GESUNDHEIT. Leistungssport

HANDBALL. Tradition im Paulinum

DOPINGKONTROLLE. Innsbruck 76

SKILEHRER. Ausbildung

HEILEN. Mit Physiotherapie

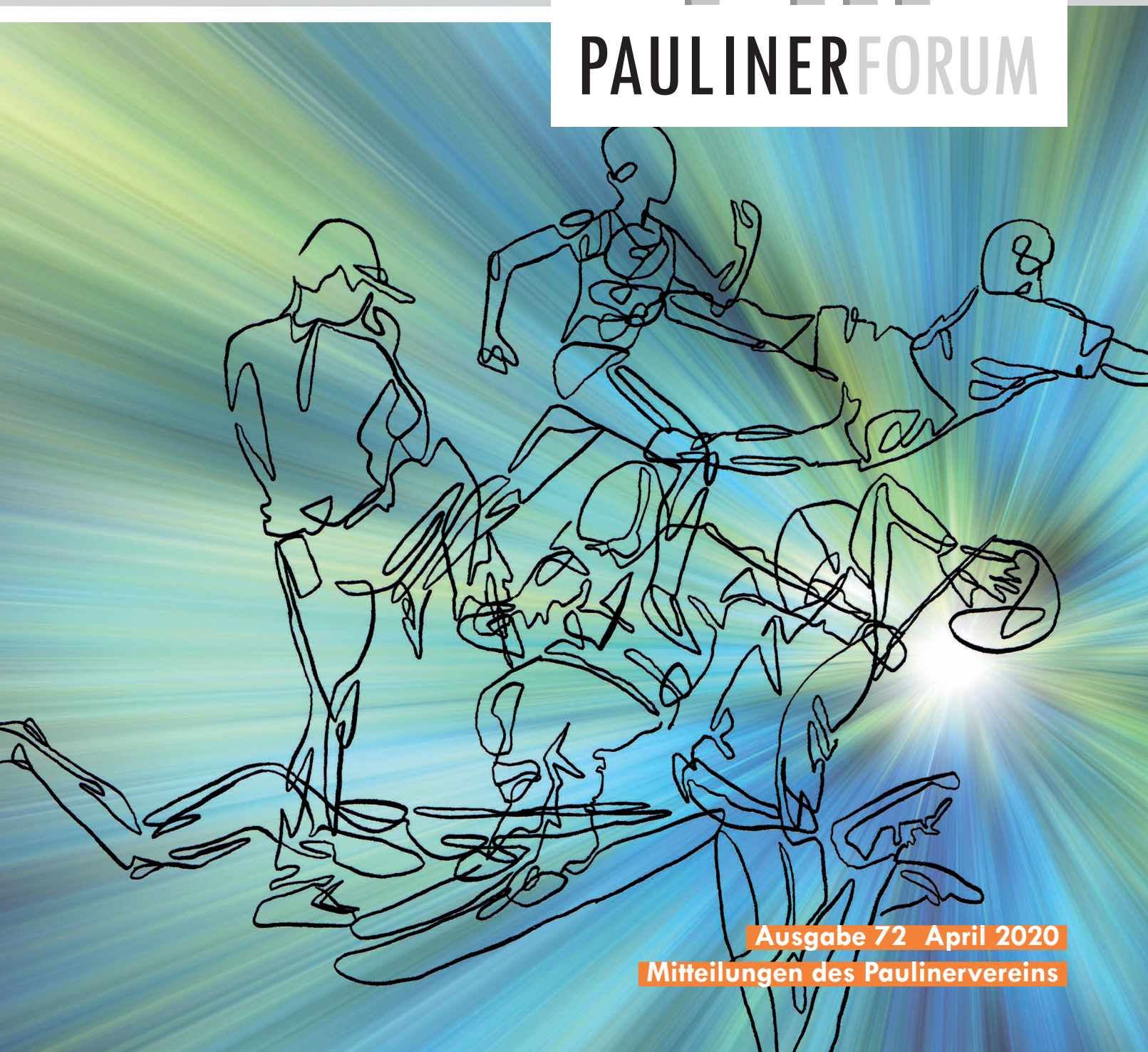
AUSWÄRTSSPIEL. Jede Woche

YOGA. Eine Annäherung

NASS. Eine Randsportart

WEIT. Dreisprung

PAULINERFORUM



Ausgabe 72 April 2020
Mitteilungen des Paulinervereins

InHALT

Vorwort

2 Vorwort des Obmanns

Leitthema

3 JEDE WOCHE Auswärtsspiel
4 AMERICAN FOOTBALL – Leistungssport oder pure Gewalt?
5 DIE STAATLICHE Skilehrerausbildung
6 DOPINGKONTROLLE bei den Winterspielen in Innsbruck 1976
7 HANDBALL Der Pauliner Traditionssport
8 WEIT- UND Dreisprung
9 MOTORSPORT mit Ursprung im Paulinum
10 YOGA Der Versuch einer Annäherung an ein vielschichtiges Phänomen
11 BEWEGUNG UND SPORT Gesunde sportliche Betätigung oder Beschäftigungstherapie?
12 NASSES VERGNÜGEN Randsportart oder gesunder Breitensport
13 GESUNDHEIT & LEISTUNGSSPORT Eine komplizierte Beziehung
14 PHYSIOTHERAPIE Das Heilen von Natur bzw. Körper
15 PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG, neue Freundschaften, Natur erleben, Kopf frei kriegen – dies alles und noch viel mehr kann Sport
15 SPORT in Bezug auf das Bundesheer – ***auf www.paulinum.at***
15 SPORT und Gesundheit – ***auf www.paulinum.at***

Personalia

5 WIR GRATULIEREN
13 WIR GEDENKEN

Vereinsangelegenheiten

11 VERLEIHUNG Preis der Dr. Reinhold Stecher Stiftung
15 AUSSCHREIBUNG Preis der Dr. Reinhold Stecher Stiftung

Aus dem Paulinum

6 Termine

In eigener Sache

16 REDAKTIONSTEAM

VorWORT

Wolfgang discipulis maturis abitis amicisque scholae nominatae Paulinum s.d.
Tomo praeterito periodici huius numerati LXXI scientiae dedicato nunc continuitur tractatione de exercitatione corporis sive potius de arte athletica secundum ordinem scholae datum ‘schola salubris’. Spero vos omnes tractationes legentes.

// Spectantes paginam finalem non videtis aspectus scholae Paulinum temporis praeteriti sicut adhuc usus est periodici nostri. Ut vobis sit notum in hoc tomo pagina finalis impleta est descriptione redactorum omnium fori Paulini. Nihilominus preces nostrae sunt validi ut photographias vel fabulas tempus praeteritum in schola Paulinum describentes ad inscriptionem redactionis mittatis.

// Iterum vos reminisci paginam www.paulinum.ac.at in qua scripti sunt festivitates et dies maiores nos omnes ad visitationem scholae Paulinum hortantem suadeo.

// Si quis desideret epistulam in forum deferre magno gaudio epistulam acceptam imprimendum dabimus. Non redactionis opinione consentire necesse est.

// Nunc autem oportet me sperare vos pium festum Paschale tempore Quadragesima praeparatum celebrare.

Euer Obmann
Wolfgang Förg-Rob // MJ 1975

TITELBILD

Zeichnung: © Margarita Wanitschek
Hintergrund: © Brad Holbrook/Pixabay
Gestaltung: Werner Neururer

IMPRESSUM

www.paulinum.at redaktion@paulinum.at

Herausgeber und Verleger: Paulinerverein, Paulinumweg 1, 6130 Schwaz; **Redaktionsteam und für den Inhalt verantwortlich:** Markus Anker, MJ 2014; Sophia Ender, MJ 2019; Philipp Förg-Rob, MJ 2010; Thomas Förg-Rob, MJ 2007; Wolfgang Förg-Rob, MJ 1975; Larissa Hagspiel, MJ 2013; Lorenz Hirschberger, MJ 2014; Thomas Lintner, MJ 2010; Melanie Penz, MJ 2008; Lukas Tschuggnall, MJ 2019; Karin Varda, MJ 1997; Für den Inhalt namentlich gekennzeichneter Beiträge tragen die VerfasserInnen die Verantwortung. **Grafik und Layout:** Werner Neururer, MJ 1986. **Blattlinie und Erscheinungsweise:** Das „Pauliner Forum“ ist die Zeitung des Paulinervereins und erscheint mehrmals pro Jahr. **Bankverbindung:** Hypo Tirol Bank, IBAN: AT77 5700 0300 5314 0324, BIC: HYPTAT22. **Redaktionsschluss dieser Ausgabe:** 17.02.2020 **Druck:** Steigerdruck, 6094 Axams.

JEDE WOCHE
Auswärtsspiel

von David Astl // MJ 2017

Denkt man an Fußball, werden damit sehr individuell die verschiedensten Dinge in Verbindung gebracht. Herausragende Tore, spannende Spiele, großartige Superstars. Geschichten über Siege und Niederlagen, die Menschenmassen, ja ganze Nationen, bewegt haben und das wohl auch künftig tun werden.

