

## Höchstes Risiko beim Geräteturnen

# Jeder Dritte verletzt sich beim Sportunterricht!

Beim Schulsport liegt in Österreich so einiges im Argen. Nicht nur, dass immer mehr Bewegungseinheiten gestrichen werden – in den verbleibenden Turnstunden ist auch noch das Unfallrisiko hoch! Fast jeder dritte Schüler verletzt sich im Laufe eines Schuljahres, am gefährlichsten ist Boden- und Geräteturnen!

Obwohl viele Eltern davon ausgehen, dass Fußball besonders gefährlich ist, zeigte eine aktuelle Studie der beiden Sportärzte Univ.-Prof. Dr. Christian

VON KARIN PODOLAK

Gäbler und Dr. Reinhard Schmidt im Großraum Wien, dass in der Schule das größte Verletzungsrisiko beim Turnen besteht. 31 Prozent der Schüler sind betroffen. Die Gefahr, dabei einen Knochenbruch zu erleiden, ist für die Kinder und Jugendlichen zehn- bis 20-mal höher als beim Fußballspielen! An zweiter Stelle der Unfallstatistik steht dann Handball, gefolgt von Volley- und Basketball.

Die Fachärzte fordern nun eine bessere Ausbil-

dung der Sportlehrer. Optimales Techniktraining bei Ballsportarten ist unerlässlich für die Sicherheit.

Ein weiterer Grund dürfte auch der Zeitdruck sein: Die Turnstunden werden zwischen zwei Hauptfächer „gequetscht“, auf Dehnen und Warmlaufen wird oft verzichtet. Ein Angebot für dickere oder weniger trainierte Kinder fehlt meist. Sie quälen sich mit Felgeaufschwung und Stufenbarnen, bis sie den Spaß am Turnen ganz verloren haben oder mit einem Gips im Spital landen.

„Krone-Gesund“ plädiert seit Jahren für einen modernen Turnunterricht, der Spaß macht. Dies wäre auch ein Beitrag zur Bekämpfung von Übergewicht und Haltungsschäden.

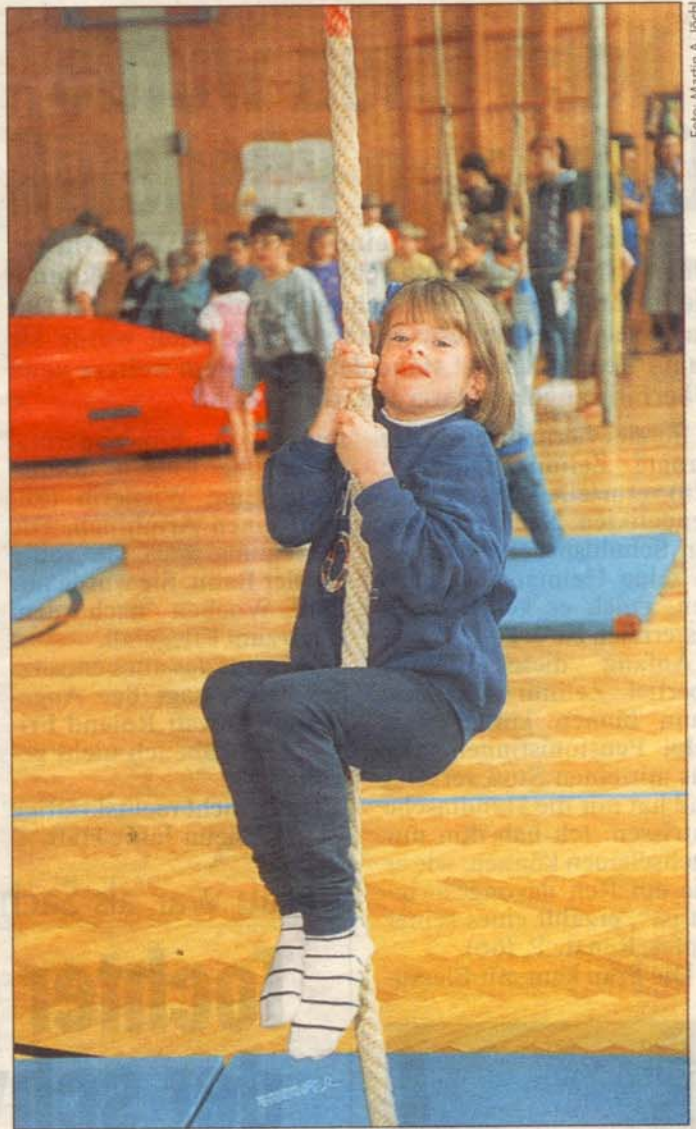


Foto: Martin A. Jochi

Die Schüler sind im Turnsaal oft nicht sehr sicher...

### ● Liebe zügelt Appetit

Die Redensart „Von Luft und Liebe leben“ hat einen wahren Hintergrund: Das Hormon Oxytocin, das bei romantischer Stimmung die erotischen Gefühle in Wallung bringt, dämpft auch die Lust aufs Essen.

### ● Wenig Schlaf macht dick

Schlafmangel ist ein Risikofaktor für Übergewicht. Wer seine Kilos unter Kontrolle halten will, sollte daher auch auf ausreichenden und gesunden Schlaf achten.

### Wussten Sie ...?

... dass die Spermien bis zum Erreichen der Eizelle eine Stunde brauchen?

Foto: Riedl-Hoffmann



## Gefäßschutz aus der Bohne ...

# Soja bei Schlaganfall

Können Isoflavone aus Sojabohnen tatsächlich die Funktion der Gefäße verbessern? „Laut einer Studie an 102 asiatischen Patienten, die einen Schlaganfall erlitten hatten, wirkte sich die Zufuhr von Soja positiv auf das

Herz-Kreislauf-System aus“, betont der Gynäkologe Univ.-Prof. DDr. Johannes Huber, AKH Wien.

Außerdem nahm bei regelmäßiger Einnahme von Isoflavonen die Konzentration eines Stoffes, der für die Entstehung von Arteriosklerose in den Gefäßen verantwortlich ist, deutlich ab. Ob diese Wirkung auch auf Europäer zutrifft, wird noch erforscht.

Sojabohnen können gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen helfen.