

Bewegung macht schlau . . .

. . . und sollte daher bei Kindern täglich für Ausgleich sorgen

Das Bewegung dem Körper gut tut, ist hinlänglich bekannt: Diese stärkt etwa die Muskulatur, stabilisiert das Herzkreislauf-System und erhöht die Knochendichte, um nur einige Beispiele zu nennen.

Aber auch für den Lernerfolg ist Sport ganz wesentlich: Wer regelmäßig trainiert, fördert damit nämlich die Durchblutung und den Sauerstofffluss zu seinem Gehirn. Wie Studien belegen, verbessert körperliche Aktivität die Aufmerksamkeit, das Arbeitsgedächtnis, die Problemlösungskompetenz und die Lernfähigkeit von Kindern deutlich.

Der Dopamin-Spiegel, der Lern- und Wachstumsfunktionen im Gehirn steigert, wird ebenso erhöht. Auch die Fähigkeit des Gehirns, sich anzupassen und neue Verbindungen zu bilden, kann Bewegung unterstützen.

Eine besondere Bedeutung hat dabei der Botenstoff namens BDNF

(Brain-derived neurotrophic factor) – er wirkt wie Humus für die Bildung neuer „grauer Zellen“.

Pilotprojekt „Tägliche Bewegungseinheit“

Um diese Vorteile bei Kindern herbeizuführen, ging mit Schulbeginn das Pilotprojekt „Tägliche Bewegungseinheit“ in die zweite Runde. Neben dem Sportunterricht reichen die Maßnahmen in den Schulen von „bewegten Pausen“ über „bewegtes Lernen“ bis hin zum aktiven Schulweg. In den Kindergärten gibt es ergänzend zum Turnen u. a. Aktivitäten wie „bewegtes Spielen“.

Das Konzept wurde von Experten gemeinsam mit dem Sport- und Bildungsministerium sowie der Bundes-Sportorganisation Sport Austria erarbeitet. Nach der zweijährigen Pilotphase soll das Programm stufenweise auf alle interessierten Kindergärten und Schulen in Österreich ausgerollt werden.

Mag. M. Kotasek-Rissel



Bewegung hilft dem Gehirn ordentlich „auf die Sprünge“

Foto: shock - stock.adobe.com



Fotos: Moorheilbad Harbach



Die „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ ermöglicht ein individuelles Therapieprogramm.



Prim. Dr. Johannes Püspök, ärztlicher Direktor, mit Stellvertreterin Prim. Dr. Elisabeth Dworschak.

Neuer Start in ein gesünderes Leben!

Wie bestmögliche Vorsorge funktioniert, erklärt der ärztliche Direktor im Moorheilbad Harbach (NÖ), Prim. Dr. Johannes Püspök

Mit zunehmendem Alter gewinnt vor allem eines an Bedeutung: Möglichst lange gesund und aktiv zu bleiben! Wenn sich schon nicht das Alter selbst beeinflussen lässt, so doch belastende Begleiterscheinungen dieses grundsätzlich völlig natürlichen Veränderungsprozesses.

Folgende Tipps schaffen gute Voraussetzungen, um möglichst lange gesund und fit zu bleiben:

- **Ausreichend bewegen** – Reaktionsfähigkeit, Durchblutung, Blutdruck, Verdauung usw. werden positiv beeinflusst. Finden Sie Aktivitäten, die Spaß machen!
- **Geistige Fitness** – Pflegen Sie soziale Kontakte! Jede Form von Gesellschaft hält geistig in Schwung. Unterstützen Sie am besten mit Gedächtnistraining.
- **Ausgewogene Ernährung** – Mangelerscheinungen treten durch vitamin- und

ballaststoffarmes Essen auf. Achten Sie bewusst auf eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Obst, Gemüse und vollwertigen Getreideprodukten!