// Denkt man dann an Amateurfußball, verändert sich an den Assoziationen meist relativ wenig. Auch hier herausragende Tore – man redet es sich zumindest ein – spannende, halt minimal weniger hochklassige Spiele, großartige Superstars – oder so etwas Ähnliches. Geschichten über Siege und Niederlagen, die Menschenmassen, nun gut, zumindest Dörfer, oder ja, Stammtische, bewegt haben und das wohl auch künftig tun werden.

// Man merkt schon, im Amateurfußball geht es um nicht viel weniger als in der Champions League. Und es gibt noch eine Parallele zwischen absolutem Profisport und traditionellem Tiroler Unterhausgekicke: Oftmals ist da einer, der dem Sieg im Weg steht. Einer, der die Arbeit einer ganzen Trainingswoche (deren Umfang sich bei Amateurspielern oftmals auf eine Einheit beschränkt, aber das ist ein anderes Thema...) mit einer Entscheidung und natürlich mutwillig und mit voller Absicht ruiniert: der Schiedsrichter. Ohne ihn geht`s nicht, mit ihm aber noch viel weniger.

// Beleidigt, beschimpft, aber in jedem Fall kritisiert. Die Sicht des Gegenparts, des Schiedsrichters, ist auf den ersten Blick oftmals weit weniger rosig. Das lässt sich wo der Weltspitze, wo Unparteiische in der Champions League hohe Abfindungen erhalten und den Superstars der Fußballwelt Auge in Auge gegenüberstehen, meist noch argumentieren. Es muss aber die Frage gestellt werden, welche Gründe sprechen für ein Agieren als Schiedsrichter im Tiroler Unterhaus? Woche für Woche steht man da meist ganz anderen Persönlichkeiten als einem Ronaldo und Messi gegenüber. Auch wenn die Leitung der Begegnung zwischen Grins und Lechaschau in der 2. Klasse West, der niedersten Kampfmannschaftsliga Tirols, sicherlich einen gewissen Charme hat, vergleichbar mit der Champions League ist das wohl eher nicht.

„Ohne ihn geht`s nicht, mit ihm aber noch viel weniger.“

// Wieso also das alles auf sich nehmen, wieso Schiedsrichter werden? Vorrangig lassen sich zwei Dinge festhalten: Schiedsrichter lieben den Fußball. Das glauben viele wohl auf den ersten Blick nicht, das entspricht aber den Tatsachen. Viele Schiedsrichter wollen dem Fußballsport treu bleiben, nach einer eigenen aktiven Laufbahn oder eventuell auch anstatt einer solchen, da die Möglichkeiten als Unparteiischer jene übersteigen, die man als aktiver Fußballer selbst gehabt hat. Und als Zweites ist das sehr ausgeprägte Gerechtigkeitsempfinden von sehr vielen Kolleginnen und Kollegen anzuführen. Ein Gerechtigkeitsempfinden im beruflichen und privaten Leben, das, kombiniert mit der Leidenschaft für den Fußballsport, oftmals dazu führt, sich für das Amt des Schiedsrichters zu interessieren und schlussendlich sich auch dafür zu entscheiden. Es ist kein Zufall, dass der Anteil jener Unparteiischen, die beruflich als Polizisten oder Rechtsanwälte tätig sind oder ein Studium in verschiedenen Bereichen der Rechtswissenschaften abgeschlossen haben, überproportional hoch ist.

// Darüber hinaus ist der Schiedsrichter auch ein sehr vielseitig geforderter Sportler. Bis zu 300 Entscheidungen trifft ein Schiedsrichter pro Spiel, läuft dabei zwischen zehn und zwölf Kilometer in den rund 90 Minuten Spielzeit. Dabei ist es ligenunabhängig von enormer Bedeutung, ruhig, besonnen und selbstsicher aufzutreten. Kann man bei den angesprochenen 300 Entscheidungen jede richtig treffen? Mit Sicherheit nicht! Umso wichtiger ist es, Spieler durch andere Parameter zu beeinflussen. Spielnähe, schnelle Entscheidungsfindung, Untermauern der Entscheidung mit klarer Mimik und Gestik, aber auch einmal ein versöhnliches und verbindliches Aufmuntern während einer umkämpften Begegnung.

Ziel des Unparteiischen ist es, die Akteure in dem Rahmen, den das Fußballregelwerk vorgibt, durch die Spiele zu begleiten und zu leiten. Der Begriff Spielleiter bekommt in dieser Hinsicht noch eine viel tiefergehende Bedeutung, als lediglich ein Synonym für das Wort Schiedsrichter zu sein.

// Das von Beginn an zu können, ist unmöglich. Aber es ist erlernbar. Mit Geduld, der Bereitschaft, Rückschläge zu verkraften, und der notwendigen Beharrlichkeit entwickelt man sich nicht nur zu einem Spielleiter, sondern baut seine Kompetenzen in vielen Bereichen aus. In Bereichen, die auch in außersportlichen Belangen gefragt sind: Konsequenz, Entscheidungsfindung, Konfliktmanagement, Gelassenheit. So liest sich auch die Job-Description vieler Führungspositionen. Die Schiedsrichterei kann maßgeblich zur Persönlichkeitsentwicklung beitragen, weit über den Fußball hinausgehend.

// Manchmal weht ein rauer Wind auf den Sportplätzen, manchmal ist der Schiedsrichter Feindbild. Das zu leugnen wäre Realitätsverweigerung. Aber es ist die Ausnahme. In allererster Linie sind Fußballschiedsrichter Sportler, die ihrer Leidenschaft nachgehen. Menschen, die den Fußball in all seinen Facetten lieben. Und das verbindet sie mit all den tausenden Spielern, von Lechaschau in der zweiten Klasse West bis hin zu Liverpool, dem amtierenden Champions League Sieger.

AMERICAN FOOTBALL

Leistungssport oder pure Gewalt?

von Alexandra Kirchebner // MJ 2010

Nahezu keine Sportart ist mit so vielen Vorurteilen behaftet wie American Football. Immer wieder wird man mit Ansichten konfrontiert, welche Football als gewalttätigen Sport darstellen, welcher lediglich den Sinn hätte, den Gegner zu verletzen und mit Sport relativ wenig zu tun hätte. Doch was steckt tatsächlich dahinter?

// Gerade bei der heutigen Jugend kann immer öfter beobachtet werden, dass die Motivation, sich körperlich zu betätigen, geradezu Richtung null geht. Doch besonders in der Pubertät wäre sowohl die körperliche als auch geistige Betätigung die Grundlage für eine weitere gesunde Entwicklung. Genau an dieser Stelle gilt es einzuhaken.

// In Österreich in den letzten Jahren noch oft als verletzungsgeprägte und brutale Randsportart angesehen, erfährt dieser Sport immer mehr an Popularität und Ansehen, womit auch die zahlreichen Vorurteile langsam, aber sicher verblassen. Football ist ein sehr anspruchsvoller Sport, der große Anforderungen an die körperliche Fitness stellt, gleichzeitig aber auch sehr taktisch geprägt ist. Das Zusammenspiel von Kraft und Ausdauer mit Taktik und Raffinesse ist entscheidend für Sieg oder Niederlage. Auch Teamgeist steht hier an oberster Stelle, da anders ein Fortkommen als Mannschaft nahezu unmöglich ist.

// Diese Vorzüge gilt es der Jugend sowie den bereits erwachsenen Herren und Damen näher zu bringen. Kaum gibt es Sportarten, welche einen Heranwachsenden besser auf das Leben und die hierin zu bewältigenden Hürden, sowohl geistig als auch körperlich, vorbereiten.

Ein stark von Disziplin geprägter Sport, der es jedoch gleichzeitig zulässt, den über den Tag angestauten Emotionen freien Lauf zu lassen; dies aber kontrolliert und taktisch bis zum Ende durchgeplant.

// Ebenfalls hervorzuheben ist die Tatsache, dass American Football für wohl jeden eine Position findet. Kleine wendige Spieler werden ebenso gebraucht wie große kräftige Spieler, welche ihren Kameraden den Weg „freiräumen“. Dies eröffnet somit sämtlichen Charakteren die Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen, was oft in anderen Sportarten nahezu ausgeschlossen ist.

„Schüchterne, sportlich unerfahrene und nicht zu begeisternde Jugendliche sind zu großartigen Sportlern mit ausgeprägtem Selbstbewusstsein herangewachsen.“

// Nach mittlerweile acht Jahren als Mitglied in einem Damen Team (AFC Schwaz Hammers) konnte ich die grandiose Entwicklung einzelner Spieler selbst miterleben. Oft zu Beginn an schüchterne und sportlich völlig unerfahrene und nicht zu begeisternde Jugendliche sind zu großartigen Sportlern mit ausgeprägtem Selbstbewusstsein herangewachsen. Auch die dahinter stehenden Eltern, welche meist kritische Ansichten hegen, kommen selten aus dem Staunen heraus, was die Entwicklung ihrer Kinder betrifft. Oft noch „Problemkinder“ mit schlechten Noten, schlechter Gesundheit und ständiger „Null-Bock-Stimmung“ blühen immer mehr auf und ziehen andere mit ihrer Euphorie mit. Die Jugendlichen, aber auch Erwachsenen, wachsen immer mehr zu einer eigenen Familie zusammen und entwickeln sich hierbei zu einer eigenen starken Persönlichkeit.

