, wenn wir sie in der Natur ausüben. Bewegt man sich in freier Natur, nimmt man die Aktivität als weniger anstrengend wahr, die mentale Erschöpfung und das Stresslevel werden reduziert, es wirkt stimmungsaufhellend, steigert das Selbstbewusstsein und die subjektive Einschätzung der persönlichen Gesundheit. Außerdem erhöht sich die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit.

### Der Berg als Gesundheitsressource

Gerade der alpine Raum hat Gesundheitswirkungen, die wohl jeder Bergsportler aus eigener Erfahrung kennt: Die Luftverschmutzung nimmt im Vergleich zu urbanen Regionen und tieferen Beckenregionen massiv ab, was die Atemwege entlastet. Zudem sorgt die kurze Blühsaison für eine verminderte Pollenbelastung und damit zu einer Erleichterung für AllergikerInnen. Die Kombination aus niedriger Luftfeuchtigkeit und niedriger Lufttemperatur ermöglicht körperliche Aktivität bei vergleichsweise geringer Thermoregulation durch Schwitzen. Die vermehrte Produktion von roten Blutkörperchen und sogar Stammzellen für das Blutgefäßsystem resultiert in einer gesteigerten Sauerstoff-Transportkapazität und damit in einer kardiopulmonalen Leistungssteigerung bei verminderter Herzfrequenz und dem Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Und so stellte schon Jean-Jacques Rousseau im 18. Jahrhundert fest: „Alle Menschen werden die Wahrnehmungen machen, dass man auf hohen Bergen, wo die Luft rein und dünn ist, freier atmet und sich körperlich leichter und geistig heiterer fühlt.“ Wie recht Rousseau damit hatte, kann nun auch die Wissenschaft belegen.

Ein Vorreiter auf diesem Gebiet ist der deutsche Physiker und Natursoziologe Rainer Brämer, der den Begriff des „Bambi-Syndroms“



prägte, womit er die Folgen der zunehmenden Naturentfremdung von Kindern und Jugendlichen beschrieb. In den letzten Jahren setzte er sich verstärkt mit den gesundheitlichen Effekten des Wanderns auseinander und konnte z.B. in einer kontrollierten Studie mit der Universität Halle-Wittenberg zeigen, dass regelmäßiger Bergsport (zwei Mal wöchentlich über sieben Wochen) Gewichtsreduktion, bessere Blutdruckwerte, eine niedrigere Herzfrequenz sowie eine verbesserte Ausdauerfähigkeit zur Folge hat und außerdem die Koordinationsfähigkeit verbessert.

Dass sogar ein viel kürzerer Zeitraum ausreicht, um mit Bergsport nachhaltig positive gesundheitliche Effekte zu erzielen, zeigen eine Reihe von kontrollierten klinischen Studien der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg (PMU). In der Hiking & Coaching Studie (HICO) verbesserten sich die kardiorespiratorische Fitness und die gesundheitsbezogene Lebensqualität von werkstätigen Menschen bereits nach einer Woche Bergsport signifikant und nachhaltig. In Verbindung mit einem gesundheitspsychologischen Coaching konnte dieser Effekt noch verstärkt werden. Auch bei der österreichischen Volkskrankheit Nummer eins, den Rückenschmerzen, zeigen sich die positiven Auswirkungen des Bergwanderns: Nach einer Woche konnten die Schmerzen der StudienteilnehmerInnen reduziert, der Schmerzmittelverbrauch gesenkt und die Haltungskompetenz und Rumpfbeweglichkeit signifikant verbessert werden, wobei diese Effekte

auch nach vier Monaten noch anhielten. Weitere Studien weisen darauf hin, dass Bergsport in Kombination mit Wasserfall-Aerosoltherapie das Immunsystem nachhaltig stärkt und eine präventive Wirkung auf Osteoporose hat.

Bergsport stärkt aber nicht nur die Physis, sondern wirkt sich auch positiv auf die menschliche Psyche aus. Empirische Untersuchungen zeigen, dass Berg und Wald mit einem Gefühl von Freiheit, Ruhe, Entspannung, Zufriedenheit und Entlastung verbunden sind, was insbesondere Jugendlichen ein Gefühl von Identität und Lebensbezug vermitteln kann.

Dass Bergsport sogar bei schweren Depressionen helfen kann, konnte weltweit erstmalig eine Salzburger Forschungsgruppe um Reinhold Fartacek nachweisen. Der Leiter der Christian-Doppler-Klinik führte eine klinische Studie mit 20 an Depressionen erkrankten TeilnehmerInnen durch, die alle bereits mindestens einen Suizidversuch hinter sich hatten. Über neun Wochen hinweg wurden mit diesen je drei Mal pro Woche Bergtouren unternommen. Die Ergebnisse sind eindrucksvoll: Das Wandern reduzierte signifikant den Grad der Depressivität und bekämpfte Gefühle der Hoffnungslosigkeit und sogar Selbstmordgedanken. Das Plädoyer von Fartacek: „Dieses Ergebnis sollten alle Menschen, mit oder ohne Depression, als Anregung sehen, aktiver zu sein und sich so oft wie möglich in der freien Natur zu bewegen.“

Auch auf die Stressbewältigung kann Bergsport positiv Einfluss nehmen. In zwei klinischen Studien der PMU konnte gezeigt werden, dass ein einwöchiger aktiver Bergurlaub Stress physiologisch, hormonell und psychologisch nachhaltig reduziert und damit Burnout präventiv wirkt.

Wer den ersten Absatz noch im Kopf hat, fragt sich vermutlich, was es nun mit der Beziehungsqualität von Paaren auf sich hat: Durch Bergsport verbessert sich diese tatsächlich – wissenschaftlich bewiesen ist dies aber erst für die Altersgruppe der 50- bis 65-Jährigen.

#### INFO

Weitere Informationen zu aktuellen Studien rund um das Thema Natur, Bergsport und Gesundheit finden sich auf unserer Homepage:

[www.ecomedicine.cc](http://www.ecomedicine.cc)



ARNULF HARTL &  
CHRISTINA PICHLER

Christina Pichler und Arnulf Hartl forschen an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität am Themenkomplex Natur und Gesundheit“



# Gewaltprävention & Gesundheitsförderung

[ Caroline Schrotta ]

**G**ewaltprävention ist ein wesentlicher Teil der Gesundheitsförderung. Diesem Thema wird nun auch im Alpenverein immer mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Damit verankert sich Gewaltprävention weiter in unserer Gesellschaft und wir reden über ein Tabu-Thema.

## Österreich als Vorzeigeland

Gewaltschutz und die damit einhergehenden Gesetze gibt es in Österreich noch nicht allzu lange, dennoch gilt Österreich als Vorzeigeland. Das Kindschaftsrechts-Änderungsgesetz hat Österreich 1989 als viertes Land weltweit eingeführt, wodurch das Züchtigungsrecht der Eltern abgeschafft wurde. Erst 1997 war Österreich jedoch das erste Land in Europa, das ein Gewaltschutzgesetz verankert hat. Gewalt wurde damit zum Officialdelikt und alle, unabhängig von

Alter, Geschlecht und Familienstatus konnten dadurch geschützt werden. Die Gesetzeslage passt sich seither immer wieder aktuellen Gegebenheiten an.

## Was ist Gewalt?

Unter Gewalt verstehen wir die gezielte oder fahrlässige Verletzung und Schädigung von Menschen, Tieren oder Dingen (Vandalismus). Es entsteht ein Machtgefälle, welches ausgenutzt wird und auf die individuelle Entwicklung des oder der Opfer negativ einwirkt. (vgl. Brinkmann, 2011, S. 13). Gewalt konkret zu definieren, ist dabei schwierig, da es immer darauf ankommt, welchen Bezug man zu Gewalt herstellen möchte. Fragen wie „Sprechen wir über Kriegsgeschehnisse oder über geschlechtsspezifische Gewalt?“, sind ausschlaggebend. Je nachdem, welchen Fokus wir setzen, werden sich auch die Formen und Ausprägungen

verändern. In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen im Alpenverein sprechen wir vorwiegend über Gewalt gegenüber Minderjährigen. Doch auch hier gibt es diverse Ausprägungen. Gewalt kann durch blaue Flecken direkt für uns sichtbar sein (physische Gewalt) oder auf psychischer Ebene passieren, einer Form, die in erster Linie oft unsichtbar bleibt, aber langanhaltende Schädigungen mit sich bringt. Sexuelle Gewalt gegenüber Minderjährigen wird in unserem Kulturkreis als besonders sensibel erlebt und dementsprechend behandelt, verschiedene Ausprägungen sind dabei zu unterscheiden. Sexuelle Belästigung und sexuelle Gewalt sind nicht dasselbe, wobei es sich bei Zweitem klar um einen strafrechtlich relevanten Akt handelt und auch bei sexueller Belästigung gegenüber Kindern darf es keine Rechtfertigung geben, da es sich um eine Machtausübung gegen Minderjährige handelt.

## Gewalt schlägt Wurzeln.

Im Weltbericht „Gewalt und Gesundheit“ von 2003 spricht Nelson Mandela davon, dass das 20. Jahrhundert als das Jahrhundert der Gewalt in die Geschichte eingehen wird und Gewaltkulturen Wurzeln schlagen. Er stellt dabei gesellschaftlich gerechtfertigte Gewalttaten, etwa den Genozid, dar. Gewalt ist kein einzelnes Phänomen, das irgendwo in einem Hinterhof passiert. Gewalt ist gesellschaftlich, strukturell und auf direkter Ebene verankert. Das heißt, dass es einer gesellschaftliche Akzeptanz bedarf, um direkt ausgeführte Gewalt gewähren zu lassen. Institutionen und Strukturen können ein gewalthaftes Miteinander begünstigen, indem es einen (informellen) Konsens darüber gibt. Nicht immer ist es Einzelnen dabei möglich der Gewalt zu entkommen. Gewalt ist immer auch eine Ausprägung von Macht und Unterdrückung und ein weltweit beobachtbares Phänomen. Veränderung der

Bundesgesetze sowie Ziele im Rahmen von Vereinen tragen dazu bei, Gewalt im gesellschaftlichen Umgang zu minimieren.

## Gewaltprävention – gemeinsam handlungsfähig bleiben

Aufgrund dieser Vielschichtigkeit und Komplexität von Gewalt löst diese schnell das Gefühl von Ohnmacht aus. Handlungsunfähigkeit ist eine Ursache, die oft nur durch Hilfe von außen gelöst werden kann. Der Alpenverein arbeitet in diesem Sinne auch mit externen Organisationen zusammen, die Unterstützung anbieten, sollte es zu gewalttätigen Übergriffen im Rahmen von Vereinsveranstaltungen kommen. Bereits indem wir gemeinsam Gewalt thematisieren, fällt es in Zukunft leichter, aus einer solchen Ohnmacht auszusteigen und im Anlaffall handlungsfähig zu bleiben. Präventionsarbeit setzt dabei immer auf drei Ebenen an. Die Primärprävention zielt darauf ab, Gewalt

vorzubeugen und bestehende Gewalt zu reduzieren. Hier finden wir im Speziellen die Jugendarbeit des Alpenvereins wie sie per se arbeitet. Doch auch die Strukturen in einem Verein oder einem Betrieb müssen so geprägt werden, dass Gewaltkultur keine Wurzeln schlagen kann. Sekundäre Prävention ist gewillt, bereits bestehende Gewalt und damit einhergehenden Schaden zu minimieren. Kompetenzen, die bereits da sind, sollen dabei gefördert werden. Die tertiäre Prävention soll verhindern, dass es Rückfälle gibt und Straftaten und Gewaltakte wiederholt werden.

