



Sportmediziner Niebauer: „Schnee kann kommen“

Salzburger Nachrichten/Lokal | Seite L16 | 20. November 2023
Auflage: 56.458 | Reichweite: 234.000

Salzburger Landeskliniken

MEDIZIN



Josef Niebauer
schreibt exklusiv für die SN.

BILD: SN/SALK

Sportmediziner Niebauer: „Schnee kann kommen“

SALZBURG. Ich habe mich schon in der Coronazeit bei Schneefall gefragt: Wo sind eigentlich die Schneemänner auf unseren Wiesen und vor unseren Häusern geblieben? Bauen die Kinder Schneemänner nur noch am Tablet? Dabei wäre es die einfachste körperliche Aktivität für die Familie, den Schnee zu sammeln, zu rollen und einen Schneemann zu formen. Eine Riesengaudi und obendrein noch das ideale Kraft-Ausdauer-Training für Groß und Klein. Ich hoffe nun sehr, dass wir im heurigen Winter ein anderes Bild vorfinden werden. Lasst uns diesen herrlichen Abenteuer-spielplatz, auf dem wir alle leben dürfen, durch körperliche Aktivität und Sport im Freien wertschätzen. Öffnungszeiten sind – übrigens auch für Erwachsene – 24 Stunden, jeden Tag. Freuen wir uns auf die kommende Winterzeit mit all ihren sportlichen Facetten. Dann gibt es nämlich auch keinen Winterblues, denn den hat nur der, der nicht Ski fährt, Rodeln oder Langlaufen geht. Und da möchte ich niemanden zu den Kindern sagen hören: „Lauf nicht dauernd, mach keinen Stress, bleib ruhig sitzen“, der sich dann wundert, wenn er oder sie auch im Erwachsenenalter das Tablet auf dem Sofa der Bewegung vorzieht. Der Bewegungsdrang ist den Kleinsten mitgegeben und das Hinterherlaufen ist auch für die Erwachsenen gesund! Guten Start in die herrliche Winterzeit.

Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA, ist Vorstand der Sportmedizin am Universitätsklinikum Salzburg. Niebauer wird im Regionalsport der SN ein Mal im Monat seine Gedanken für mehr Bewegung im Land verfassen.