// Auch die oft anfängliche Angst vor Verletzungen durch Zusammenstöße verschwindet meist noch im ersten Probetraining. Nicht selten hört man den Satz „Aber das tut ja gar nicht weh!“. Naturgemäß besteht eine gewisse Gefahr bei einem Spiel, oder auch im Training, die Gefahr von Verletzungen, doch gerade hierbei sind die Trainer gefragt, welche ihre Schützlinge vor jedem Training und Spiel entsprechend aufwärmen. Gerade das Training, der Aufbau der entsprechenden Muskulatur sowie das Erlernen der korrekten Techniken ist Grundvoraussetzung für ein verletzungsfreies Spiel. Auftretende Verletzungen auf den „harten“ Sport zu schieben, wäre meines Erachtens falsch, da wohl in keiner anderen Sportart so viel Bedacht auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der einzelnen Spieler genommen wird.

// Zusammengefasst ist American Football daher ein stark von Disziplin geprägter Sport, welcher die Jugendlichen sowie erwachsenen Damen und Herren nicht nur körperlich, sondern auch geistig stetig fordert und diesen auf diese Weise den besten Weg für eine gesunde Zukunft ermöglicht.

DIE STAATLICHE

Skilehrerausbildung

von Martin Loinger // MJ 2012

Ski – zwei Bretter, die die Welt bedeuten. Zumindest tun sie das für einige Tirolerinnen und Tiroler, die ihr Hobby „Skifahren“ zum Beruf machen konnten. Sie sind braun gebrannt, zumindest die untere Gesichtshälfte, sparen nicht mit frechen Sprüchen und ziehen die lockersten Schwünge durch den Schnee. Die staatlichen Skilehrer Österreichs und Tirols sind die höchst ausgebildetsten Schneesportlehrer in Österreich und werden speziell in Skilehrerkreisen, ähnlich den Göttern am Olymp, angehimmelt. Was der PhD für einen Akademiker oder der Meister für einen Handwerker ist, ist „der Staatliche“ für einen Skilehrer. Und das zurecht, denn Österreich hat mit der Diplom-Skilehrerausbildung weltweit die Nase in Sachen Schneesport vorne.

// Um das hohe Niveau auf den Skiern zu erreichen, sind allein in der Ausbildung zum staatlichen Skilehrer 120 Praxistage enthalten. Neben zahlreichen privaten Übungsstunden ist jedoch vorher noch die Ausbildung zum Skilehrer-Anwärter und dem Landesskilehrer notwendig. Nach positiv absolvierter Aufnahmeprüfung, bei der ein Riesentorlauf mit Zeitlimit, zwei Schulfahrten und drei Fahrten im freien Gelände gemeistert werden müssen, kann es im November mit der Ausbildung los gehen.

// Die einzelnen Kursteile sind über den ganzen Winter verteilt, vorwiegend auf Leerzeiten der Saison zwischen den Ferien. Bei den ersten Kursteilen im Pitztal, in Maria Alm und am Arlberg befassen sich die Auszubildenden vor allem mit den Schulfahrten, dem Riesentorlauftraining, dem skispezifischen Trockentraining und den Theoriefächern wie Sportbiologie, Trainings- und Bewegungslehre. Der Großteil der Ausbildung findet dann von Dezember bis April in der Ski Austria Academy in St. Christoph statt – am Arlberg, der Wiege des alpinen Skisports.

„In der Ausbildung zum staatlichen Skilehrer sind 120 Praxistage enthalten.“

// Ist die Hälfte der Ausbildung geschafft, steht im Jänner der Alpinkurs vor der Tür, ein Ausbildungsteil, der sich ausschließlich mit dem Skifahren im freien Gelände auseinandersetzt. Allen voran steht dabei richtiges Führen und Abschätzen von Gefahren im Vordergrund, speziell das Einschätzen der Lawinensituation und das schnelle und richtige Handeln im Notfall werden geübt.

// Im März geht das Programm des zweiten Semesters weiter. Der Eurotest, die europäisch geeichte Riesentorlauf-Prüfung, wird abgehalten, das bereits Geschulte wird gefestigt und die Gruppen jagen die gefürchteten Buckelpisten des Arlbergs hinunter, alles mit einem Ziel im Auge: die Abschlussprüfungen im April zu meistern und sich mit bestandener Prüfung „Staatlicher Skilehrer“ nennen zu dürfen.

Wir gratulieren

Zur Geburt des gemeinsamen Kindes Josef gratulieren wir Lukas Pellegrini (MJ 2001) und seiner Lebensgefährtin Franziska.

Wir gratulieren Julia Kreidl (MJ 2010) zu ihrer Tochter Sophia, die am 10. Jänner 2020 das Licht der Welt erblickt hat.

Zur Hochzeit viel Glück und alles erdenklich Gute an Sylvia Mayer-Leitinger (MJ 1996) und Ehemann Harald Mayer.

Zum 70sten Geburtstag dürfen wir dem langjährigen Pauliner Lehrer und Direktor sowie Vorstandsmitglied des Paulinervereins Bernhard Schretter (MJ 1968) herzlichst gratulieren. Wir wünschen ihm weiterhin viel Glück, Gesundheit und Lebensfreude! Ad multos annos, lieber Bernhard!

Der graphische Gestalter unseres Pauliner Forums Werner Neururer (MJ 1986) ist nun Mitarbeiter des Tiroler Bildungsinstituts – Medienzentrum Innsbruck. Er ist als Medienpädagoge für die Bildungsregion Unterland zuständig. Wir wünschen ihm viel Glück für seine verantwortungsvolle Tätigkeit.

Seit mittlerweile 26 Jahren setzt das Musikprojekt „Musicbanda Franui“ innovative Maßstäbe in der Musikszene. Das zehnköpfige Musikensemble setzt sich aus Holz- und Blechbläsern sowie Saiten- und Streichinstrumenten zusammen. Wir dürfen herzlich dem Mitbegründer Andreas Schett (MJ 1990) zum „Preis der Landeshauptstadt Innsbruck für künstlerisches Schaffen 2019“ gratulieren.

DOPINGKONTROLLE

bei den Winterspielen in Innsbruck 1976

von Edwin Knapp // MJ 1958

Die Aufdeckung der Blutdopingfälle während der Nordischen Schiweltmeisterschaft in Seefeld 2019 waren der Anlass, meine Erfahrungen als Leiter der Dopingkontrolle und die von mir aufbewahrten Unterlagen bei den Olympischen Winterspielen 1976 in Innsbruck im Rahmen des medizinhistorischen Vereins „Freundeskreis Pesthaus“ einer breiteren Öffentlichkeit vorzustellen.

// Unter Doping versteht man die Einnahme von unerlaubten Substanzen oder die Nutzung von unerlaubten Methoden zur Steigerung bzw. zum Erhalt der – meist sportlichen – Leistung.

// Unerlaubte Substanzen zur Leistungssteigerung sind nichts Neues. Von den Olympischen Spielen der Antike über die Inka-Kultur bis hin zu staatlich verordnetem Doping totalitärer Systeme im 20. Jahrhundert. Die Geschichte des Dopings reicht Jahrtausende zurück und es ist nicht nur der Leistungs-, sondern auch der Amateursport davon betroffen. Neben dem sportlichen Betrug sind die gesundheitlichen Schäden nicht zu unterschätzen. Seit dem 1. Januar 2004 gilt die Doping-Definition der World Anti-Doping Agency (WADA). Sie erweiterte die IOC-Regeln. Durch die jährlich neu gefasste Definition der im Wettkampf und/oder im Training verbotenen Substanzen und Verfahren ist eine konsequente Verfolgung von Dopingvergehen erschwert. Die ersten Dopingkontrollen bei Olympischen Spielen wurden im geringen Ausmaß 1968 während der Winterspiele in Grenoble und der Sommerspiele in Mexiko durchgeführt.

„Die Dopingjäger jagen immer hinterher, die Erfolge werden aber immer besser.“

// Das Institut für Sport- und Kreislaufmedizin (HR. Doz. Dr. Ernst Raas) wurde vom Organisations-Komitee der Winterspiele 1976 mit der Organisation und Durchführung der medizinischen Versorgung beauftragt. Ich, damals als Oberarzt an diesem Institut, musste die Leitung der Dopingkontrollen übernehmen. Die störenden Einflüsse der Ministerien in Wien sowie des Instituts für Sportmedizin in Wien, die ihre Leute bei den Spielen unterbringen wollten, und meine fehlende Erfahrung erschwerten diese Arbeit sehr.

// 25 Mitarbeiter sammelten an sieben Abnahmestellen 397 Harnproben ein, versiegelten sie und brachten sie in das Labor im Olympischen Dorf, das unter der Leitung von Prof. Dr. J.F.H. Huber aus Wien stand. Die Gegenanalysen wurden von Prof. D.M. Donike, Institut für Biochemie der Universität Köln, durchgeführt. Getestet wurden die ersten vier Gewinner und noch zwei geloste Teilnehmer. Ein Mitglied der Medizinischen Kommission des IOC war bei allen Probenabnahmen anwesend.