## Gewalt ist schädlich für die Gesundheit.

Gewalt wurde in den letzten Jahren also vom Wohnzimmer in die Öffentlichkeit getragen, von der Schule vor's Gericht. Frauen wie Männer, aber auch Kinder und Jugendliche untereinander werden zur Verantwort-



zung gezogen, wenn sie Gewalt gegenüber anderen ausführen. Es ist ein Bewusstsein darüber entstanden, dass Gewalt gesundheitliche Probleme mit sich bringt und im Speziellen möchte man Minderjährige vor Gewalt schützen. Neben den direkt ersichtlichen körperlichen Auswirkungen wie blauen Flecken gibt es auch viele unsichtbare Merkmale, die sich auf gewalttätige Handlungen zurückführen lassen können. Die WHO gibt speziell zum Thema Frauengesundheit an, dass Frauen, die sexuelle Übergriffe des eigenen Partners erlebt haben, doppelt so oft unter Depressionen leiden und fast zweimal so oft (alkohol-)süchtig werden. Angststörungen und Suizid(-versuche) sind keine Seltenheit bei Frauen, die sexuelle Gewalt erlebten. Dabei passieren 90 Prozent der sexuellen Übergriffe im sozialen Nahraum. Die Täter sind also nicht unbekannt und auch der daraus entstehende Loyalitätskonflikt verursacht gesundheitliche Schädigung.

## Ein klares Nein!

Im Wesentlichen geht es in der Präventionsarbeit darum, den oben genannten Folgen entgegenzuwirken. Selbstkonzepte der Kinder und Jugendlichen werden gestärkt und Reflexionsmöglichkeiten geboten. Der soziale Umgang in Gruppen wird dabei gefördert, wodurch auch die eigene Persönlichkeit stärker wird. Die Arbeit des Alpenvereins bietet diese Möglichkeiten. Kinder und Jugendliche bekommen spielerisch und ohne großes Aufsehen Mittel und Methoden, um die persönliche Integrität wahrzunehmen und diese zu schützen. Das eigene Erleben in der Natur unterstützt den persönlichen Entwicklungsprozess. Kinder lernen zudem eigene Grenzen zu setzen. Ein simples „NEIN!“ kann bei Übergriffen schon hilfreich sein und didaktisch einfach gefördert werden. Durch eine Sensibilisierung zum Thema Gewalt können positive Entwicklungen noch weiter unterstützt werden und grenzverlet-

zende Situationen vermieden, denn Kinder und Jugendliche lernen von den Menschen, die ihnen nahe sind; und für die 129.928 Mitglieder der Alpenvereinsjugend gehört der Verein zum persönlichen Sozialraum. Es ist wichtig, dass gelingende Präventionsarbeit über längeren Zeitraum stattfindet, um durch die Kontinuität auch langfristig anzuhalten. Aber auch kleine Interventionen im Rahmen des bestehenden Programms fördern ein friedliches Miteinander und die Wahrung der persönlichen Grenzen.



CAROLINE SCHROTTA

Geboren am 14. 09. 1987 in Graz. Selbstständige Yogalehrerin, Sozialarbeiterin und GewaltFREI leben-Referentin. Studierte an der FH Joanneum Graz und forschte dort zum Schwerpunktthema Gewalt in Institutionen.

# Bergsport & Gesundheit

## Gesundheitserfolge messbar machen Praxistests

[ Carina Grafestätter ]

**W**ir schreiben das Jahr 2015. Wir sind 7,3 Milliarden. Dabei waren wir vor 50 Jahren noch 3,3 Milliarden. Aber wir sind zivilisiert. Und wir leben in Städten. Zumindest mehr als die Hälfte von uns. Die Amerikaner als Vorbild, knacken sicher auch die Europäer bald den Urbanisierungsgrad von 80 Prozent. Aber in der Stadt haben wir ja schließlich alles: vom Überangebot knallbunter Getränke über eine lückenlose Infrastruktur bis hin zum Mobilfunkstandard der vierten Generation - mit Downloadraten von bis zu 300 Megabit pro Sekunde. Wir sind ja modern. Darum nehmen nicht nur typische Zivilisationserkrankungen wie Schlaganfälle, Allergien oder Diabetes galoppierend zu, nein, wir entwickeln sogar immer mehr neue Symptome, denen wir hippe Namen geben. Sick Building Syndrome. Burn-Out Syndrome. Nature-deficit Disorder. Electrical Hypersensitivity. Und irgendwie leiden fast alle Kinder an ADHS ...

Was ist denn falsch daran, mein Abendessen über eine App mit meinem smarten Telefon zu ordern? Da muss ich nicht mal mit jemandem reden, geschweige denn raus gehen. Es regnet schließlich und ich bin verschnupft... Außerdem ist die Luft draußen nicht frisch, sondern voller Feinstaub. Das wäre nicht gut für mein Asthma. Hm.

Geht denn mit zunehmendem Zivilisationsgrad irgendwie unser Instinkt verloren? Korreliert das???

Es ist kein Geheimnis mehr. Wir wissen längst, dass Städte uns krank machen können. Zahlreiche internationale Studien belegen das mittlerweile - mit lückenloser Beweisführung. Lärm, Überfüllung, Reizüberflutung und Wettbewerbsdruck in der Stadt verursachen Stress und Ängste. Langanhaltender Stress wiederum führt zu erhöhten Herz- und Atemfrequenzen, Herz-Kreislauf Erkrankungen, verspannten Muskeln, Verdauungsstörungen und Libidoverlust. Außerdem bewegen wir uns immer weniger, wohingegen die Depressions- und Adipositas-Raten stetig steigen. Kühe sind lila und Bakterien grundsätzlich schlecht. Unser Immunsystem ist durch übertriebene Hygienemaßnahmen unterfordert. Vor lauter Langeweile reagiert es schon auf Produkte, die diese grünen sauerstoffproduzierenden Dinger verteilen, um sich zu verbreiten (dabei werden die doch eh wieder gerodet - vergebliche Liebesmüh...). Der Desinfektion sei Dank.

Natur und Bewegung dagegen erhalten unsere Gesundheit aufrecht, erhöhen unsere Lebenserwartung und können sogar therapeutisch wirksam sein. Gesundheit steht bewiese-

ner Maßen im direkten Zusammenhang mit der Natur. Beispielsweise steigt die Morbidität, je weiter entfernt man von einer Grünfläche lebt. Joggen in der Stadt vermag unseren Blutdruck nicht zu senken, Joggen im Grünen hingegen schon. Die Natur kann unser Immunsystem positiv beeinflussen und modulieren, unser körperliches und seelisches Wohlbefinden steigern. Es ist ganz klar, der nächste Fortschritt muss ein Schritt zurück sein: Zurück zur Natur und unseren Instinkten. Nur wie können wir Alt und Jung überzeugen, dass wir wieder mehr raus müssen? Dass ein Spaziergang im Regen nicht weh tut, sondern erfrischt und zwar Körper und Geist gleichermaßen. Und am besten noch in Gesellschaft. Hippokrates hat bereits einige hundert Jahre vor Christus erkannt, dass der Mensch als Ganzes betrachtet werden muss und nur gesund sein kann, wenn sich Körper, Geist und Seele im Einklang befinden. Soziale Einbindung und Gesellschaft wirken sich nicht nur positiv auf die Psyche, sondern auch auf die Physis aus und spielen im „Blockbuster Gesundheit“ eine wichtige Rolle. Also: Lasst uns gemeinsam raus gehen und die Schönheit der Natur wiederentdecken und ganz nebenbei das Risiko einer kardiovaskulären Erkrankung erheblich senken.

Wir wollen unsere Gesellschaft und vor allem unsere Jugend aber nicht manipulieren, wir



## Ermittle deine kardiorespiratorische Fitness – Leistungsfähigkeit von Herz, Lunge und Stoffwechsel

### Rockport-Walking-Test

Mit dem Rockport-Walking-Test lässt sich die maximale Sauerstoffaufnahme VO<sub>2</sub>max, ein wichtiges Maß der kardiorespiratorischen Fitness, ermitteln. Dazu benötigt man lediglich eine ebene Strecke von 1.6 km, eine Stoppuhr und ein Pulsometer (alternativ manuell), um die Herzfrequenz (bpm) zu ermitteln.

Die 1.6 km lange Strecke soll so schnell wie möglich zurückgelegt und im Ziel sofort der Puls ermittelt werden. Mit der Formel (am besten in Excel einpflegen) kann dann VO<sub>2</sub>max ermittelt und mit der Normtabelle verglichen werden. Sei aktiv und erhöhe deine individuelle VO<sub>2</sub>max!

**VO<sub>2</sub>max:**  $132.853 - (0.1692 \times \text{Gewicht}) - (0.3877 \times \text{Alter}) + (6.315 \times \text{Geschlecht}) - (3.283967016 \times \text{Zeit}) - (0.1565 \times \text{Herzrate})$

Gewicht (kg); Alter (J); Geschlecht: w=0, m=1; Zeit (min) mit Nachkommastellen (z.B. 12:30 = 12,5)

Richtwerte für die altersgemäße maximale Sauerstoffaufnahme (VO <sub>2</sub> max) von Männern und Frauen					
Alter					
Männer Perzentil	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
90	51,4	50,4	48,2	45,3	42,5
80	48,2	46,8	44,1	41,0	38,1
70	46,8	44,6	41,8	38,5	35,3
60	44,2	42,4	39,9	36,7	33,6
50	42,5	41,0	38,1	35,2	31,8
40	41,0	38,9	36,7	33,8	30,2
30	39,5	37,4	35,1	32,3	28,7
20	37,1	35,4	33,0	30,2	26,5
10	34,5	32,5	30,9	28,0	23,1

Richtwerte für die altersgemäße maximale Sauerstoffaufnahme (VO <sub>2</sub> max) von Männern und Frauen					
Alter					
Frauen Perzentil	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
90	44,2	41,0	39,5	35,2	35,2
80	41,0	38,6	36,3	32,3	31,2
70	38,1	36,7	33,8	30,9	29,4
60	36,7	34,6	32,3	29,4	27,2
50	35,2	33,8	30,9	28,2	25,8
40	33,8	32,3	29,5	26,9	24,5
30	32,3	30,5	28,3	25,5	23,8
20	30,6	28,7	26,5	24,3	22,8
10	28,4	26,5	25,1	22,3	20,8

Beurteilung: sehr schwach (<10-30%), schwach (30-50%), durchschnittlich (50-70%), gut (70-90%), ausgezeichnet (>90%)

### 3- Minute Step Test

Dein Puls sagt dir, wie fit du bist! Du benötigst lediglich eine ca. 30cm-Erhöhung (Treppenstufe, Kiste, Trittbrett) und steigst drei Minuten lang im gleichmäßigen Rhythmus (96 bpm, 4/4 Takt) mit rechts beginnend auf die Kiste: up-up-down-down...