➤ **Regelmäßige Untersuchungen** – vergessen Sie nicht auf Blutdruckkontrollen, EKG, Laboruntersuchungen beim Hausarzt sowie gynäkologische und urologische Vorsorge!

Das Moorheilbad Harbach im Waldviertel bietet die Möglichkeit, die eigene Gesundheit im Rahmen eines „Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA)“-Aufenthaltes nachhaltig zu stärken.

Individuelles Therapieprogramm

Dieses dreiwöchige Programm kann sowohl von Berufstätigen als auch von Personen im Ruhestand in Anspruch genommen werden. Neben der Behandlung von beginnenden Be-

schwerden im Stütz- und Bewegungsapparat liegt der Schwerpunkt auf der Anleitung zu richtiger Bewegung, mentaler Gesundheit sowie ausgewogener Ernährung.

Unter der Anleitung eines kompetenten Teams werden Ausdauer-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen erlernt. Diese lassen sich individuell angepasst in den Alltag integrieren. Durch Stärkung der Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit beugt man Beschwerden vor und bestehende Schmerzen werden gelindert.

„Erklärtes Ziel ist es, chronische Krankheiten zu verhindern bzw. zu stabilisieren,“ bestätigt die stellvertretende ärztliche Leiterin Prim. Dr. Elisabeth Dworschak: „Wir wollen den Grundstein für viele gesunde Lebensjahre legen!“ Das individuell abgestimmte Therapieprogramm beinhaltet auch die Stärkung der mentalen Gesundheit und die Optimierung der Ernährungsgewohnheiten. Elektrophysikalische Behandlungen, Massagen sowie Heilbäder und -Packungen runden das Angebot ab.

Im Moorheilbad Harbach werden zudem Frauen, die an Wechseljahresbeschwerden leiden, im Rahmen eines „Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA)“-Aufenthaltes unterstützt.

Wechseljahresbeschwerden entgegenwirken

Wer an Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme, Ängsten, Schweißausbrüchen, geschwollenen Beinen etc. leidet, ist hier bestens aufgehoben. Ein qualifiziertes Fachpersonal leitet zu nachhaltiger Verbesserung des Le-

bensstils an. Das alleine bringt schon viel an verloren gegangener Lebensqualität zurück und festigt damit die Balance in Ihrem Leben.

Im Fokus steht regelmäßige körperliche Aktivität sowie eine Anpassung der Ernährung an die Veränderungen im Hormonhaushalt in dieser Lebensphase.

Zu den wesentlichen Anliegen gehört überdies die Förderung der mentalen Gesundheit.

Antragstellung: Wenden Sie sich betreffend der Antragstellung an Ihren Haus- oder Facharzt

INFORMATIONEN



ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

Das Moorheilbad Harbach ist Spezialist für die Behandlung von Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates sowie Rehabilitation nach Verletzungen, Unfällen, Operationen oder bei chronischen Wirbelsäulenbeschwerden. Zudem wird mit dem Programm der Pensionsversicherungsanstalt „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ ein Schwerpunkt auf die Verbesserung der Lebensstilfaktoren Bewegung, mentale Gesundheit und Ernährung gelegt. Im Rahmen der „Schmerztherapie“ wird der Umgang mit chronischen Schmerzen erlernt. Auch private Gesundheitsaufenthalte sind möglich. Das Unternehmen ist Vertragspartner der österr. Sozialversicherungen und Partnerbetrieb von Beste Gesundheit.

Informationen und Buchung: Moorheilbad Harbach, 3970 Moorbad Harbach, ☎ 02858/5255-1620, info@moorheilbad-harbach.at, www.moorheilbad-harbach.at

MITMACHEN UND GEWINNEN

Gewinnen Sie drei Wochenendaufenthalte für zwei Personen in einem Beste Gesundheit-Betrieb. Spielen Sie unter beste-gesundheit.at/ Gewinnspiel mit und beantworten Sie die Gewinnspielfrage. Teilnahmeschluss: 12. 11. 2023. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.