// Einige Ereignisse seien kurz erzählt: In der Nacht vom 6. auf 7.2.1976 wurde der Medizinischen Kommission eine positive Probe mit Coramin gemeldet. Die Analyse der B-Probe wurde für den 7.2. um 10 Uhr angeordnet. Leider waren aber alle Siegel der B-Proben in der Nacht aufgebrochen worden, sodass eine weitere Analyse nicht durchgeführt werden konnte. Da die Athletin Russin war, wurde angenommen, dass der KGB in der Nacht in den Probenraum eingedrungen war. Ab sofort mussten die B-Proben in einem Banktresor eingesperrt werden.

// Franz Klammer gewann den Abfahrtslauf am Patscherkofel und es war unmöglich, den Sieger zum nahe gelegenen Bob Café zu bringen, wo die Dopingkontrollstelle untergebracht war. Der im Zielraum stehende Rettungswagen der Innsbrucker Rettung wurde von uns missbraucht, Franz Klammer im hinteren Teil des Wagens versteckt und mit Blaulicht zum Bob Café gebracht. Leider war dort sein Aufenthalt sehr lang, da es ihm lange unmöglich war, eine Harnprobe abzuliefern. Auch dieses Ereignis wurde in der Weltpresse publiziert, wie vieles, teils Falsches, teils Richtiges.

// Eine Sportlerin wurde durch eine falsche Analyse ausgeschlossen, was ein Ausscheidungsversuch bewiesen hat. Da war es aber schon zu spät.

// Bei einem tschechischen Eishockeyspieler wurde Codein gefunden und es musste die ganze Mannschaft ausgeschlossen werden.

// Die Dopingjäger jagen immer hinterher, manchmal erwischen sie einen. Mit Proben, die jetzt jahrelang aufbewahrt werden, werden die Erfolge aber immer besser.

Termine

10.10.2020
Pauliner Ball

07.11.2020
Pauliner Tag mit Generalversammlung des Paulinervereins

Vizemeister Österreichische Schulmeisterschaften mit Trainern Hanspeter Müller und Fritz Köck

Landesligameister Paulinum mit Coaches Prof. Hannes Wanitschek und Prof. Hanspeter Müller

Pauliner Auswahl 1949 mit Prof. Walter Wanitschek

Österreichischer Meister Jugend-C 1982

HANDBALL

Der Pauliner Traditionssport

von Andreas Erlacher // MJ 2004

Innerhalb des ganzheitlichen pädagogischen Ansatzes am Paulinum hatte der Sport neben der Kunst und der Musik immer schon einen hohen Stellenwert. Prof. Walter Wanitschek, seines Zeichens aktiver Handballer in seiner Wiener Jugendzeit, etablierte in den späten 40er- und 50er-Jahren den Handballsport am Paulinum. Die Voraussetzungen dafür waren ideal, zumal die Handballeinheiten bald fester Bestandteil der Freizeitgestaltung im Internat wurden. Es dauerte nicht lange, bis das Paulinum zu einem Fixstern am Tiroler Handballhimmel wurde. Als „legendär" beschreiben ehemalige Schüler die Meisterschaftsbegegnungen mit der Lehrerbildungsanstalt Innsbruck. Die Pauliner Begeisterung am Handball war die Grundvoraussetzung für den Aufschwung des Handballsports in Schwaz.

„Die Pauliner Begeisterung war die Grundvoraussetzung für den Aufschwung des Handballsports in Schwaz."

// Als der Großfeldhandball in den 60er-Jahren zunehmend an Beliebtheit verlor, schlug man in den 70er-Jahren eine andere Richtung ein: Kleinfeldhandball – im Freien und in der Halle – wurde modern, und mit Prof. Hanspeter Müller setzte sich ab 1972 ein Junglehrer für die Etablierung dieser Sportart am Paulinum ein. Das sportliche Highlight dieser Zeit war der Oberstufen-Vizestaatsmeistertitel 1978. Etwa zur gleichen Zeit erfuhr der Pauliner Handball durch Prof. Hannes Wanitschek eine zusätzliche tatkräftige Unterstützung. Das Training wurde intensiviert und dank großer sportlicher Ambitionen konnten bald auch tolle Erfolge eingefahren werden, wie beispielsweise der erste österreichische Vereinsjugendmeistertitel 1982. 1984 gelang es den Paulinern, die Bundesmeisterschaft der Oberstufe zu gewinnen. Als Belohnung durften die jungen Sportler an der Europameisterschaft für Schulmannschaften in Marseille teilnehmen. Dieses erfolgreiche Team sollte den Grundstock für das Pauliner Landesligateam bilden, dem es wenige Jahre später gelang, Tiroler Herrenmeister zu werden. Mit Hanspeter Rauch schaffte es ein Pauliner Maturant sogar ins österreichische Handball-Nationalteam.

// Ein neues Kapitel in der Geschichte des Pauliner Handballsports wurde mit der Gründung einer Spielgemeinschaft mit der TU Schwaz aufgeschlagen. Vier Jahre lang lenkte Prof. Hannes Wanitschek als Coach die Geschicke der Schwazer Handballmannschaft in der Staatsliga B. 1990 erfolgte schließlich die Fusion der beiden Vereine – die Geburtsstunde des Union Leistungszentrums Schwaz. Zum Obmann wurde Prof. Hanspeter Müller ernannt. Nach mehreren spannenden Jahren erfolgten Wechsel auf Funktionärsebene: 1999 löste Klaus Hauser Prof. Hanspeter Müller als Obmann ab und auf der Trainerbank des Herrenteams nahm Hanspeter Knapp für mehrere Jahre Platz. Konsequente Jugendarbeit wurde mit Erfolgen auf Bundesebene belohnt (Zweiter in der Österreichischen Vereinsstaatsmeisterschaft 1993 und Staatsmeister 1994), der Grundstein für eine äußerst ambitionierte Herren-Mannschaft war somit gelegt. Glanzvoller Höhepunkt dieser Periode war der Aufstieg der Schwazer Herren-Handballmannschaft in die höchste Spielklasse in der Saison 2003/04 unter Coach Thomas Lintner. Seit diesem Zeitpunkt konnte Schwaz nicht mehr aus der Liga verdrängt werden und behauptete sich dort als Fixgröße innerhalb Österreichs.

// Die Schließung des Internats und des Halbinternats blieb indes für die Handball-Nachwuchsarbeit am Paulinum nicht ohne Folgen. Aus der Not machte Prof. Hannes Wanitschek im Jahre 2005 eine Tugend und gründete mit dem UHC Paulinum den ersten Handballhort. Bis zu 70 Schülerinnen

Alexander Wanitschek, MJ 2008

Josefine Huber, i. P. 2006–2010

Österreichischer Vereinsmeister Daniel Sprenger, MJ 2014

Oberstufen-Schulmeister 2018 Emanuel Petrusic, MJ 2019

und Schüler wurden in den Folgejahren von pädagogisch geschultem Personal nachmittags betreut und von ausgebildeten Trainern gecoacht. Bald wurde zudem eine Damen-Schiene aus der Taufe gehoben, sodass Mädchen- und Frauenteams des UHC Paulinum an der Tiroler und an der Südtiroler Meisterschaft teilnahmen. Auf zahlreichen Trainingscamps und Turnieren im In- und Ausland, etwa in Litauen, Spanien, Slowenien, Italien und Ungarn, sammelten die Jugendlichen wertvolle sportliche sowie soziale Erfahrungen. Dass das pädagogisch ganzheitlich-sportliche Konzept voll aufging, bewiesen nicht nur zahlreiche Schul- und Vereinsmeistertitel auf Tiroler und auf österreichischer Ebene, beispielsweise unter den Trainern Prof. Eva Bruci (österr. Vizemeister Oberstufe), Manuel Gierlinger (Vereinsstaatsmeister mit einem Team aus Pauliner und ULZ-Spielern), Prof. Thomas Wagner (österr. Meister Oberstufe), Mindaugas Andriuska (Topplatzierungen bei internationalen Turnieren mit Mädchenteams) und Prof. Andreas Erlacher (österr. Vizemeister Unterstufe), sondern auch das positive Feedback der Abgängerinnen und Abgänger. Viele von ihnen verfolgten den Handballsport weiterhin – manche sogar äußerst erfolgreich, wie beispielsweise die späteren Nationalteamspieler Josefine Huber und Alexander Wanitschek.

WEIT- UND Dreisprung

Ein Interview mit Magdalena Macht // MJ 2014

Wie hat dein Weg in der Leichtathletik begonnen? Hattest du ein Sprungkraft-Talent?

// Ursprünglich komme ich vom Turnen bzw. vom Voltigieren. Ich begab mich dann auf die Suche nach einer anderen Sportart. Über den Schulsport und einen Zeitungsartikel über die Leichtathletik besuchte ich in Schwaz ein Probetraining des dortigen Vereins. Ich war von Beginn an von der Vielfalt dieses Sports begeistert, sodass ich schon wenige Wochen später beim Kinder-Zehnkampf in Innsbruck am Start stand.

// Ich würde mich rückblickend weder als Supertalent noch als untalentiert bezeichnen. Von Anfang an war aber klar, dass ich definitiv kein Wurftalent bin. Ich fokussierte mein Training daher recht schnell auf Sprint und Sprung.

Was hat dir der Sport bisher gebracht?