Im Anschluss sofort auf die Erhöhung setzen und nach fünf Sekunden den Puls ermitteln (eine Minute lang). Mit der Normtabelle vergleichen.

Quelle: [girlpoweraustin.com](http://girlpoweraustin.com)

Norms for 3-Minute Step Test (Men)						
Age						
Fitness Category	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Excellent	<79	<81	<83	<87	<86	<88
Good	79-89	81-89	83-96	87-97	86-97	88-96
Above Average	90-99	90-99	97-103	98-105	98-103	97-103
Average	100-105	100-107	104-112	106-116	104-112	104-113
Below Average	106-116	108-117	113-119	117-122	113-120	114-120
Poor	117-128	118-128	120-130	123-132	121-129	121-130
Very Poor	>128	>128	>130	>132	>129	>130

Norms for 3-Minute Step Test (Women)						
Age						
Fitness Category	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Excellent	<85	<88	<90	<94	<95	<90
Good	85-98	88-99	90-102	94-104	95-104	90-102
Above Average	99-108	100-111	103-110	105-115	105-112	103-115
Average	109-117	112-119	111-118	116-120	113-118	116-122
Below Average	118-126	120-126	119-128	121-126	119-128	123-128
Poor	127-140	127-138	129-140	127-135	129-139	129-134
Very Poor	>140	>138	>140	>135	>139	>134

### Der Peak Flow

Mit einem Peak Flow Meter kannst du schnell und einfach deine Lungenfunktion überprüfen. Je höher die Peak Flow-Werte desto gesünder, desto fitter bist du. Niedrige Peak Flow-Werte deuten auf eine Verengung der Atemwege hin. Ein Peak Flow Meter ist nicht teuer (ab € 15,-). Passende Normtabellen, um dich einzuschätzen, gibt's auch dazu.

### Der Saccharin Test

Ermittle die Reinigungsgeschwindigkeit deiner Atemwege! Du brauchst ein Wattestäbchen, eine gesättigte Zuckerlösung und eine Stoppuhr. Tauche das Stäbchen in die Lösung, befeuchte ein Nasenloch innen rundum mit der Zuckerlösung und starte die Stoppuhr. Stoppe die Zeit sobald eine Geschmacksveränderung eintritt. Sei aktiv und beschleunige deine Reinigungsrate!

#### Kardiorespiratorische Fitness

Fähigkeit von Herz, Lunge und dem Kreislaufsystem O<sub>2</sub> und Nährstoffe zu den arbeitenden Muskeln zu bringen

#### Muskuläre Fitness

Leistungsfähigkeit der Skelettmuskulatur: Muskelkraft und -ausdauer

#### Morphologie

Körpergewicht: absolute und relative Menge an Fettgewebe, Muskeln und Knochen Körpergröße, Knochendichte und Beweglichkeit

#### Motorik

Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Koordination und Schnelligkeit

Tabelle 1



wollen sie überzeugen. Heutzutage funktioniert das am besten mit Beweisen, mit etwas Mess-, Sicht- und Erfassbarem. Ich kann nicht sehen, dass die Sonne meinen Vitamin D-Level anhebt. Aber ich kann es messen. Ich kann auch nicht sehen, dass das Tageslicht meinen Serotonin-Spiegel erhöht. Aber ich kann es messen - und mit ein bisschen Körperbewusstsein sogar fühlen. Im Folgenden finden Sie eine Reihe einfacher Tests, anhand derer der Gesundheitserfolg einer Bergtour oder mehrtägigen Wanderung gemessen und somit sichtbar gemacht werden kann. Echte Überzeugungsarbeit, die auch noch Spaß macht. Lasst es uns nicht soweit kommen wie in Japan, wo ein Spaziergang im Wald „shinrin-yoku“ (zu Deutsch „Waldbaden“) schon per Rezept von der Krankenkasse verschrieben wird.

Die gesundheitsorientierte körperliche Aktivität setzt sich aus vier Komponenten zusammen. Für jede dieser Komponenten gibt es verschiedene Testmöglichkeiten. (vgl. Tabelle 1)

## Teste deine muskuläre Fitness

### 1 Minute Sit-up Test

Stelle einen Timer auf eine Minute und mache so viele Sit-ups wie du kannst! Funktioniert alternativ auch mit Liegestützen, im Internet findest du passende Normtabellen dazu. Merke dir deine Anzahl und versuche, dich zu steigern!

1 Minute Sit Up Test (Men)						
Age						
Fitness Category	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Excellent	>49	>45	>41	>35	>31	>28
Good	44-49	40-45	35-41	29-35	25-31	22-28
Above Average	39-43	35-39	30-34	25-28	21-24	19-21
Average	35-38	31-34	27-29	22-24	17-20	15-18
Below Average	31-34	29-30	23-26	18-21	13-16	11-14
Poor	25-30	22-28	17-22	13-17	9-12	7-10
Very Poor	<25	<22	<17	<13	<9	<7

1 Minute Sit Up Test (Women)						
Age						
Fitness Category	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Excellent	>43	>39	>33	>27	>24	>23
Good	37-43	33-39	27-33	22-27	18-24	17-23
Above Average	33-36	29-32	23-26	18-21	13-17	14-16
Average	29-32	25-28	19-22	14-17	10-12	11-13
Below Average	25-28	21-24	15-18	10-13	7-9	5-10
Poor	18-24	13-20	7-14	5-9	3-6	2-4
Very Poor	<18	<13	<7	<5	<3	<2

Quelle: [girlpoweraustin.com](http://girlpoweraustin.com)

## Erhebe deine Morphologie

### Der V-Sitz-Beweglichkeitstest

Teste die Beweglichkeit deiner unteren Rücken- und Beinbeugemuskulatur nur mit Hilfe eines Maßbands oder Lineals. Setze dich mit gestreckten Beinen auf den Boden. Deine Fersen sollen einen Abstand von 20-30cm haben und bilden die Basislinie (mit Kreide oder einem Ast markieren). Lege die eine Hand über die andere und beuge dich über die Baseline (nicht nachfedern!). Ein Freund soll den Ab- bzw. Überstand zur Basislinie messen. Mit der Normtabelle vergleichen.

cm	Men	Women
Super	> +27	> +30
Excellent	+17 to +27	+21 to +30
Good	+6 to +16	+11 to +20
Average	0 to +5	+1 to +10
Fair	-8 to -1	-7 to 0
Poor	-20 to -9	-15 to -8
Very Poor	<-20	<-15

Quelle: [sholaadedobtg.weebly.com](http://sholaadedobtg.weebly.com)

### Der Body Mass Index

Ermittle deinen BMI: Gewicht/Größe<sup>2</sup> (kg/m<sup>2</sup>)

BMI-Klassifikation	Mann	Frau
Starkes Untergewicht	< 16,0	< 15,0
Mäßiges Untergewicht	16,0-16,9	15,0-15,9
Leichtes Untergewicht	17,0-18,4	16,0-17,4
Normalgewicht	18,5-24,9	17,5-23,9
Übergewicht (Präadipositas)	25,0-29,9	24,0-28,9
Adipositas (Fettleibigkeit) - Grad I	30,0-34,9	29,0-33,9
Adipositas - Grad II	35,0-39,9	34,0-38,9
Adipositas - Grad III	>40,0	>39,0

Quelle: [BMIRechnerKind.com](http://BMIRechnerKind.com)

### Waist-to-Hip-ratio

Überprüfe deinen relativen Fettanteil durch das Verhältnis von Bauch- zum Hüftumfang! (Messung an schmalster und breiter Stelle – Taille und Hüfte/Gesäß). Je höher der Wert, desto größer der Bauchfettanteil.

## Teste spielerisch deine Motorik

### Fall-Test

Setze dich verkehrt herum auf einen Lehnstuhl und lege deinen Unterarm ausgestreckt auf die Stuhllehne. Eine zweite Person hält einen Zollstock an die Oberkante von Daumen/Zeigefinger deiner um 5 cm geöffneten Hand und lässt ihn unangekündigt fallen. Greife zu, so schnell du kannst, und notiere die gefallene Strecke. Benote dich mit Hilfe der Tabelle (<14 cm = Note 1) und versuche deine Reaktionszeit zu verbessern!

Zentimeter	<14	14-18	19-22	23-28	>28
Note	1	2	3	4	5

Quelle: fitforfun.de

### Fang-Test

Stelle dich mit einem Tennisball im Abstand von drei Metern vor eine Wand und wirf den Ball in ca. zwei Meter Höhe dagegen. Drehe dich während der Flugphase einmal 360° um deine Längsachse und versuche den Ball wieder zu fangen. Ball fangen ergibt zwei Punkte, berühren einen Punkt. Du hast fünf Versuche, Note 1-5.

Punkte	10	8-9	6-7	4-5	<4
Note	1	2	3	4	5

Quelle: fitforfun.de

### Hüpf-Test

Zeichne mit Kreide einen Kreis (Ø 40cm) auf den Boden und stelle dich in einer Entfernung von fünf Metern auf. Schließe die Augen und versuche durch mehrere kleine Sprünge im Kreis zu landen!

### Gleichgewichtstest

Stelle dich (am besten barfuß) auf ebenen Boden und hebe einen Fuß 10-15cm an, Hände in die Hüften. Wie lange kannst du dich ausbalancieren und still stehen? Mindestens zehn Sekunden? Dann schließe die Augen. Noch immer länger als zehn Sekunden ausbalanciert? Profiligen: Lege mit geschlossenen Augen den Kopf in den Nacken

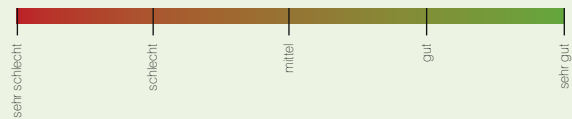
## Stress und Wohlbefinden

### Visuelle Analogskalen

Mit individuellen visuellen Analogskalen, die jeweils vor und nach der Wanderung ausgefüllt werden, kann man sofort eine Verbesserung sichtbar machen!

### Nach der Wanderung

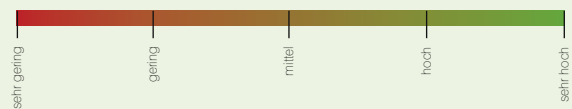
Wie schätzen Sie Ihre momentane **Atemqualität** ein?



Wie schätzen Sie Ihren momentanen **Stress** ein?



Wie schätzen Sie Ihr momentanes **Wohlbefinden** ein?



### Auswertungsbeispiel

Formel:  $(100 \times \text{NACH}) / \text{VOR}$

Atemqualität		
VOR der Wanderung: 50	NACH der Wanderung: 60	Ergebnis: 120
Stress		
VOR der Wanderung: 70	NACH der Wanderung: 50	Ergebnis: 71
Wohlbefinden		
VOR der Wanderung: 60	NACH der Wanderung: 70	Ergebnis: 117



CARINA GRAFESTÄTTER

Bachelor und Master of Science in Biologie/Genetik (BSc und MSc).  
Derzeit Doktoratsstudium der medizinischen Wissenschaften an der PMU (baldiger Abschluss) beschäftigt im Institut Physiologie und Pathophysiologie der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg, Forschungsgruppe Univ. Doz. Dr. Arnulf Hartl  
Spezialisiert auf Immunologie, Natur und Sport

# Was Naturbegegnung für Kinder bedeutet

wider die Verhäuslichung der Kindheit

[ Herbert Renz-Polster ]

**B**etrachten wir die kindliche Entwicklung einmal aus der Vogelperspektive. Da stehen Kinder vor gewaltigen Herausforderungen:

... die Kinder müssen nach und nach lernen, mit sich selbst klar zu kommen, also ihre Gefühlswelt sortieren und ihre Impulse und Emotionen in den Griff bekommen.

