

Wider die Bewegungsarmut

Mit auffälligem Bewegungstempo stürmten die Zuhörer nach Beendigung des Vortrags von Professor Dr. Klaus Bös aus dem Studiensaal – natürlich nicht gleich nach Hause, sondern zu dem Sektempfang, den die Schülerinnen und Schüler des Abiturjahrgangs freundlicherweise bereithielten. Das Tempo, das die Menge an den Tag legte, war jedoch weniger als Flucht vor dem Vorträger zu verstehen, als vielmehr dem Inhalt des Vortrags selbst geschuldet. Kurz zuvor bekam man nämlich unter dem eingängigen Titel „Wer rastet, der rostet“ zu hören, wie sportliche Bewegung helfen könne, dünner zu werden und auch schlank zu bleiben. Insofern war der Kurz sprint vom Studiensaal des Gymnasiums Neureut in die Pausenhalle wohl nur konsequent und ganz im Sinne des referierenden Hochschulprofessors.

Professor Bös, Dekan der Fakultät für Geistes- und Sozialwissenschaften sowie Ordinarius des Instituts für Sport und Sportwissenschaften am neu benannten KIT (Karlsruher Institut für Technologie), legte am Mittwochabend im prall gefüllten Studiensaal dar, wie man den adipösen Tendenzen unserer Wohlstandsgesellschaft mittels sportlicher Betätigung entgegenwirken könne. Durch Rolltreppen, Fahrstühle, elektrische Jalousienheber und unsere Automobilität verbrauchen wir heute 500 kcal weniger bei unseren Alltagsaktivitäten als früher. Addiert man das moderne Ernährungsverhalten, geprägt von McDonalds-Leckereien, hinzu, nimmt es nicht Wunder, dass die ganze Nation immer dicker werde.

Nun sei ein gesundes Übergewicht zwischen fünf bis zehn Kilogramm keinesfalls so ungesund, wie manche meinen, so der Sportwissenschaftler. Und dennoch besteht eine hohe statistische Abhängigkeit zwischen dem Auftreten von Krankheiten und hohem Übergewicht, wie Bös anhand mehrerer Studienergebnisse und ansprechend aufbereiteten Folien nachweisen konnte.

Begleitet von theoretischen Hintergrundinformationen erhielt die Zuhörerschaft, bestehend aus Oberstufenschülern, Lehrern und Gästen, Einsichten über ihr eigenes, größtenteils passives und bewegungsarmes Alltagsverhalten und darüber, welche Chancen der Bewegungsaktivität denn genutzt werden können.

Es wäre schön, wenn im Mai wieder so viele Zuhörer den für dieses Schuljahr letzten Vortrag der Reihe „Uni macht Schule“ des Psychologen Dr. habil. Ebner-Priemer besuchen würden – und vielleicht joggen diese dann zum Studiensaal des Gymnasiums Neureut?! (Mk)