// In der Leichtathletik bin ich für mich allein verantwortlich. Im Besonderen hat sie mir gezeigt, dass Scheitern menschlich ist und zum Leben dazugehört. Egal wie groß der Trainingseinsatz, egal wie stark der Siegeswille und egal wie groß die Motivation und der Ehrgeiz, gab es Situationen, die mir meine eigenen Grenzen aufzeigten. Für mich zählt allerdings nicht das Scheitern, sondern das Nicht-Aufgeben, nach dem Motto „Aufstehen – Krone richten – Weitergehen". Was er mir noch gebracht hat: vor allem auch österreichweite Freundschaften.

// Ich stand bis zu sieben Mal in der Woche auf dem Sportplatz. Durch eine einfache Rechnung ergaben sich daraus durchschnittlich 18 Stunden Zeitaufwand für mein Training. Klar ist, dass man seinen Alltag daraus resultierend sehr stark planen, strukturieren und Prioritäten setzen muss. Ich hatte oft keine Zeit für Geburtstagspartys, ausgiebiges Feiern mit Freunden, Ausschlafen oder Shoppingsamstage. Bis heute ist mir die Fähigkeit geblieben, meinen Alltag sehr gut zu strukturieren und meine Zeit effektiv zu nutzen. Ich weiß nun – bei einem auf drei Tage reduzierten Training – meine freie Zeit sehr zu schätzen und genieße es sehr, Zeit für Freundschaften zu haben.

// Sport ist meine Energiequelle! Seit ich gehen kann, war Sport ein zentraler Teil meines Lebens. Ein Tag ohne Bewegung ist beinahe undenkbar.

Was bedeutet für dich Ehrgeiz und Leistungsdruck? Wie gehst du damit um?

// Ich war immer schon sehr ehrgeizig, ob in der Ausbildung oder auch im Sport. Leistungsdruck war in meinem Leben ein stetiger Begleiter, nicht von meinen Eltern oder meinem Trainer, sondern von mir selbst heraus. Ich habe auch gelernt, dass man nichts erzwingen kann, und dass ein wenig Lockerheit sehr wichtig ist. Immer wieder versuche ich die Balance zwischen Lockerheit/Spaß und Ernsthaftigkeit/Leistungsdruck zu finden.

Magdalena Macht

Woher nimmst du die Motivation, beinahe täglich über den Sportplatz zu springen oder zu laufen?

// Das frage ich mich auch immer wieder :) . Einerseits habe ich noch einige Ziele zu erreichen, andererseits habe ich das Glück, Teil einer großartigen Trainingsgruppe zu sein. Es ist auch eine Form des „Socializing": Es ist eine Möglichkeit, gemeinsam eine fröhliche, sportliche und unterhaltsame Zeit mit Freunden zu verbringen.

Bild aus einem Rennen in Straubing, Bayern.

MOTORSPORT

mit Ursprung im Paulinum

von Martin Mungenast // MJ 2013

Obmann Martin Mungenast

Als die ehemaligen Pauliner Martin Loinger, Frederik Peißert, Maximilian Dick und Marcell Fischler 2012 das erste Mal an einem Kart-Rennen teilnahmen, ahnten sie noch nichts davon, dass bis zum Jahr 2019 ein Verein mit 18 Mitgliedern aus Tirol, Deutschland und Spanien entstehen würde, welcher 2020 bereits zum zweiten Mal sogar an einem 24-Stunden-Rennen teilnehmen wird.

// Nachdem sie das erste Mal Rennluft schnuppern konnten, nahmen sie mit Florian Schönegger und Martin Mungenast, ebenso Altpauliner, an einem weiteren Rennen in Niederösterreich teil. Spätestens nach diesem Ereignis stand der Beschluss fest. Das Team rund um Martin Loinger wollte einen Kartverein gründen und so auf Basis einer Vereinsmeisterschaft regelmäßig Rennen veranstalten.

Obmann-Stellvertreter Martin Loinger

// Wenn Menschen an Kartsport und Motorsport im Allgemeinen denken, kommt ihnen meist ein Wort als Erstes in den Sinn: kostspielig. Deshalb war das Ziel schnell gesetzt. Der Verein sollte durch Sponsoren und kleine Mitgliedsbeiträge seine Mitglieder bei den Gebühren der Rennen und auch bei der Beschaffung von Equipment unterstützen und so den finanziellen Aufwand vermindern.

// Mit der Gründung des Vereins gegen Ende 2012 ging auch die erste Vereinsmeisterschaft einher, damals noch mit neun Fahrern und ausschließlich Tirolern. Unsere Sponsoren waren von Anfang an sehr großzügig und unterstützten das Projekt tatkräftig, sodass der Rennbetrieb gleich von der ersten Saison weg unterstützt wurde.

// Spulen wir vor ins Jahr 2019: 18 Mitglieder, darunter fünf Deutsche und ein Spanier, fahren um die Meisterschaft. Jeder Fahrer hat ein Vereinsshirt mit Sponsoren und seine eigene Ausrüstung inklusive Rennanzug. Die Rennen finden in Österreich, Südtirol und Bayern statt und das Team startet abseits der Vereinsmeisterschaft auch an einigen Langstreckenrennen wie zum Beispiel einem 6h-, 12h- und auch 24h-Rennen. Der Vorstand besteht nach wie vor aus Altpaulinern, Obmann Martin Mungenast leitet mit seinem Team, bestehend aus Martin Loinger (Obmann-Stv.), Maximilian Dick (Schriftführer) und Florian Schönegger (Kassier und Schatzmeister) die Geschicke. All das wird nur durch die Unterstützung der Sponsoren und damit verbundene Subventionszahlungen des Vereins an die Mitglieder ermöglicht.

// Das Ziel, den Motorsport für jeden leistbar zu machen, hat der Verein erreicht. Ein Renntag mit zwei Rennen kostet die Fahrer teilweise weniger als ein Tagesskipass. Durch Nutzung der neuen Medien hat es der Verein geschafft, auch Mitglieder anderer Länder anzuziehen, daher wird die Leidenschaft auch über die Landesgrenzen hinaus geteilt.

// Ein weiteres Wort, das vielen Menschen zum Wort Motorsport einfällt, ist: Gefahr. Wir sind uns bewusst, dass kein Sport ohne Risiko existiert. Dennoch können wir behaupten, dass sich bei keinem unserer Rennen jemals ein Fahrer verletzt hat. Dennoch können wir behaupten, es ist ein viel ungefährlicherer Sport als es den Anschein macht. Die Bahnen haben viele Auslaufzonen und die Karts einen verstärkten Rahmen, sodass Kollisionen kein Problem darstellen. Ein Überschlag ist nahezu unmöglich, da das Kart einen sehr niedrigen Schwerpunkt besitzt. Wir sind sogar der Meinung, dass der Kartsport auch eine sichere Fahrweise im normalen Straßenverkehr fördert. Denn dadurch, dass die Karts keinerlei Fahrhilfen wie Schleuderschutz und Ähnliches haben, wird man zu richtigen Reaktionen gezwungen, um ein Fahrzeug in instabiler Lage zu beherrschen. So bekommt man zum Beispiel bei Schneefahrbahn ein besseres Gefühl, ebenso lernt man eine Kurve richtig anzufahren. Ein großer Vorteil unseres Sports ist auch eine erhöhte Fähigkeit, sich während der Fahrt über einen längeren Zeitraum hinweg zu konzentrieren.

// Im Jahr 2020 geht der Verein nun in die achte Meisterschaftssaison, der Rennkalender wird vorläufig fixiert, so können sich die Mitglieder die Renntage bereits früh eintragen. Am Ende einer jeden Saison wird das Jahr mit der Hauptversammlung und der Siegerehrung abgeschlossen – an diesem Abend werden auch der berühmte Wanderpokal und Gläser an die ersten drei Fahrer in der Einzel- und Teamwertung übergeben.

// Was aber der wertvollste Lohn ist: Nach den Anfängen als kleiner Verein mit einer Vision konnte das Vorstandsteam sehr vieles verwirklichen und darf so die Leidenschaft für den Motorsport mit den anderen Teammitgliedern aus diversen Ländern teilen. Unsere Mitglieder sind mehr als Renn-Konkurrenten, sie sind über die Jahre Freunde geworden.

// Für alle Leser und Interessenten noch eine kleine Info: Der Verein heißt neue Mitglieder und Interessenten am Kartfahren, vor allem Pauliner, herzlich willkommen. Wir freuen uns, wenn wir euch auf der Strecke begrüßen dürfen. Kontaktiert uns jederzeit unter www.kart-inntal.at/kontakt.

YOGA

Der Versuch einer Annäherung an ein vielschichtiges Phänomen

von Johanna Stüger // MJ 2017

„Yoga“ ist in aller Munde und fast jeder war schon einmal selbst in einer Yogastunde oder kennt jemanden, der regelmäßig praktiziert. Bei schätzungsweise über 250 Millionen Yogaübenden (Broad 2012, 2) ist es auch kaum verwunderlich, dass es über kein anderes Thema so vielfältige Klischees gibt wie über Yoga. Sie reichen von „esoterischer Singsang mit Räucherstäbchen und Om“ bis hin zu „Hochleistungsakrobatik bestehend aus Handstand und Spagat“. Und vielleicht haben einige dieser Klischees einen Realitätsbezug; so zünden etwa manche Yogalehrende ein Räucherstäbchen an, um eine angenehme Atmosphäre im Raum zu schaffen, oder singen Om; und manche Yogis (männliche Yogaübende) und Yoginis (weibliche Yogaübende) üben tatsächlich akrobatisch anmutende Asanas, also Körperhaltungen. Diese Klischees sind also nicht als komplett falsch von der Hand zu weisen, doch charakterisieren sie die Techniken und die Praxis des „Yoga“ genauso wenig wie allein die Zahl „Pi“ „Mathematik“ charakterisieren kann oder „Bonjour, et merci“ eine vollständige Beschreibung der französischen Sprache darstellt. Doch was ist Yoga dann?