... sie müssen aber auch lernen, mit anderen Menschen klar zu kommen. Dazu müssen sie lernen, sich in deren Gedanken- und Gefühlswelt hineinzusetzen und die Welt auch aus der Perspektive der anderen zu sehen und zu begreifen.

...und sie müssen so etwas wie innere Stärke aufbauen - also eine Art Rückgrat, das ihnen hilft, bei Widerständen nicht gleich aufzugeben.

... und noch etwas steht auf der Agenda, etwas spezifisch Menschliches: Sie müssen das Wunder der Kreativität vollbringen - also nicht nur kopieren, was schon da ist und was die anderen machen, sondern immer auch das Bestehende verändern und zu Neuem formen.





Diese Kompetenzen (in der Entwicklungspsychologie auch mit den Begriffen exekutive Kontrolle, soziale Kompetenz, Resilienz und Kreativität belegt) sind allesamt für die Entwicklung der Persönlichkeit unverhandelbar - ja, sie können geradezu als deren Grundlage und damit als Fundamentalkompetenzen der Entwicklung betrachtet werden. Auf ihnen beruht letzten Ende ein selbstständiges Leben (das - anders als der Begriff der „Selbst“-Ständigkeit suggeriert - ja nicht nur auf Eigenkompetenz, sondern immer auch auf sozialen Fähigkeiten beruht).

### Das pädagogische Dilemma

Damit aber steht die Pädagogik vor einem Dilemma. Denn diese Fundamentalkompetenzen haben eines gemeinsam: Sie können dem Kind nicht von Erwachsenen vermittelt werden. Man kann ein Kind nicht darüber belehren, wie es innerlich stark wird. Auch Mitgefühl kann man einem Kind nicht beibringen und soziale Kompetenz lässt sich einem Kind selbst durch das pädagogisch wertvollste Programm nicht aneignen. Genausowenig die Kreativität. Das Fundament der kindlichen Entwicklung beruht vielmehr auf dem Erfahrungslernen. Es besteht aus Erfahrungsschät-

zen, die die Kinder im Alltag heben müssen. Und zwar selbst, aus eigenem Antrieb und nach eigenem Plan.

Hier versagt - das zeigt die Geschichte der Erziehung deutlich - sowohl das autoritäre Lernmodell (Lernen entlang eines Machtgefälles vom Erwachsenen zum Kind) als auch das didaktische Modell (Lernen entlang eines Wissens- oder Kompetenzgefälles vom Erzieher zum Kind). Vielmehr beruht dieses Lernen auf einem Prozess der durch Beziehungen geleiteten Selbstorganisation.

### Voraussetzungen des Erfahrungslernens

Man könnte es auch so beschreiben. Das Kind braucht für seine Entwicklung einen „vorbereiteten Rahmen“ - er besteht aus einer Welt, die das Kind als vertraut und sicher erleben kann, mitsamt der dazu erforderlichen verlässlichen, feinfühligem Beziehungen. In diesem Rahmen entwickelt das Kind seine in ihm angelegten Kompetenzen.

Und zwar auf seine eigene Weise. Das Kind will und muss bei seinen Entdeckungen selbst am Steuer sitzen.

Das beginnt am Lebensanfang. Da begegnet uns in der Tat ein auf Selbstwirksamkeit angelegtes Kind. Ein Kind also, das sich selbst und die Welt (auch die soziale Welt) erforschen und mitgestalten - und dabei LERNEN will. Voraussetzung für das Ausleben dieses Explorations- oder Selbstwirksamkeitstriebes ist ein sicheres frühkindliches Bindungssystem. Das Explorationsverhalten wird nämlich nur dann aktiviert, wenn das Baby bzw. Kleinkind sich emotional sicher fühlt. Dies setzt funktionierende, also verlässliche, responsive und feinfühligem Beziehungen zu den Bezugspersonen voraus. Diese nach der klassischen Bindungstheorie auch als „sichere Bindung“ bezeichnete Grunderfahrung bildet sozusagen die Matrix des kindlichen Erfahrungslernens. In diesem von Beziehungen abgesicherten Resonanzraum legt das Kind durch die tägliche Begegnung mit der Welt aktiv und eigenmotiviert die Grundmuster seiner emotionalen und sozialen Entwicklung an.

Dem Pfad der Selbstwirksamkeit folgt das Kind weiter, wenn es ab dem dritten Lebensjahr sein primäres Bindungssystem stark erweitert und sich jetzt auf die sozialen Erfahrungen mit „fremden“ Menschen - und hier primär Kindern - einlässt. Tatsächlich ist die Kindheit



aus humanethologischer, kulturvergleichender und auch historischer Sicht eine Entwicklungsstrecke, die Kinder zu weiten Teilen auf Augenhöhe mit anderen Kindern verbrachten. Auch aus der entwicklungspsychologischen Literatur spricht alles dafür, dass Kinder ab dem Kleinkindalter auch andere Kinder - und zwar auf unterschiedlichen Entwicklungsniveaus, also in einem gemischtaltrigen Kontext - brauchen, um sich als wirksam, gestaltmächtig, kreativ und kompetent zu erfahren, d.h. sich in körperlicher, emotionaler und sozialer Hinsicht weiterzuentwickeln.

### Spiel als Entwicklungsgrundlage

Auf diese Erfahrungen hin ist insbesondere das frei gestaltete kindliche Spiel ausgerichtet, in dem Kinder in einem Prozess der Selbstorganisation all die Elemente „konstruieren“, die sie jetzt für den weiteren Aufbau ihrer Fundamentalkompetenzen brauchen: an ihren Entwicklungsstand angepasste Widerstände, an ihre Entwicklungsängste angepasste „Abenteuer“, an ihre sozialen Bedürfnisse angepasste Erfahrungen mit anderen Kindern. (Es ist in diesem Zusammenhang auch kein Zufall, dass die von Kindern am meisten geliebten Bücher eigentlich von der Selbst-Organisation in Kindergruppen handeln, von Pipi Langstrumpf bis zu den fünf Freunden.)

Tatsächlich ist das Spiel für ein Kind alles andere als Zeitvertreib - vielmehr ist es für das Kind

ein Entwicklungsmotor. Hier begegnet das von Neulust und Entdeckerfreude getriebene Kind zum einen seinen Ängsten und seinen Grenzen - in körperlicher, emotionaler und sozialer Hinsicht. Zum anderen aber erntet es das, was es für seine Schritte ins Neuland dringend braucht: die üppige Erfahrung von Selbstwirksamkeit. Daraus schöpft es nicht weniger als - Selbstbewusstsein. Kein Wunder, dass Kinder nach einem Spieltag richtig erschöpft sind.

Nun will ich keineswegs die unterschiedlichen Entwicklungserfahrungen, die Kinder für ihr Erfahrungslernen nutzen können, gegeneinander ausspielen. Kinder lernen und gedeihen bei der gemeinsamen Gestaltung des Alltags. Sie lernen und gedeihen bei ritualisierten Begegnungen mit anderen Menschen, ob beim Musizieren, Singen, Tanzen oder Theater spielen. Sie lernen und gedeihen dort, wo sie ihren Fragen nachgehen können, und seien sie noch so abstrakt („Wird man erst tiefgekühlt, dann vollgebetet und dann begraben, oder ist es umgekehrt?“, wie ein Kind einmal seine Frage zum Tod formulierte [aus: Die Kindergartenzeit-schrift 36, 2014, S 7]).

Ein Grundmotiv des kindlichen Explorationsverhaltens aber wird in der heutigen Pädagogik gerne vergessen: Wenn Kinder die Möglichkeit haben, so suchen sie für ihre Entwicklungsbewältigung liebend gerne möglichst wenig strukturierte und damit gestaltbare Erfahrungs-

räume auf. Zu finden sind sie vor allem in der „freien“ (vielleicht nicht ohne Grund so benannten?) Natur.

### Erfahrungsraum Natur

Vieles spricht dafür, dass gerade naturnahe, wenig strukturierte, „widerständige“ Umwelten für Kinder in dieser Hinsicht besonders reichhaltig sind. Dort begegnen ihnen...

**...unmittelbare Erfahrungen.** Kinder suchen vom ersten Lebenstag an Erfahrungen, die ihnen „unter die Haut“ gehen. Und das ist zunächst einmal das, was sie unmittelbar über ihren Körper und ihre Sinne erfahren können. Kein Wunder, sind sie von den Elementen kaum wegzubringen - Wasser, Erde, Luft und später auch Feuer sind sozusagen archaische, körperliche Welterfahrungen. In natürlichen Umwelten sind diese Erfahrungen eingebettet in eine perfekt an das kindliche Empfinden angepasste Reizkulisse. Da ist es einmal kalt, einmal warm, die Farben ändern sich... und doch herrscht da keine Überreizung, wie das drinnen nur allzu schnell der Fall ist.

### ...vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten.

Kinder geben sich nicht mit vorgefertigten Lösungen zufrieden. Anders als so manches Kinderspielzeug (oder auch Spielgerät auf dem Spielplatz) bieten naturnahe Räume eher Eingriffs- und Erfahrungsmöglichkeiten in



vielen Freiheitsgraden: für die Feinmotorik, für die Grobmotorik, für die Sinne, für das soziale Miteinander, für das kreative Ausprobieren. Tatsächlich fällt Kindern, wenn man sie fragt, was sie da draußen am meisten schätzen, als Erstes ein, dass sie da nach ihrem eigenen Plan spielen und entdecken können. Dass sie also, in „erwachsenen“ Worten, Freiheit erfahren. Diese lebendige Schatztruhe dort draußen scheint also mit einer Art Schloß versehen zu sein - sie öffnet sich den Kinder nur dann, wenn sie auf eigene Faust unterwegs sind, ob in einem Matschloch oder in einem dunklen, möglicherweise von Räubern bewohnten Waldstück.

**...kindgerechte „Widerstände“.** Kinder wollen sich als selbstwirksam erleben, nur so können sie Selbstkontrolle aufbauen. Und dazu suchen sie sich - an ihren Entwicklungsstand angepasste - Widerstände. Indem sie sich an Widerständen bewähren, begegnen sie sich selbst, ihren Ängsten, ihren Freuden, ihren sozialen Gefühlen auch - von Eifersucht bis Freundschaft. Ein natürliches Spielfeld zeichnet sich dadurch aus, dass es „Widerstände“ in allen Abstufungen bereithält - man denke nur an einen Wald, in dem es für jedes Kind auf jedem Entwicklungsstand eine Aufgabe, einen gerade noch zu tragenden Stein oder gerade noch zu erkletternden Ast gibt. Und anders als in einem „künstlichen“ Spielum-

feld sind viele Widerstände unverhandelbar. Ein Kartenspiel kann man abbrechen, wenn man keine Lust mehr hat, aber der Weg von hier nach da wird dort draußen nicht kürzer, wenn man schon ein bisschen müde ist... All diese Erfahrungen an „Widerständen“ bringen nicht nur Spannung und Abenteuer ins Kinderleben, sie machen auch - in einem positiven Sinne - selbstbewusst, innerlich stark und widerstandsfähig.

