



Niebauer: „Das eine tun, ohne das andere zu lassen“

Salzburger Nachrichten/Lokal | Seite L17 | 18. Dezember 2023
Auflage: 58.500 | Reichweite: 232.000

Salzburger Landeskliniken

MEDIZIN



Sportmedi-
ziner Josef
Niebauer
schreibt exklu-
siv für die SN.

BILD: SN/SALK

Niebauer: „Das eine tun, ohne das andere zu lassen“

SALZBURG. Ja, da ist schon was dran, dass in der Schule die tägliche Bewegungseinheit noch schleppend umgesetzt wird. Auch würden nicht nur Kinder und Jugendliche von mehr „Bewegungszonen“ und auch Schwimmbädern profitieren. All das ist bekannt und gehört auch thematisiert. Gleichzeitig ist das Erlernen sportlicher Fertigkeiten aber nicht nur Aufgabe von Institutionen wie der Schule – hier ist auch die Familie gefordert. Sportliches Vorleben der Erwachsenen für die Kinder ist das Gebot der Stunde. Denn Kinder orientieren sich eher am Getanen als am Gesagten! Also raus mit der ganzen Familie in die Natur.

Der Winter hat einen prachtvollen Start hingelegt und so können wir Schnee und Kälte lustvoll durch Bewegung und Sport erleben. Genießen wir die Tage vor, um, aber auch nach Weihnachten mit weißer Pracht und machen wir Winter-/Schneewanderungen, gehen Ski fahren in all seinen Variationen, Rodeln, Eislaufen oder was uns sonst Freude bereitet. Der Körper wird es uns mit Wohlgefühl und Gesundheit danken. Und anknüpfend an meine letzte Kolumne hat es mich sehr gefreut, endlich wieder Schneemänner zu sehen, die mit Familie und/oder Freunden erbaut wurden, wohl ohne sich bewusst zu sein, eine Kraft-Ausdauer-Trainingseinheit eingelegt zu haben. Bitte weiter so!

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.