// Das Sanskrit-Wort „Yoga“ leitet sich etymologisch von der Wurzel „yuj“ ab, was so viel bedeutet wie „anschirren“, „“zusammenbinden“ oder „zusammen in ein Joch binden“. Von derselben Wortwurzel kommt auch das deutsche Wort „Joch“ oder das lateinische „iugum“ (Trökes 2013, 23). Heute könnte man „Yoga“ etwas freier mit „Vereinigung“ übersetzen, weshalb häufig das Ziel des Yoga darin gesehen wird, die Einheit von Körper und Geist zu fördern/herzustellen, etc. Ich erachte diese Interpretation als unpassend, da es den Quellentexten des Yoga (etwa des Yogaleitfadens des Patañjali oder der Hatha Yoga Pradipika) nicht primär darum geht, anthropologische oder ontologische Thesen aufzustellen. Vielmehr wollen sie einen erprobten Weg aufzeigen, der zum Glücklichsein („Samadhi“ auf Sanskrit) führt. Dies geschieht durch radikale Selbst-Ermächtigung, die voraussetzt, dass sich die Yogini/der Yogi verschiedenster Aspekte seines Seins bewusst wird, wozu hochwirksame Techniken entwickelt wurden (und werden). Mit dem Bewusst-Werden einher geht die Erkenntnis, dass wir nicht unseren Leiden ausgesetzt sind, sondern sie verändern können. Asanas (Körperhaltungen) entwickeln etwa Bewusstsein für den Körper und verändern ihn in Richtung Gesundheit, Pranayama (Atemtechniken) lässt uns das Nervensystem beeinflussen und Meditation entwickelt Gewahrsein wie Regulation von Emotionen und Gedanken. Somit übernimmt die/der Yogaübende Verantwortung für die eigene physische und psychische Gesundheit.

// Als ein solcher Weg der Selbsterkenntnis und – im besten Wortsinne – Selbstoptimierung ist Yoga ständig im fruchtbaren Austausch mit modernen Wissenschaften: Yogalehrende berücksichtigen Erkenntnisse aus der modernen Medizin und Sportwissenschaft und letztere bestätigt immer mehr die Wirksamkeit dieser körperlichen Praxis. Meditationstechniken werden durch psychologische Forschungen einerseits in ihrer Wirksamkeit bestätigt und andererseits wertvoll ergänzt. Dies führt dazu, dass Yoga ständig im Wandel ist und auf die Bedürfnisse des Menschen in seiner Zeit eingehen kann.

// Aus den verschiedensten Bedürfnissen verschiedener Menschen ergibt sich eine Vielfalt an Yogaangeboten. Viele kommen über Rückenschmerzen zu einer körperlichen Asanapraxis, andere führen Stress und Burnout zuerst zu einer Meditationspraxis, wieder andere suchen spirituelle Sinnstiftung und wollen ein erfüllteres Leben. Meistens greifen dann die verschiedenen Aspekte des Yoga nach einiger Zeit des Übens ineinander: Durch regelmäßige körperliche Praxis (Asana) werden Muskeln in einer intelligenten Weise gekräftigt und gedehnt, das Atemvolumen wird vergrößert, Propriozeption (Körperwahrnehmung) gesteigert, das Nervensystem ausgeglichener und Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Dies erleichtert etwa wiederum die Meditationspraxis.

// Verschiedene Yogastile setzen dementsprechend verschiedene Schwerpunkte. Bei manchen stehen therapeutische Wirkungen auf den Körper im Fokus (etwa Iyengar-Yoga), bei anderen der Atemfluss (etwa Asthanga oder Vinyasa Yoga), im Yin Yoga wird vor allem auf Faszien und Meridiansystem Einfluss genommen und im Restorative Yoga steht die bewusste Entspannung als Ausgleich zu einem hektischen Alltag im Vordergrund. Bei dieser unendlichen Fülle ist wirklich für jeden Menschen etwas Passendes dabei. Ich rate daher, sich nicht entmutigen zu lassen, sollte einem die erste besuchte Yogastunde gar nicht gefallen haben. Man braucht etwas Geduld, um einen für sich ansprechenden Stil und Lehrer zu finden. Unabhängig davon sollte man aber bei der Wahl potenzieller Lehrer*innen darauf achten, dass diese erfahren und kompetent sind, also vor allem selbst über eine regelmäßige Praxis verfügen („practice what you preach“) und wirklich verstehen, was sie unterrichten.

// In diesem Sinne möchte ich mit dem ersten Sutra (Vers) aus dem Yogaleitfaden des Patañjali, der etwa zu Beginn unserer Zeitrechnung entstanden ist, schließen:
„atha yoga-anusanam“, also – nach freier Übersetzung – „Möge das Yoga beginnen!“ oder „Yoga ist jetzt!“

Kontakt: www.johanna-yoga.com

verwendete Literatur: Reinhard Palm (Hg.): Der Yogaleitfaden des Patañjali. Sanskrit/Deutsch, Stuttgart: Reclam, 2010.
Anna Trökes: Die kleine Yoga-Philosophie. Grundlagen und Übungspraxis verstehen, München: O. W. Barth, 2013.
Wilhelm J. Broad: The Science of Yoga, New York:Simon & Schuster, 2012

BEWEGUNG UND SPORT

Gesunde sportliche Betätigung oder Beschäftigungstherapie?

von Carina Zöhrer // MJ 2013

Heterogenität ganz großgeschrieben

// Selten erlebt man Heterogenität ausgeprägter als im schulischen Sportunterricht. Während in allen anderen Unterrichtsfächern durch den Lehrplan in der Volksschule ein Richtwert festgelegt wird, an dem man sich in der Unterrichtsgestaltung orientieren kann, hängt der Ist-Stand der koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten sehr stark von unterschiedlichsten Dingen ab. Das Gewicht der Kinder, die Arbeitswelt der Eltern, sportliche Betätigungen der Familie und des Freundeskreises, die Qualität und Motivation der Kindergarten- und Primarschulpädagogen/innen, die physische Körperzusammensetzung, ja sogar die Herkunft und der Wohnort spielen eine große Rolle. All diese Faktoren kann man als Lehrperson des Faches Bewegung und Sport nicht verändern, wenn man Schüler/innen in der NMS oder AHS-Unterstufe zum ersten Mal gegenübersteht. Auch kann man nicht beeinflussen, ob man nun eine Gruppe von hochmotivierten Nationalteammitgliedern oder computersüchtige Couchpotatoes vor sich hat – meistens jedoch eine kunterbunte Mischung aus beidem und noch viel mehr. Sehr wohl beeinflussen kann man jedoch, wohin die Reise dieser Gruppe geht.

Motivation als Zugpferd

// Dass es für manche Kinder im Alter von zehn Jahren nicht mehr möglich ist, eine Rolle vorwärts auszuführen, schien mir, eine frei erfundene Gruselgeschichte zu sein. In der Realität begegnet man diesem Phänomen in der schulischen Turnhalle leider nur allzu oft. Dass die koordinativen Fähigkeiten bereits in diesem jungen Alter dermaßen dem Soll-Zustand hinterherhinken, gibt einen kleinen Vorgeschmack darauf, was auf einen im höheren Alter zukommen mag, wenn diese Fähigkeiten naturgemäß schwächer werden. Genau an diesem Punkt gilt es für uns Sportlehrer/innen einzuhaken. Unsere Aufgabe besteht nicht nur darin, gute und leistungsstarke Sportler/innen aus den Kindern zu machen, es sollte eine Basis für ein gesundes Leben im höheren Alter sowie der Fokus auf die Verletzungsprävention gelegt werden.

// Aus diesem Grund ist es mir ein großes Anliegen, die Motivation von Anfang an hoch zu halten und ein breit gefächertes, abwechslungsreiches Angebot zu präsentieren. Umso größer die Bandbreite und Variabilität, desto eher ist es möglich, die unterschiedlichsten Charaktere anzusprechen und damit die intrinsische Motivation der Kinder anzuregen. Bewegung und Sport sollte nicht nur einen Raumwechsel vom Klassenzimmer in den Turnsaal sowie einen Kleidungswechsel bedeuten. Es sollte vielmehr eine vielseitige Erfahrung beinhalten, welche die Schulkinder auf unterschiedlichste Weise fördert, aber auch fordert. Dabei muss man die Balance zwischen Fordern und Überforderung allerdings genau abwägen: Sind die gestellten Aufgaben zu schwer oder in zu wenige Vorstufen unterteilt, wodurch es für manche unmöglich scheint, das Ziel zu erreichen, hat man genau so wenig davon wie von zu leichten und dadurch langweilig scheinenden Anforderungen. Dies ist genau der Punkt, der den Sportunterricht so schwierig macht. Doch diese Herausforderung ist es, die mich selbst motiviert und vorantreibt, meinen Unterricht dynamisch zu gestalten. Dadurch fällt es mir leicht, Sportarten, die ich privat nur spärlich ausführe, in den Unterricht zu integrieren. Bisher habe ich nicht erlebt, dass sich ein Kind zu nichts und von niemandem motivieren lässt. Auch wenn die Motivation nicht in jeder Unterrichtsstunde gleich hoch sein kann, macht es einen glücklich, wenn Eltern zum Sprechtag kommen und mit leuchtenden Augen erzählen, wie stolz sie auf ihre Kinder sind, dass sie nach langem, hartem Üben den Handstand gelernt haben oder sich nun endlich trauen, mit den Nachbarskindern im Hof Ball zu spielen, da sie es mittlerweile schaffen, deren Bälle zu fangen und sie im Gegenzug sogar abzuschießen.