**...Verbundenheit.** Wenn Kinder draußen spielen, bevorzugen sie vielfältig nutzbare Gelände mit Winkeln, Freiflächen und Rückzugsmöglichkeiten. Das hat einen Grund: Solche Räume sind ideale Orte für mitmenschliche Begegnungen. Da kann man vertraulichen Austausch pflegen, da kann man toben, ein „Lager“ einrichten oder Behausungen anlegen, da kann man als „Stamm“ spielen, aber auch einmal nur beobachten und dabei hier vorbeischaun oder dort vorbeischaun. Alles Gelegenheiten, um sich mit den anderen Kindern nach dem eigenen Tempo zu verbinden, nicht umsonst ist ja die „Bande“ das Grundmotiv kindlichen Spielens. Aber da draußen ist viel mehr. Da sind auch Beziehungen zu Bäumen. Zu Pflanzen. Zu Tieren. Dingen. Orten. Zu immer wiederkehrenden Abläufen auch. Zu Stimmungen. Gerüchen. Zu Symbolen - ein Hügel mit besonders guter Sicht oder ein Hain ist für Kinder nun einmal nicht weniger als eine Kultstätte.

Nun wird dem einen oder anderen schon der Widerspruch auf den Lippen liegen: Vieles davon lässt sich doch auch drinnen finden - etwas in einer Scheune oder auf einer Bühne! Und das stimmt. Kinder begegnen den beschriebenen „Quellen der Entwicklung“ auch dort, wo sie drinnen auf eigene Faust spielen, und es geht mir auch gar nicht darum, das große Draußen gegen das Drinnen in Stellung zu bringen. Nur: Nirgends sprudeln die Quellen so hochprozentig wie draußen, nirgends finden Kinder eine reichhaltigere Packung als in möglichst unstrukturierten, eben „natürlichen“ Umwelten - ob Wald, Wiese, Park, Garten oder naturnahem Außengelände vor der KiTa. Eine Kindheit ohne reichhaltige Naturerfahrung muss aus Sicht des Kindes lauwarm bleiben.



HERBERT RENZ-POLSTER

Dr. med. Herbert Renz-Polster ist Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin sowie assoziierter Wissenschaftler am Mannheimer Institut für Public Health der Universität Heidelberg ([www.miph.de](http://www.miph.de)). Er ist für seine Sachbücher zur kindlichen Entwicklung bekannt. Dieser Artikel beruht auf seinem neuen Buch: "Wie Kinder heute wachsen. Natur als Entwicklungsraum. Ein neuer Blick auf das kindliche Lernen, Denken und Fühlen" (zusammen mit G. Hüther) Mehr unter: [www.kinder-verstehen.de](http://www.kinder-verstehen.de)

# risk´n´fun KIDS

## Be part of it!

### Biken und Freeriden mit dem risk´n´fun Team

[ Dani Tollinger ]

Chris hat soeben angerufen, er braucht rasch noch Bilder von jugendlichen Mountainbikern für seine Ausschreibung. Anfang Oktober wird er in Wels, gemeinsam mit risk´n´fun-Trainer Christian „Sony“ Sonnleitner, erstmals eine risk´n´fun-BIKE-Veranstaltung für Kinder durchführen. Chris ist schon seit vielen Jahren mit risk´n´fun eng verbandelt und hat schon an zahlreichen Veranstaltungen teilgenommen. Im vergangenen Frühjahr meldete er sich auf eine Einladung hin, dass noch Mitdenker aus den Sektionen für risk´n´fun KIDS gesucht werden. Wir vom Leitungsteam steckten damals mitten in den Konzeptentwicklungen und hatten den Anspruch, dass alles zu diesem Thema gemeinsam mit den Sektionen entwickelt werden sollte. Mittlerweile ist Chris selbst aktiv, fiebert bereits der ersten gemeinsamen Aktivität mit den Kindern entgegen und hat auch schon im Kopf, als nächstes dann mit den Kindern im Winter in die Berge zu starten, um auch dort wieder gemeinsam mit dem risk´n´fun-Team zu arbeiten.

Genau: risk´n´fun KIDS ist ab sofort für die beiden Bereiche Freeride und Mountainbike auf Schiene. Aber werfen wir an dieser Stelle nochmals einen Blick zurück.

risk´n´fun, das Ausbildungsprogramm der Alpenvereinsjugend, bietet seit mittlerweile 15

Jahren vier inhaltlich aufbauende Ausbildungsniveaus für alle FreeriderInnen ab 16 Jahren an, 2012 ist auch Klettern wieder mit dazugekommen. Im Winter sind es mittlerweile 22 Tage Ausbildung, die angeboten werden, und auch beim Klettern gibt es zwei inhaltlich aufbauende Levels.

Gerade beim Freeriden lässt sich gut aufzeigen, dass alles, was an Wahrnehmungs-, Beurteilungs- und Entscheidungskompetenz dazugehört, oft schon viel früher beginnt als erst mit 16 Jahren.

Speziell in Regionen, wo Kinder mit dem Lift vor der Haustüre aufwachsen, ist es üblich, dass Kinder bereits mit ca. neun Jahren allein Skifahren gehen dürfen, und da auch bald mal von den gesicherten Pisten weg Richtung lässige „Waldwegelen“ und Schanzen schwenken.

#### Ein Teil von Bergsport und Gesundheit

risk´n´fun hat nun im Rahmen des Arbeitsschwerpunktes „Bergsport und Gesundheit“ den Auftrag erhalten, Programme für diese junge Zielgruppe auszuarbeiten. Es geht also darum, zeitgemäße inhaltliche Konzepte zu entwickeln. Gleichzeitig sollen mit den risk´n´fun-Angeboten aber alle Sektionen

ein tolles Programm bekommen, mit dem bei jungen Menschen gepunktet werden kann. Mountainbiken und Freeriden sind dabei die Anknüpfungspunkte, Know-how und unzählige Erfahrungswerte von risk´n´fun die Basis.

Die letzten Monate waren intensiv. Wir haben viel mit JugendmitarbeiterInnen in den Sektionen gesprochen, waren selbst mit Kindern und Jugendlichen in den winterlichen Bergen, in Bikeparks und auf Singletrails unterwegs. Und richtig. Auch wir haben dabei viel gelernt.

Wir haben dabei versucht, wie auch bei all' unseren anderen Veranstaltungen, mit den Jugendlichen auf selber Augenhöhe zu arbeiten und Lernen als gegenseitiges Geben und Nehmen zu verstehen. Wir lernen von den jungen Menschen viel darüber, wie sie ihre Tage am Berg gestalten und wir können viele Erfahrungen und Wissen weitergeben, welches wir in den vergangenen Jahren gesammelt haben. Und wir haben gesehen, dass die Zusammenarbeit mit jungen Menschen funktionieren kann, wenn gegenseitiger Respekt und Wertschätzung als Arbeitsvereinbarung dienen und wenn im Dialog anstatt mit restriktiven Verboten gearbeitet wird.

Die wirkliche Herausforderung für uns war es aber, eine Struktur zu finden, die dann für die







Fotos: Rudi Wynheidal

Arbeit draußen mit Sektionen auch anwendbar ist. Wir haben daher versucht, ein möglichst flexibles Programm zu konzipieren, das von der Organisation her überschaubar ist und möglichst unterschiedliche Bedürfnisse bedienen kann.

**Aktueller Winterschwerpunkt:  
risk´n´fun KIDS und LOCALS**

Für den Winter haben wir nun zwei verschiedene Programmschwerpunkte für Kinder und Jugendliche entwickelt: risk´n´fun KIDS und risk´n´fun LOCALS.

**risk´n´fun KIDS** beschäftigt sich mit Kindern, die langsam aber sicher alleine mit Freunden Skifahren und Snowboarden gehen und sich noch im pistennahen Bereich aufhalten. Jeder Abschneider ist attraktiver als die Piste, sogenannte „Wegelen“ bevorzugtes Terrain, Schanzen zum Springen Standardprogramm. Üblicherweise sind das Kinder im Alter von neun bis elf Jahren.

Bereits hier laufen vielschichtige, subtile Kommunikationsprozesse während einem gemeinsamen Tag am Berg ab. Die Herausforderung liegt darin, ein erstes Verständnis für Standardmaßnahmen wie Treffpunkte ausmachen, Kommunikation in der Gruppe und „Look at

your Friends“ zu vermitteln. Das risk´n´fun-Team hat im letzten Winter ein dreitägiges Programm ausgearbeitet, das in Zusammenarbeit mit der Sektion ausgeführt werden kann.

**risk´n´fun LOCALS** wendet sich dann an alle einheimischen Freerider ab zwölf Jahren, die sich bewusst für Abfahrten im freien Gelände entscheiden. Sektionen können entsprechende Veranstaltungen ausschreiben und die TrainerInnen und BergführerInnen des risk´n´fun-Teams kommen und arbeiten mit den jungen Freeridern im Gelände.

**In der Praxis: Alles unkompliziert!**

Ihr seid nun selbst in einer Sektion mit jungen Menschen unterwegs und möchtet gern eine Aktion mit risk´n´fun starten? Dann kontaktiert uns am besten gleich. In einem ersten Schritt werden wir mit euch die Rahmenbedingungen abklären. Mit was für einer Altersgruppe arbeitet ihr? Seid ihr mit eurer Sektion im ländlichen oder urbanen Raum angesiedelt? Wie alt sind eure Kinder/Jugendlichen? Wann und wo soll risk´n´fun zu euch kommen? Davon abgeleitet unterstützen wir euch mit Texten und Bildern für eure Ausschreibungen. Ihr seid dann in der weiteren Folge für die Organisation und Kommunikation im Vorfeld zuständig. Das risk´n´fun-Team kommt dann zu euch

und macht die inhaltliche Umsetzung. Ihr seid dann natürlich am Berg auch mit dabei und könnt von unseren TrainerInnen und BergführerInnen viele Tipps für die weitere praktische Arbeit abholen. Im Herbst und Frühjahr bieten wir dann jeweils einen kostenlosen Workshop an, zu dem ihr eingeladen seid. So habt ihr die Möglichkeit, den Entwicklungsprozess selbst mitzubestimmen.

Zwecks der anstehenden Planung für den kommenden Winter solltet ihr euch bei Interesse bitte bis spätestens 31.10.2015 unter [risk-fun@alpenverein.at](mailto:risk-fun@alpenverein.at) melden. Im Sommer geht es dann mit BIKEN für risk´n´fun KIDS und LOCALS weiter.



