

## **NÖGKK: „Kraxel rauf!“ – „Climb High“-Studie belegt Gesundheitsförderung durch Klettern**

St. Pölten (OTS) - Baumkraxeln? Hat früher jedes Kind perfekt beherrscht. Jetzt ist die gesundheitsförderliche Wirkung auch durch eine Studie im Auftrag der NÖ Gebietskrankenkasse belegt: Klettern ist tatsächlich ein ideales, gesundheitsförderndes Training gegen spätere Haltungsschäden. Als Ergebnis der Studie hat die NÖGKK eine Reihe von Maßnahmen geplant.

Während Kinder heute dank besserer medizinischer und sozialer Rahmenbedingungen grundsätzlich gesünder als früher sind, mehren sich jedoch die Befunde, dass bestimmte chronische Krankheiten in Zusammenhang mit Bewegungsmangel häufiger werden. Diese Beschwerden treten bereits vermehrt im Kindes- und Jugendalter auf.

Bei Kindern im Alter von 10 bis 14 Jahren findet der stärkste pubertäre Wachstumsschub statt. Bisher gut kompensierte Haltungsschäden manifestieren sich nun häufig auf Grund der „neuen Hobbies“ der Kinder wie Internet, Smartphones, Fernsehen etc. Betroffen sind vor allem untrainierte und übergewichtige Kinder, die in der Folge durch die normale Alltagsbelastung – vor allem langes Sitzen als Schüler – gesundheitliche Probleme bekommen. Hauptproblem bei den Haltungsschäden ist die Fehlstellung der Wirbelsäule – gerade in diesem Bereich stimmen aber die Expertinnen und Experten überein, dass das Fortschreiten von Wirbelsäulenverkrümmung und Haltungsschäden gerade im Wachstum, also im jugendlichen Alter, auch durch präventive Maßnahmen verhindert werden kann. Die NÖ Gebietskrankenkasse hat daher in Kooperation mit dem sportwissenschaftlichen und therapeutischen Kletterzentrum Weinburg, dem Landesschulrat für Niederösterreich und dem Zentrum für Sportwissenschaft an der Universität Wien eine wissenschaftliche Studie beauftragt, um die Auswirkungen von Klettern – im Alter des letzten Wachstumsschubes – auf die Wirbelsäule als zentrales Stützorgan des Körpers zu belegen.

### Studienergebnis

Die untersuchten 1 026 Kinder (im Alter von 9 bis 17 Jahren) aus 11 Schulen im Bezirk St. Pölten wurden in eine Interventionsgruppe und Vergleichsgruppen geteilt. Die Interventionsgruppe absolvierte im

Zeitraum von drei Jahren jährlich ein 10-wöchiges Klettertraining.

Jetzt liegen die Ergebnisse vor: Regelmäßiges Klettertraining wird als gesundheitsfördernde Maßnahme in dieser Altersstufe bestätigt: Kinder, die regelmäßig klettern, zeigen weniger gesundheitliche Auffälligkeiten und eine höhere Beweglichkeit der Wirbelsäule.

Dazu NÖGKK-Generaldirektor Mag. Jan Pazourek: „Wir haben jetzt wissenschaftlich bestätigt, dass sich Klettern durch seine multifaktorellen Wirkungen als ideale Sportart anbietet, um allgemein die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu fördern sowie deren Bewegungskompetenz wie auch die pädagogischen und sozialen Kompetenzen zu erhöhen. Im nächsten Schritt wird die NÖGKK mit den Studienpartnern die Ergebnisse in die Praxis umsetzen.“

Konkret passiert das in drei Schritten:

~

1. Auf Basis der Studie haben die Expertinnen und Experten für den schulischen Unterricht ein wissenschaftlich fundiertes Bewegungsprogramm erstellt. Diese Übungssammlung Climb High stellt die NÖGKK als Printversion wie auch auf CD-Rom zur Verfügung. Inhalt sind Kraft- und Kletterübungen für Kinder zur Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule.
2. Präsentation der Studienergebnisse der Projektschulen.
3. Schulübergreifende Lehrerfortbildungen in ganz NÖ, damit das Trainingsprogramm im Turnunterricht umgesetzt werden kann.

~

Gesundheitslandesrat Franz Schnabl bedankt sich beim Studienteam für die engagierte Arbeit im Sinne der Kinder und Jugendlichen in Niederösterreich: „In derartigen Studien liegt die Zukunft der Vorsorgemedizin – im vorliegenden Fall um Haltungsschäden entgegen zu wirken. Es geht darum die Maßnahmen dem gerade vorherrschenden Zeitgeist anzupassen. Wenn man Kinder und Jugendliche motivieren kann, vorsorgliche Schritte für ihre Gesundheit im weiteren Lebensverlauf zu setzen, dann müssen sie cool sein – auf das Klettern trifft dies hundertprozentig zu. Diese Sportart hat das Potential es zu schaffen, unsere Kinder und Jugendlichen ein paar Augenblicke vom Smartphone loszueisen.“

Mag. Walter Hable, sportwissenschaftlicher Leiter des STKZ Weinburg, betont: „Gerade für Kinder kann Klettern der Einstieg für

ein lebensbegleitendes, gesundheitsorientiertes Sporttreiben sein.“

~

Rückfragehinweis:

NÖ Gebietskrankenkasse  
Öffentlichkeitsarbeit  
050899-5121, Fax: 050899-5181  
oea@noegkk.at  
www.noegkk.at

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/436/aom>

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT \*\*\*

OTS0011 2018-01-11/08:13

110813 Jän 18

Link zur Aussendung:

[https://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20180111\\_OTS0011](https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20180111_OTS0011)