// Wenn man es schafft, aus jeder Klasse auch nur einen einzigen Couchpotato zu Bewegung und Sport zu motivieren, ist dies Bestätigung genug, dies weiterhin mit voller Freude zu betreiben.

Wir gratulieren

Univ.-Prof. Dr. **Luis Gutheinz** SJ (MJ 1953), dem Träger des Preises der Dr. Reinhold Stecher Stiftung. Der Preis wurde ihm am 11.02.2020 übergeben.

NASSES VERGNÜGEN

Randsportart oder gesunder Breitensport

von Rafael Ager // MJ 2019

Der Schwimmsport ist wohl vielseitiger als die meisten anderen Sportarten. Vom Einsatz in Genesungsprogrammen für Patienten mit schwersten Verletzungen bis hin zur Olympischen Disziplin, aus welcher der erfolgreichste Olympionike, Michael Phelps, hervorging.
Was ist diese Sportart in einem uns fremden und doch so bekannten Element und was kann sie uns und unserer Gesundheit bieten?

„Es ist ein billiger und risikoarmer Sport."

// Ganz allgemein kann jede Person ihre Bedürfnisse im Wasser erfüllen. Eine ältere Person mit Übergewicht hat zum einen die Möglichkeit, so viele Kalorien zu verbrennen wie es in kaum einer anderen Sportart möglich ist (beim Kraulen beläuft sich die Verbrennung auf bis zu 500kcal in einer Stunde). Zum anderen ist Schwimmen im alltäglichen Umfang sehr gelenksschonend und gleichzeitig muskulär anspruchsvoll, weil tatsächlich jeder Muskel beansprucht wird. Ein fortgeschrittener Sportler, ganz gleich in welcher Sportart er seine Wurzeln hat, hat die Möglichkeit, im Wasser gezielt und effektiv den Genesungsprozess zu beschleunigen. So ist es möglich, nach einem Oberschenkelhalsbruch recht früh im Wasser die Muskulatur zu trainieren, da kaum Belastung auf den Knochen fällt, ganz anders als bei jeglicher Landsportart.

// Zur Fortbewegung im Wasser gibt es primär vier Möglichkeiten: Zum einen die wohl unter Laien meist verwendete, nämlich der Schwimmstil Brust. Zum anderen sind auch Rücken- und Kraul-Stile, die im Groben schnell erlernbar sind. Schon schwieriger wird es beim Delfinschwimmen, für dessen Perfektionierung Leistungssportler ca. drei Jahre benötigen. Unter Schwimmen versteht man diese Schwimmstile. Wichtig dabei ist jedoch, dass Brust zum Einstieg eigentlich der falsche Schwimmstil ist. Das liegt an den komplizierten Bewegungen unter Wasser. Daher sind Rücken und Kraul eher zu empfehlen, da sie wesentlich leichter zu erlernen sind. Nebenbei besteht auch die Möglichkeit, mit einem sogenannten Brett als Hilfsmittel nur mit den Beinen zu schwimmen und ebenso ein effektives Training zu absolvieren. Nachdem sich beispielsweise beim Joggen doch größere Belastungen, im Speziellen auf die Kniegelenke, herausgestellt haben und das Fitnessstudio für den Laien bei falscher Ausführung durchaus ein gesundheitliches Risiko darstellt, kann man heutzutage sehr leicht mit dem Schwimmen beginnen. Mittlerweile gibt es dutzende Schwimmschulen, die Kurse für Erwachsene anbieten. In Zeiten der Digitalisierung ist es kein Wunder, dass sich auch im Internet sehr gute Leitfäden finden. Beispielsweise gibt es auf YouTube den Kanal „Schneller Schwimmen – Swim Performance", der von einem Leistungssportler betrieben wird und zum gesamten Thema interessante Inhalte präsentiert – sehr zu empfehlen.

// Natürlich bietet der Schwimmsport im Leistungssport viele großartige Angebote. Wichtig ist, dass sehr früh damit begonnen wird, in der Regel im Einschulungsalter. In Tirol gibt es einige Vereine, die entsprechende Jugendförderungen anbieten. Wer sich hierfür interessiert, kann beispielsweise für ein Kind bei den meisten Vereinen ein Schnuppertraining beantragen. Zudem ist Schwimmen ein verhältnisweise billiger und, wie bereits erwähnt, auch im Hochleistungsbereich ein risikoarmer Sport.

// Ganz allgemein gilt aber, dass aufgrund der geringen Beanspruchung der knöchernen Struktur beim Schwimmen das Risiko nicht groß ist – einfach einmal ins Bad gehen und ein paar Längen schwimmen.

Wer glaubt, dass Leistungssport gut für die Gesundheit ist, glaubt auch, dass Elektroautos gut für die Umwelt sind. „Was? Elektroautos sind doch gut für die Umwelt?" Naja, das fertige Auto an sich schon. Die CO2-Bilanz fällt im Vergleich zu einem Dieselauto jedoch erst ab ca. 200.000 km positiv zugunsten des Elektroautos aus. Hauptgrund dafür: Die umweltschädliche Gewinnung der Batteriebestandteile. Je mehr man also damit fährt, desto eher nähert man sich einem positiven Nutzen für die Umwelt an. Ein ähnliches, jedoch umgekehrtes Verhältnis herrscht zwischen Leistungssport und Gesundheit. Je kürzer man Leistungssport betreibt, desto unwahrscheinlicher sind negative Auswirkungen auf die Gesundheit.

// Ist ein Autorennen gut für ein Auto? Drehzahlen im roten Bereich, quietschende Reifen, Höchstgeschwindigkeiten und die ein oder andere Berührung mit einem Kontrahenten. Sie müssen es nicht ausprobieren, um zu wissen, dass die Belastung auf das Fahrgestell und der Verschleiß des Autos viel höher sind als wenn man mit dem Auto im moderaten Tempo von A nach B fährt. Zum Beispiel mit einem verletzten Mannschaftskollegen vom Sportplatz ins Krankenhaus, wo man mit hoher Wahrscheinlichkeit auch

andere Sportler antrifft. Muskelzerrungen, Bänderrisse, Knochenbrüche. Fußballer, Handballer oder Skifahrer geben sich hier die Krücken in die Hand. „Wusste ich es doch: Sport ist Mord!" Nein, nein. Sport ist gesund. Sport senkt das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs, Osteoporose, Depressionen, Alzheimer, Diabetes, hilft beim Stressabbau und erhöht die Attraktivität. Die Frage lautet: „Wie viel Sport ist gut für die Gesundheit?" Ähnlich wie bei Medikamenten hängt die optimale Wirkung von Sport auch von der Dosis ab. Die WHO emp-

GESUNDHEIT & LEISTUNGSSPORT

Eine komplizierte Beziehung

von Michael Steinlechner // MJ 2005

fiehlt 30 Minuten lang pro Tag Sport zu betreiben. Mediziner aus Taiwan sagen, dass schon 15 Minuten Sport am Tag ausreichen, um das Sterberisiko unabhängig von Geschlecht, Alter sowie Nikotin- und Alkoholkonsum um 14 Prozent zu senken und die Lebenserwartung statistisch um drei Jahre zu erhöhen. Epidemiologische Studien haben ergeben, dass Läufer im Vergleich zu Nichtläufern ein um 19 Prozent niedrigeres Sterberisiko hatten. Läufer, die mehr als 30, 40 Kilometer in der Woche gelaufen sind, hatten diesen Vorteil gegenüber Nichtläufern jedoch verloren. Den größten Nutzen hatten jene Probanden, die zwei- bis fünfmal pro Woche im langsamen Tempo um die 10 km/h laufen. Regelmäßige moderate Bewegung kann das Leben verlängern. Sport und Gesundheit stehen also in einem umgekehrten u-förmigen Zusammenhang. Sich kaum zu bewegen, kann schaden. Zuviel Sport ebenso. Ein Mittelmaß an Sport ist demnach ideal für die Gesundheit.

// Dass Mittelmaß und Leistungssport nicht wirklich zusammenpassen, ist klar. Dass Gesundheit und Leistungssport in einer Beziehung zueinanderstehen, auch; und zwar in einer ziemlich komplizierten. Einerseits ist Leistungssport abhängig von der Gesundheit. Andererseits kann er ihr durch Verletzungen und Überbeanspruchung schaden. „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts" – ist man sich im Leistungssport bewusst. Spätestens dann, wenn man schon einmal wegen einer Verletzung pausieren musste.