DANI TOLLINGER

Dani ist Projektleiterin von risk´n´fun und schon seit 17 Jahren da bei. Ihre neuesten Babys ist risk´n´fun KIDS und risk´n´fun BIKE

[risk-fun@alpenverein.at](mailto:risk-fun@alpenverein.at) [www.risk-fun.com](http://www.risk-fun.com)



# Ernährungs- mythen im Bergsport

Foto: Neil Maier - www.jugendfotos.at

[ Karin Ratschiller ]

Was wär eine Bergtour ohne deftige Brettljause, ein Gipfelsieg ohne dem guten Tröpferl aus dem legendären Flachmann oder der Hüttenzauber ohne kühlem Bier? – Unvorstellbar! Beleuchtet man diese traditionellen Ess- und Trinkgewohnheiten der Tiroler Bergsportler aus ernährungsphysiologischer Sicht, zeigen jedoch nur ein paar wenige dieser Getränke und Speisenkomponenten tatsächlich leistungssteigernde, regenerationsfördernde oder gar gesunderhaltende Wirkung. Doch das Sprichwort „Die Dosis macht das Gift“, trifft hier wohl den Nagel auf den Kopf. Fazit ist, dass nur eine friedliche Koexistenz zwischen Gesundheit und Genuss uns Menschen Wohlbefinden und körperliche sowie geistige Fitness verschafft.

## Mythos 1: Kohlenhydratreiches Essen am Vorabend der Bergtour füllt die Energiespeicher im Muskel

Unsere aktive Muskulatur besitzt die Fähigkeit, aus gespeichertem Zucker (Glykogen) bei ausreichender Sauerstoffzufuhr Energie zu gewinnen und somit unseren Körper in Bewegung zu setzen. Die durchschnittliche Glykogenmenge eines Freizeitsportlers liegt bei ca. 400 bis 500 Gramm. Zucker bzw. Glykogen ist

für unsere Muskulatur eine leicht verfügbare Energiequelle, die schnell und effizient zu Energie umgewandelt wird. Je besser diese Muskelglykogenspeicher gefüllt sind, umso länger bewegt sich unser Körper im aeroben Bereich bei bester Leistungsbereitschaft.

Füllt der Spaghetti-Teller am Vorabend tatsächlich den Muskelspeicher für die darauffolgende Tour? – NEIN!

Woher bezieht unser Muskel nun diese Zuckerreserven? Zucker wird in verschiedenen Formen über die Nahrung zugeführt. Einfache Zucker wie Haushaltszucker, Süßigkeiten, Softdrinks, Kekse, Fruchtojoghurt schießen sofort nach dem Verzehr ins Blut, ähnlich einem Strohfeder verpufft diese Energie jedoch nach einem kleinen Leistungshoch binnen 15 bis 20 Minuten wieder und hat somit für die Speicheraufbauung kaum Relevanz. Um die Speicherkapazität des Muskels konstant zu halten, ist es laut Ernährungswissenschaft sinnvoll, den Kohlenhydratanteil in der Alltagskost auf mindestens 50 bis 55 Prozent zu steigern. Für die Praxis heißt das: Konsumiere täglich drei Hauptmahlzeiten über den Tag verteilt mit Schwerpunkt Brot, Getreide und Getreideprodukte sowie Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst.

Um die hochwertigen Zuckerquellen aus diesen Speisen zu verdauen, zu verstoffwechseln und den überschüssigen Rest in die Muskulatur einzulagern, benötigt der Körper bis zu 20 Stunden. Das heißt im Klartext: Nur eine ausgewogene und vollwertige Alltagskost inklusive regelmäßigem angepasstem Training verhilft dem Muskel zu optimaler Leistungsbereitschaft.

Wer sich im Bergsport leistungsorientiert mit anderen messen will, kann zur Steigerung bzw. Überkompensation des Glykogenspeichers gezielt eine Phase des erschöpfenden Trainings bei gleichzeitiger Kohlenhydrat- und Eiweißzufuhr praktizieren, um den Muskel erst auszulagern und ihn dann im Anschluss mit einem Kohlenhydratanteil im Tageskostplan von bis zu 70 Prozent zu „überfüllen“. Hierfür ist Fachkompetenz und individuelle Betreuung durch Ernährungsspezialisten wie DiätologInnen oder ErnährungswissenschaftlerInnen angesagt.

## Mythos 2: Energydrinks als wirksames Mittel gegen Erschöpfung

Energydrinks sind von isotonischen Sportgetränken klar abzugrenzen. Der Begriff „Energy“ bezieht sich auf aufputschende Inhaltsstoffe



Foto: Lilli May - www.jugendfotos.at

wie Koffein, Taurin, Saccharose und Ähnliches, wobei der hohe Zuckeranteil von acht bis zehn Stück Würfelzucker pro Dose die Aufnahme von Koffein ins Blut beschleunigt. Hingegen lässt Taurin – ein essenzieller Eiweißbaustein in der Muskelzelle - die belebende Wirkung von Koffein im Körper länger anhalten. Unter dem Motto: Der Geist ist hellwach, der Körper aber müde, täuscht der Konsum von Energydrinks im Bergsport genaugenommen über die natürliche Erschöpfung hinweg und ist somit ein Gefahrenpotenzial für Verletzungen und Bergunfälle mit schwerwiegenden Folgen.



Richtig trinken im Sport ist von mehreren Faktoren abhängig:

- vom täglichen Normal-Trinkbedarf: 30 – 40 ml Flüssigkeit pro kg Körpergewicht
- von der Dauer der Bergtour:
  - unter 90 min – Wasser trinken bei Durstgefühl
  - ab 1,5 Std.-Touren – isotonisches Getränk (Wasser, Salz und Mineralstoffe, Zucker)
  - ab 3 Std.-Touren – isotonisches Getränk + feste Nahrung (Brot, Müsliriegel, Studentenfutter ...)
- vom Klima, der Höhe der Bergtour, dem Trainingszustand

Um den Körper von Anfang an ausreichend zu versorgen, beginnt man bereits innerhalb der ersten 20 Minuten schluckweise zu trinken. Der Einsatz von Trinkbeuteln, sogenannten Camelbags, lässt Sportler um bis zu 30 Prozent mehr trinken als mit gewöhnlichen Trinkflaschen.

**Mein Tipp zur Herstellung isotonischer Getränke:**

1 Liter Hollunderblütensaft, 1 EL Maltodextrin (erhältlich in der Apotheke) und 1 Prise Salz  
 1 Liter klare Gemüsebrühe, 2 EL Maltodextrin  
 Maltodextrin ist eine neutral schmeckende

Stärkeart, die als wertvolle Kohlenhydratergänzung in Sportriegeln, Gels und isotonischen Getränken eingesetzt wird.

**Mythos 3: Wer viel schwitzt, braucht Speck, Käse & Jausenwurst, um den Salzverlust auszugleichen**



Es ist wahr, dass unser Körper durch intensives Schwitzen unter Belastung vermehrt Mineralstoffe - vor allem Kochsalz - über die Hautoberfläche ausscheidet. Im Normalfall konsumieren Frau und Herr Österreicher im Durchschnitt 10 Gramm Kochsalz täglich. Das ist fast doppelt so viel als notwendig. Für Hobbysportler ist es daher irrelevant, nach einer Genussbergtour





am Wochenende große Mengen an konzentriertem Salz, Pökelnitrat, Räucherprodukten in Form von Brettjause & Speckplatte zu verspeisen. Viel wertvoller wäre hier der Griff zu richtigen Vitamin- und Mineralstoffbomben, wie zum Beispiel: gemischter Salat oder Sauerkraut zu lockeren Tiroler Knödeln bei der Hüttenrast oder leichte Kräuterfrischkäse und mild geräucherte Schinkenarten auf feinem Kornbrot mit Radieschen und Gurkerlgarnitur als Zwischendurch-Jause für unterwegs.

Ein ausgewogenes Verhältnis an Trinkflüssigkeit und Mineralstoffen beugt Muskelkrämpfen vor, hält die Leistungsfähigkeit konstant, schützt vor Ermüdungskopfschmerz und unterstützt eine schnelle Regenerierung des gesamten Bewegungsapparates.

#### **Mythos 4: Bier & Schnaps – Elektrolytlösung & Verdauungsförderer**

Gleich vorweg: Alkohol und Sport vertragen sich nicht besonders gut miteinander. Während im Sport der Bewegungsapparat und die Herzleistung so richtig angeheizt werden, fährt Alkohol den Organismus in den Ruhemodus

herunter. Somit spielen sich die beiden Komponenten gegenseitig aus.

Entgegen der Meinung, Bier wäre nach sportlicher Betätigung ein guter Flüssigkeitsspende, reich an B-Vitaminen und Mineralstoffen, entzieht Bier dem Körper Flüssigkeit. Wer sich in der Getränkewahl Gutes tun will, greift bestenfalls zu gespritztem Apfel- oder Johannisbeersaft, Holundersirup mit magnesiumhaltigem Mineralwasser oder einem Teller voll heißer Gemüsebrühe mit Einlage. Damit wird ein Großteil der verbrauchten kritischen Wirkstoffe wie Kochsalz (NaCl), Magnesium, Kalium, Phosphat, Vitamin B und Glukose nach sportlicher Aktivität wieder zugeführt.

Wer auf das Genussachterl oder die Halbe Bier nach einem erfolgreichen Tag nicht verzichten möchte, kann dies auch weiterhin – in Maßen – trinken. Die Medizin beschreibt für gesunde Männer eine Menge von 500 ml Bier täglich als unbedenklich. Ein Achtelliter guter Rotwein soll sogar Gefäßverkalkungen vorbeugen. Hochprozentiges wie Schnaps und Likör beeinträchtigt – täglich getrunken – schon in kleinen Mengen Leber- und Gefäßaktivität.

#### **Mythos 5: Traubenzucker für den schnellen Energiekick**

Zucker in reiner Form schießt förmlich ohne große Verdauungsleistung schon über die Mundschleimhaut ins Blut und sorgt für ein spontanes Leistungshoch. Setzt man diesen Energieschub gezielt in den letzten 20 Minuten vor Erreichen des Tourenziels ein, profitiert der Körper kurzfristig davon. Wenig sinnvoll ist es hingegen, während einer mehrstündigen Tour die Energieversorgung ausschließlich auf Traubenzucker zu beschränken. Der permanente Wechsel von Blutzuckerhochs und -tiefs belastet den Organismus und lässt keine kontinuierliche Leistungsbereitschaft aufkommen.

#### **Geeigneter Start:**

- warmes Getreidefrühstück aus 300 ml Flüssigkeit (Milch oder Mandelmilch), 40 g Haferflocken (oder Buchweizen, Dinkelgrieß, Hirse...), 1 Prise Salz
- Alle Zutaten in einem Topf mischen, unter Rühren aufkochen lassen und 20 min quellen lassen
- ½ Banane, 1 TL Zimt, Honig nach Geschmack zugeben und warm servieren



Während der Tour empfiehlt es sich, ausreichend zu trinken und zwischendurch Trockenfrüchte, Nussmischung, Frucht- oder Müsliriegel und Banane zu naschen.

### **Mythos 6: Proteinshakes – die ultimative Muskelversorgung**

Eiweiß-Spezial-Nahrungsergänzungen haben mittlerweile auch den Freizeitsportmarkt erreicht. Hierbei handelt es sich um Kombinationen essenzieller Aminosäuren wie z.B. BCAA (Valin, Leucin, Isoleucin), die der Körper nicht selbst aufbauen kann und demnach über die Nahrung zuführen muss. Es wird erwartet, dass der Einsatz von Eiweißshakes im Kraft- und Ausdauersport zu verbessertem Muskelaufbau, geringerem Muskelabbau und verzögerter Ermüdung bei Ausdauerbelastung führt. Alle diese Eiweißbausteine kommen in einer gemischten Kost in ausreichender Menge vor. Wer also Milch, Käse, Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, aber auch pflanzliche Eiweißquellen wie Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Bierhefe, Hanfsaat und Soja in abwechslungsreicher Form konsumiert, hat die besten Voraussetzungen, seinen indivi-

duellen Eiweißbedarf auf natürliche Weise zu decken.

Ein Vorteil durch die isolierte Einnahme von Eiweiß-Nahrungsergänzungen in Form von Shakes, Pulver oder Riegeln ist für den Freizeitsportbereich nach wie vor nicht wissenschaftlich erwiesen.

### **Basiswissen für ein genussvolles und gesundes Essen & Trinken**

Was gesunde Ernährung angeblich nicht ist, wissen viele – was es aber tatsächlich ist, nur die wenigsten. Dabei kann man gesundes Essen einwandfrei in den Alltag integrieren. Im Allgemeinen gilt: regelmäßig, bunt und vielfältig essen. Ein täglicher Mix aus Getreide, Brot, Nudeln, Reis, Obst und Gemüse, Milchprodukten, aber auch Nüssen, Fetten und Ölen ist am besten. Fisch und Fleisch sollte man maximal zwei Mal pro Woche verzehren. Folgende Kalorienzusammensetzung wird für die Basis einer gesunden Ernährung empfohlen:

- 50 bis 55 Prozent Kohlenhydrate: Vollkornprodukte, Getreide, Obst, Gemüse, Nudeln, Reis etc.

- 25 bis 30 Prozent Fett: Pflanzenöle, marine Fettquellen, Avocados etc.
- 10 bis 15 Prozent Eiweiß: Fisch, Fleisch, Wurst, Milchprodukte, Eier etc.

Diese Kombination garantiert neben der Bedarfsdeckung der drei Makronährstoffe ebenso eine ausreichende Versorgung mit sämtlichen wichtigen Mikronährstoffen, darunter versteht man alle Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Spurenelemente.

Bewusste Ernährung, regelmäßiger Sport, ausreichend Erholung und Entspannung sowie mentale Gelassenheit sind die beste und billigste Lebensversicherung für ein langes gesundes und vitales Leben.



KARIN RATSCHILLER

Diätologin, Gesundheitsmoderatorin & Filethwart  
[office@ernaehrungcoaching-tirol.at](mailto:office@ernaehrungcoaching-tirol.at)  
[www.ernaehrungcoaching-tirol.at](http://www.ernaehrungcoaching-tirol.at)



# BLOC-HOUSE

## High & Responsible

[Ingo Stefan]

Boulder-Hallen sind in Österreich inzwischen ein fixer Bestandteil der Kletterszene. In aller Regel sind es großräumig verteilte, zumeist kleine Vereins-Kammerl, private Selbstbaubuden oder eigene Bereiche in Kletterhallen, die primär zum Vorstiegsklettern gebaut wurden. Bouldern hat sich im letzten Jahrzehnt zunehmend und anhaltend zu einer vollkommen eigen-

ständigen Kletterdisziplin entwickelt und sich vom reinen Wintertrainingsraum schon lange verabschiedet – die internationalen Boulder-Wettkämpfe belegen dies sehr eindrucksvoll. Damit einhergehend sind – zumindest im Bezug auf den Klettersport – auch eine neuartige Lifestyle-Szene und unvermutete Gefahrenquellen entstanden.



## Lifestyle Bouldering – The New Art of Climbing

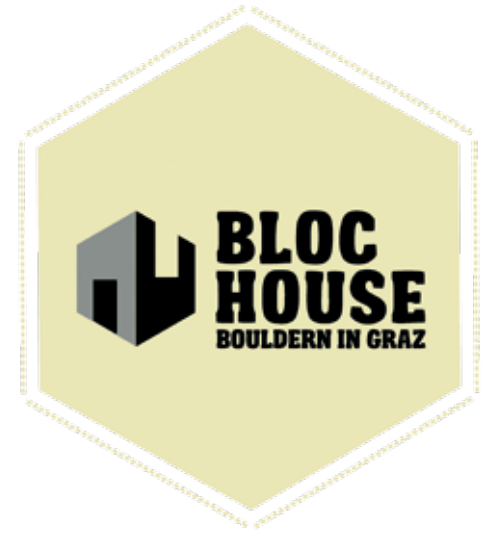
Die Kletterszene hat sich in den letzten Jahren zunehmend ausdifferenziert und hat sich weg von der reinen Bergfex- und Alpinszene hin zu einem vielschichtigen Sport mit oftmals sich widersprechenden Motiven und Interessen entwickelt. Insbesondere mit dem Bouldern ist auch ein eigenständiger Lifestyle entstanden, der eine durchaus hohe Anzahl an Kletterern umfasst, die keine oder nur sehr geringe Seilkletter- und / oder Felserfahrung aufweisen – und auch gar nicht haben wollen. Ein Milieu, welches Klettern nicht ausschließlich als sinnvolle Freizeitbeschäftigung zur Fitnesssteigerung, Naturerfahrung und Abenteuerlust sieht, sondern auch ganz besonders die soziale Interaktion mit- und untereinander als einen wesentlichen Bestandteil der Leidenschaft. Schrilte und betont bequeme Kleidung, laute Musik sowie Motivations-Chöre

anderer Boulderer lassen oftmals eine an eine gelungene Party erinnernde Stimmung aufkommen. Eine Szene, die oftmals das Klettern als reine Indoor-Sportart kennenlernt – ganz ohne die klassischen Gefahrenquellen der Alpinkletterer.

### Rausch & Risiko

Viele Boulder-Routen sind mit Überhängen, Dynamos und kniffligen Kombinationen an harten Kletterzügen ausgestattet, die einen Sturz schon fast zur Regel machen. Wirklich beeindruckend sind dabei die durchwegs hohen Kletterhöhen, in der Kletterer an die Grenzen ihrer Fähigkeiten kommen. Sturzhöhen von drei und auch mehr Metern Höhe und in stark „verdrehten“ Positionen sind in Boulder-Hallen regelmäßig zu beobachten. Gepusht durch weitere (zufällig) anwesende Boulderer kann eine derart motivierende Stimmung entstehen, in der persönliche Limits verschoben und durch die Gruppendynamik ungeahnte Kräfte geweckt werden. Ein regelrechter Klettertausch erfasst so ganze Gruppen von Boulderern und lässt regelrechte Flow-Exzesse entstehen. Viele Boulderer übersehen dabei ihre individuellen Grenzen und provozieren Verletzungen aufgrund von ausgepowerten Muskeln und unkontrollierten Stürzen bei sich selbst und durch Zusammenstöße aufgrund von zu dichtem nebeneinander Klettern, auch bei anderen Personen. Der rauschartige Zustand durch die motivierenden Umgebungsbedingungen (sicher wirkende Halle mit Matten, Lifestyle-Charakter, Gruppendynamik & Co) begünstigt somit riskante Situationen, die durch die Kletterer vielfach nicht gleich als solche erkannt werden.

Genau diese riskanten Rauscherfahrungen sind jedoch ein tief im Menschen verwurzelteltes Bedürfnis und ihnen wird nicht nur im Klet-



tersport auf vielfältige Weise nachgegangen. Daher soll nicht dieses Bedürfnis verdrängt und tabuisiert werden, sondern ein aktiver, selbstbewusster Zugang im persönlichen Umgang in diesen Risikosituationen erlernt werden, also eine verantwortungsvolle Risikokultur geschaffen werden.

### Theoretisches Konzept zur Risikokultur & innovatives Kletterhallenkonzept

Will man neuartigen (Risiko-) Situationen kompetent begegnen, sind innovative Konzepte auf Basis von bewährten Strategien eine große Hilfestellung. Ein im Alpenverein seit über 15 Jahren bei risk'n'fun aktiv praktiziertes – und somit bestens bewährtes und mit reichlich Erfahrung versehenes – Theoriemodell ist das von Gerald Koller entwickelte [risflecting@](#) (siehe Link zur Homepage). Dabei wird durch die bewusste Entschleunigung und die Stärkung der persönlichen Beziehung zwischen sich und der (Kletter-) Aktivität ein verantwortungsvoller Umgang mit dem rauschhaften Risiko begleitet und gezielt thematisiert. So wird Rausch und Risiko nicht vermieden, sondern es wird versucht, die Rahmenbedingungen bei der Ausübung der Tätigkeit zu optimieren. Um für die verstreute Kletterszene einen attraktiven Treffpunkt zu schaffen und gleichzeitig einen guten Rahmen zu bieten,





in der die Balance zwischen Rauscherfahrung und eingegangenem Risiko erlernt und kultiviert werden kann, galt es, eine Boulder-Halle mit einem innovativen Konzept für die Kletterszene zur Verfügung zu stellen. So entstand die Idee für das BLOC-HOUSE in Graz.

### Mission Statement des BLOC-HOUSE in der Grazer Innenstadt

Stefan Tscherner, risk'n'fun Klettern-Trainer des Alpenvereins der ersten Stunde, erkannte dieses Potenzial und scharte eine kompetente Truppe um sich, die 2014 eine völlig neue Boulderhalle mitten in Graz mutig umsetzte. Das Team des BLOC-HOUSE hat dem Bouldern in Graz ein neues Zentrum zur Verfügung gestellt, in das man immer wieder gerne kommt. Dabei ist es vollkommen egal, ob die Leute zum Zuschauen und Kaffee trinken kommen und um sich in der Szene zu treffen, oder einfach nur Bouldern gehen möchten. Der Barbereich mit den gemütlichen und weitläufigen Sitzmöglichkeiten, in dem kleine warme Snacks, Kaffee, aber auch Alkohol ausgeschenkt wird, war von Beginn an ein wichtiger zentraler Baustein für das neue Boulderhallen-Konzept, um die Szene besser miteinander in Kontakt zu bringen. So wird das miteinander wesentlich gefördert und ein reines Konsumieren des Kletterns wie in einem Fitnessstudio reduziert. Dieses starke Durchmischen der Boulder-Community wird vom BLOC-HOUSE Stuff aktiv vorgelebt und gefördert. Dabei werden die BesucherInnen des BLOC-HOUSE nicht nur im Ausleben ihres Klettersportes unterstützt, sondern auch direkt in die Mitgestaltung und Weiterentwicklung der Kletterszene eingebunden. Bei den vielfachen Kursen, den inzwischen bereits kultigen Events (z.B. Boulder Brunch, Konzerten & Co) und dem A-Cup wird aktiv auf die Entschleunigung und eine auf Umsicht, Rücksichtnahme und Unterstützung fußende Beziehungskultur der

Boulderer hingewiesen und so neue Handlungsmuster initiiert. Die drei dem risflecting® entnommenen Kriterien „Break“, „Look at your Friends“ und „Reflect“ sind dabei die tragenden Säulen des neuen Konzeptes. Ein weiteres Highlight sind die durch ausgezeichnete Routensetzer geschraubten Farbboulder, die laufend aktualisiert werden und so stets für neue Herausforderungen sorgen.

### Der High & Responsible Award

Dieses Engagement wurde auch von risflecting® erkannt und umgehend mit dem High & Responsible Award 2014 (siehe Link zur Homepage) in der Kategorie „Spiel & Sport“ ausgezeichnet. Unter dem Motto „Business as unusual“ werden bei diesem Award Betriebe ausgezeichnet und ins Rampenlicht gestellt, die nachhaltige Beiträge zu einer gelingenden Rausch- und Risikokultur zur Verfügung stellen. Jährlich werden zehn Organisationen ausgezeichnet, die als Vorreiter eine neue Erlebniskultur prägen. Besonders von der Jury hervorgehoben wurde der „Look at your Friends“-Ansatz des BLOC-HOUSE, der in den Kursen und durch Aushänge stets weitervermittelt wird.

### Das Ergebnis

Das BLOC-HOUSE ist keine nüchterne Sportstätte, sondern ein Begegnungsraum für die Kletter-Szene und hat somit den risk'n'fun-Ansatz verinnerlicht und schafft für die Boulderer die optimalen Rahmenbedingungen für lässige Klettertage mit einer g'scheiten Portion Selbst- und Eigenverantwortung. Durch das simple Fördern des „Look at your Friends“-Gedankens wurde bereits nach wenigen Monaten eine deutliche Reduzierung an Verletzungen und Kletterunfällen erreicht und so ein wesentlicher Beitrag zur Gesundheitserhaltung gesetzt.

#### INFO

#### Hard Facts über das BLOC-HOUSE Bouldern in der Stadt:

- 600m<sup>2</sup> Grundfläche – 500m<sup>2</sup> Boulder Fläche – 20m<sup>2</sup> Trainingswand
- Öffnungszeiten: Montag bis Sonntag, jeweils 10.00 bis 22.00 Uhr
- BLOC-HOUSE Staff: Stefan Tscherner, Andreas Matuska, Bernd Schlögl, Philipp Muntean
- Umsetzung von risflecting® >> „Look at your Friends“ als maßgebliche Säule des Hallenkonzeptes
- Erstes Jahr 2014, und gleich ein Award >> auf in die 2. Saison!
- Veranstaltungen: ÖWK A-Cup 2015, Einsteiger-Workshops, Trainings-Camps, Boulder-Brunch, Konzerte, Geburtstagsfeiern, etc.

#### Links

- risflecting® – Leben in Rausch- und Risikobalance: [www.risflecting.at/projekte/high-and-responsible](http://www.risflecting.at/projekte/high-and-responsible)
- Bloc-House – Gives Climbing a Living Room: [www.bloc-house.at](http://www.bloc-house.at)



INGO STEFAN

Dipl.-Ing. Ingo Stefan MSc, 1978, ist selbstständig als Organisationsentwickler, Projekt-Coach und Outdoor-Trainer beruflich tätig. Ingo ist Referent bei Erlebnis Berg-Kursen, risk'n'fun Klettern-Trainer, Alpenverein Coach, koordiniert den Lehrgang Alpinpädagogik, ist Outdoor-Trainer bei den Alpenvereins-Schulprogrammen und findet dennoch ausreichend Zeit für seine privaten Bergabenteuer ...



# Fachliteratur Gesundheit

## Mut zum Risiko



Jürgen Einwanger  
Ernst Reinhardt, 1. Auflage 2007  
287 Seiten  
ISBN 978-3-497-01934-2  
[www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de)  
Preis: 24,90 €

## Mutausbruch



Gerald Koller  
Edition Roesner, 1. Auflage 2014  
128 Seiten  
ISBN 978-3-902300-90-4  
[www.edition-roesner.at](http://www.edition-roesner.at)  
Preis: 14,50 €

## Spring und Lande



Gerald Koller  
LIFEart, 1. Auflage 2012  
48 Seiten  
ISBN 978-3-9500657-6-3  
[www.edition-lifeart.at](http://www.edition-lifeart.at)  
Preis: 24,00 €

## Verleitung zur Unruhe



Bernhard Heinzlmaier  
Ecowin, 1. Auflage 2015  
320 Seiten  
ISBN-13 978-3-7110-0071-2  
[www.ecowin.at](http://www.ecowin.at)  
Preis: 23,60 €

## rockWarrior



Arno Igner  
Panico Alpinverlag, 1. Auflage 2013  
208 Seiten  
ISBN 978-3-95611-014-6  
[www.panico.de/lehrbuecher-rockwarrior.html](http://www.panico.de/lehrbuecher-rockwarrior.html)  
Preis: 19,80 €

## Wie Kinder heute wachsen



Renz Polster  
Beltz, 1. Auflage 2014  
264 Seiten  
ISBN 978-3-407-85953-2  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

## Abenteuer, Natur und frühe Bildung



Peter Becker  
Budrich Verlag, 1. Auflage 2013  
327 Seiten  
ISBN 978-3-86649-469-5  
[www.budrich-verlag.de](http://www.budrich-verlag.de)  
Preis: 39,90 €

## Landschaft schmeckt



Stephanie Lehmann, Kerstin Ahrens, Meike Rathgeber  
Beltz Verlag, Weinheim Basel, 1. Auflage 2014  
213 Seiten  
ISBN 978-3-407-75396-0  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)  
Preis: 17,95 €

# FührerInnenliteratur

## Kletterführer Maltatal



Gerhard Schaar  
Panico Alpinverlag, 1. Auflage 2015  
239 Seiten  
ISBN 978-3-95611-035-1  
[www.panico.de/klettern-maltatal.html](http://www.panico.de/klettern-maltatal.html)  
Preis: 29,80 €

## Keep wild!climbs Schweiz



Christoph Blum  
Panico, 1. Auflage 2006  
ISBN 978-3-033-01903-4  
[www.panico.de/depot-topo-ticinokeepwild.html](http://www.panico.de/depot-topo-ticinokeepwild.html)  
Preis: 42,80 €

# Querdenker

[ Manfred Zentner ]

Wir leben in einer Gesellschaft, in der jede und jeder für die Gestaltung des eigenen Lebens verantwortlich ist. Das bedeutet, dass man – zumindest theoretisch – die Chance und die Möglichkeiten hat, darüber zu entscheiden, welche Ausbildung man macht, welchen Beruf man ergreift, wo und wie man leben möchte, welche Informationskanäle man benutzt, wie man sich ernährt. Wie gesagt, theoretisch zumindest; denn natürlich gibt es eine ganze Reihe ökonomischer, aber auch kultureller – im Sinne von sowohl Tradition als auch Erziehung – Voraussetzungen, die auf die Wahlmöglichkeiten einwirken: Nicht alle können sich alle Angebote leisten und nicht alle haben überhaupt einmal Zugang zu den Angeboten. Diese Bestimmungsmöglichkeiten bieten aber nicht nur Freiheiten zu wählen, sondern auch die Verpflichtung etwas zu tun.

So wird immer mehr das Gesundheitsverhalten in die Selbstverantwortung der Menschen gelegt, was dazu führen könnte, dass man bald behauptet, wer krank ist, sei in jedem Fall selbst schuld daran. Nun, das ist natürlich nicht in jedem Fall richtig. Aber abgesehen von genetisch bedingten Voraussetzungen zu Gesundheit und Krankheit sind auch andere sozio-ökonomische Bedingungen zu berücksichtigen. Ein gesundes Leben können sich nicht alle leisten, aber es braucht auch das notwendige kulturelle Kapital, die Kompetenz, einen gesunden Lebensstil zu erkennen und leben zu können.

Gerade aber die lebensstilistische Komponente der Gesundheit ist für Jugendliche und junge Erwachsene von großer Bedeutung. Denn es ist in der individualisierten Konsumgesellschaft notwendig, eigene Verhaltensweisen zu stilisie-

ren und damit nicht nur ein bestimmtes Verhalten zu haben, sondern es auch zu zeigen, um Anerkennung zu finden. Soziologen wie G.H. Mead, Erving Goffman oder Zygmunt Bauman haben die Bedeutung der Außenwelt – als Publikum ebenso wie als Impulsgeber – auf das eigene Verhalten aufgezeigt. In Bezug auf das Gesundheitsverhalten macht es daher auch Sinn, die Wirkung auf die anderen als wichtiges Element zu berücksichtigen – und das könnte man beispielsweise auch in der schulischen Gesundheitserziehung integrieren. Und gerade in Zeiten, in denen das Aussehen und der Körper so eine große Rolle spielen, bestehen Möglichkeiten, Gesundheit als Mittel für soziales Prestige zu gewinnen.

Bereits jetzt gibt es einige Jugendkulturen und Szenen, die durch Körpergestaltung oder bewusstes Ernährungsverhalten auffallen und dies auch bewusst inszenieren und somit als Mittel zu Anerkennung in der eigenen Gruppe nutzen. In Zeiten, in denen man mit gutem Aussehen mehr Erfolgsaussichten hat – in der Partnerschaft ebenso wie im Beruf – scheint es klar, dass alle bereit sind, in den Körper zu investieren. Dies geschieht aber in unterschiedlicher Art und Weise. In der Fitness-Szene steht die Gestaltung des eigenen Körpers im Vordergrund. Der Grund dafür ist, dass der Körper in der bildzentrierten Gesellschaft ein Kommunikationsmittel geworden ist, das ich selbst bearbeiten kann. Aber es geht dabei um die Oberfläche des Körpers, also das Aussehen. Es geht darum, einen schön gestylten Körper zu haben, Gesundheit ist dabei eher zweitrangig – auch weil man diese ja nicht sofort sieht. Es besteht in der Szene auch die Bereitschaft, bei der Gestaltung des eigenen Körpers durch den Einsatz von Zusätzen nachzuhelfen und

auch Schönheitsoperationen könnten in Betracht kommen, um das Ziel – das gute Aussehen – zu erreichen. In anderen Sportarten sind Gemeinschaft, Spaß oder/und ein entspannter Lebensstil und nicht die gesundheitsfördernde Bewegung die Ursachen, die junge Menschen zur Ausübung des Sports bringen.

Ein anderer Lebensstil versucht Nachhaltigkeit und verantwortungsvollen Umgang mit den Ressourcen der Erde in den Mittelpunkt zu stellen und so wird das Ernährungsverhalten aus „Umweltschutzgründen“ auf fleischlos oder gar vegan umgestellt. Aber wiederum steht nicht der gesundheitliche Aspekt der Ernährungsänderung im Vordergrund, sondern die gezeigte Solidarität mit den nachfolgenden Generationen.

Nun ist es ja eigentlich auch egal, aus welchem Grund jemand gesundheitsfördernd lebt. Es sollte aber in der Gesundheitserziehung berücksichtigt werden, dass es um die Außenwirkung geht, um das Prestige, das man durch ein bestimmtes Verhalten erreichen kann – oder verlieren kann. Und wenn über den Schein der Symbole das Sein der Gesundheit erreicht werden kann, ist dies sicher auch als erfolgreiche Intervention zu sehen.



MANFRED ZENTNER

Bekennender Anti-Natursportler, Department für Migration und Globalisierung an der Donau Uni Krems, offizieller Vertreter Österreichs beim „European Youth Research Network“

[manfred.zentner@donau-uni.ac.at](mailto:manfred.zentner@donau-uni.ac.at)





[www.alpenvereinsjugend.at](http://www.alpenvereinsjugend.at)