// Mit der Ansage „Eine Runde einlaufen, dann spielen wir A-Klasse gegen B-Klasse!", hatte sich schon damals im Turnunterricht die Bedeutung des Aufwärmens leise angedeutet. Mit steigendem Leistungsniveau wurde mir tatsächlich immer bewusster, wie wichtig ein ausgewogenes Aufwärmen ist, wenn es darum geht, Verletzungen vorzubeugen. Aus einer Runde einlaufen entwickelte sich im Laufe der Zeit ein individuelles Aufwärmprogramm, bestehend aus Einradeln am Hometrainer, Faszienrolle, Kräftigung des Rumpfbereichs, Dehn- und Mobilisierungsübungen. Körper und Geist sollten auf das bevorstehende Training oder Spiel eingestimmt werden – all das noch vor dem eigentlichen Aufwärmen mit Mannschaft und Athletiktrainer. Ist man als junger Sportler nach dem Training noch möglichst eilig in die Kabine gerannt, um so schnell wie möglich nach Hause zu kommen, hat sich für mich auch hier mit den Jahren ein Cool-Down-Programm bewährt. Ausradeln am Hometrainer, Dehnübungen, Faszienrolle, Infrarotkabine und einmal wöchentlich eine Massage. Zudem Ausgleichsübungen, Supplementierung und gesunde Ernährung. Obwohl die Prävention im Leistungssport wesentlich konkreter aussieht als im österreichischen Gesundheitswesen, können gewisse Variablen schlicht und einfach nicht kontrolliert werden. Eine Grätsche beim Fußball, ein Griff in den Wurfarm beim Handball, ein Bodycheck beim Eishockey, eine Unebenheit beim Skifahren. Ein Verletzungsrisiko bleibt.

// Warum man sich diesem Risiko trotzdem aussetzt? Weil man den Sport liebt. In meinem Fall ist es Fußball. Die Spannung vor dem Wettkampf. Die Ungewissheit, wie ein Spiel ausgehen wird. Das Kribbeln im Bauch, wenn man vor dem Match in der Kabine sitzt. Das motivierte Funkeln in den Augen der Mannschaftskameraden, wenn man unmittelbar vor dem Anpfiff miteinander abklatscht. Das Fokussieren auf die Aufgabe, wenn man sich am Platz befindet. Die komplette Abwesenheit anderer Gedanken während eines Spiels. Das Kräftemessen mit dem Gegner. Die Freude über eine gelungene Aktion und die Motivation, es nach einer schlechten besser zu machen. Das Jubeln über einen Sieg. Den Frust nach einer Niederlage. Die Erschöpfung nach einem Wettkampf. Höhen und Tiefen. Rückschläge und Fortschritte. Das Gefühl, dass es immer weitergeht. Das Wissen, dass alles durch Zeit begrenzt ist, und letztendlich auch das Bewusstsein über die Bedeutung der eigenen Gesundheit.

Wir gedenken

+ Hedwig Wanitschek, Mutter von H. Wanitschek, verstorben am 18.02.2019
+ Volker Pirkl (MJ 1950), verstorben am 23.02.2019
+ Franz Ortner (MJ 1952), verstorben am 09.04.2019
+ Georg Malin (MJ 1952), verstorben am 29.04.2019
+ Adolf Platzgummer (MJ 1947) verstorben am 05.06.2019
+ August Wammes (MJ 1955), verstorben am 22.10.2019
+ Stefan Lami (MJ 1938), verstorben am 29.10.2019
+ Wolfgang Brugger (MJ 1984), verstorben am 06.11.2019
+ Erich Wöll (MJ 1969), verstorben am 26.11.2019
+ Ludwig Nöbl (i. P. 1935-38, Prof. i. P. 1948-52) verstorben am 24.12.2019
+ Herbert Lintner (MJ 1953), verstorben am 07.01.2020
+ Roman Auer (i. P. 1947-1954), verstorben am 15.02.2020
+ Prälat Gotthard Egger (MJ 1949), verstorben am 22.03.2020

PHYSIOTHERAPIE

Das Heilen von Natur bzw. Körper

von Verena Schneider-Pellegrini // MJ 2005

Begeisterung für Bewegung und deren Abläufe im menschlichen Körper haben mich zur Physiotherapie gebracht. Physiotherapie – abzuleiten aus dem Altgriechischen: das Heilen oder Dienen von Natur bzw. Körper – eine Behandlungsform, die so vieles in sich vereint: Medizin, Sport, Kreativität, Psychologie und Kommunikation. Man beHANDelt, legt Hand an, arbeitet mit dem menschlichen Körper und versucht, dessen Selbstheilungskräfte durch gezielte Maßnahmen zu (re)aktivieren. Die Physiotherapie ist im Bereich der Medizin ein vergleichsweise junges Gebiet, welches in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen hat, was sich in der Entwicklung wissenschaftlicher Forschung und dem laufenden Entstehen neuer Techniken und Methoden zeigt.

// Die Therapie orientiert sich an den medizinischen Fachgebieten, meine Schwerpunkte liegen beispielsweise in den Bereichen Orthopädie und Unfallchirurgie. Die Aufgabe besteht darin, Menschen nach Schmerzzuständen oder Verletzungen unter Berücksichtigung der Wundheilungsphasen wieder möglichst nah an ihre ursprüngliche Form zurückzuführen.

// Als Physiotherapeut sollte man aus meiner Sicht nicht nur eine Symptombehandlung, sondern eine Ursachenfindung betreiben, um einen langfristigen Behandlungserfolg zu erreichen. Es ist etwa nicht zielführend, wenn ich eine Verspannung immer wieder löse, aber der Patient einen oder mehrere Bewegungsabläufe im (beruflichen) Alltag ständig unökonomisch ausführt – die Überlastung wird wiederkommen, solange sich nichts an der Durchführung ändert. Der Therapeut sollte durch eine sorgfältige Anamnese und gründliche Fragestellung eruieren, wo denn die Grundproblematik ihren Ausgang nimmt. Außerdem ist eine fundierte Aufklärung des Patienten äußerst wichtig: Hat dieser einmal die komplexen Zusammenhänge verstanden, so kann er auch nachvollziehen, warum er gewisse Bewegungen und Haltungen vermeiden oder eben ausführen sollte. Somit bekommt der Patient eine große Eigenverantwortung, die ich ihm nicht abnehmen kann und auch gar nicht will. Meine Aufgabe besteht darin, ihm zu vermitteln, wie er dieses Ziel erreichen und was er dafür tun kann, ausführen muss er dies allerdings selbst. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass es möglichst alltagsnah auf Tätigkeiten des Patienten zugeschnitten wird, denn es ist nicht von Nutzen, wenn ich die ideale Ausgangsposition erkläre, diese aber in der Durchführung seiner Arbeit gar nicht möglich ist; es gilt also gemeinsam zu erarbeiten, wie eine schonende Ausführung umsetzbar werden kann. Ein großer Vorteil ist, dass Physiotherapeuten viel Zeit mit dem Patienten verbringen, meist zwischen 30 und 60 Minuten pro Einheit.

„Inzwischen ist bekannt, was mit Physiotherapie alles bewirkt werden kann.“

// Die Physiotherapie beinhaltet immer passive und aktive Anwendungen: Passiv bedeutet, der Therapeut arbeitet an Muskulatur, Gelenken und anderen Strukturen wie etwa Faszien. Aktiv meint, der Patient erlernt Übungen und Techniken, welche er selbst zum Behandlungserfolg und dessen Erhalt beitragen kann. Er soll selbst ein Werkzeug in der Hand haben, falls die Beschwerden durch eine Überlastung, der man nicht immer ausweichen kann, wieder zurückkehren.

// Nach Verletzungen gilt es, zuerst die Beweglichkeit zu erweitern, um dann mit Stabilisation und gezieltem Kraftaufbau wieder den ursprünglichen Zustand zu erlangen. Manchmal gleicht die Behandlung fast einer detektivischen Arbeit: So kann beispielsweise eine Instabilität am Sprunggelenk über eine Abweichung der Beinachse und somit Beeinflussung des Beckens zu einer Verspannung samt Bewegungseinschränkung im Nacken führen – der Mensch muss also immer als Ganzes betrachtet werden, inklusive seiner emotionalen Verfassung, denn die Psyche lässt sich nicht vom Körper trennen und beide können einander stark beeinflussen.

// Inzwischen ist bekannt, was mit Physiotherapie alles bewirkt werden kann: War früher das Ergebnis bestimmter Verletzungen ein lebenslanges Hinken oder ein steifes Bein, so weiß man dies heute zu verhindern und eine möglichst rasche, komplikationslose Rückführung in den (Arbeits-)Alltag zu erreichen. Sowohl die Zusammenarbeit mit Ärzten als auch das Bewusstsein in der Bevölkerung erlauben der Physiotherapie, ein fixer Bestandteil in der medizinischen (Nach-)Behandlung zu sein.

// Mir bleibt zu sagen, dass ich meinen Beruf nach wie vor mit Begeisterung ausübe und nicht bereue, diesen Weg gegangen zu sein. Verlassen Patienten nach einer erfolgreichen Behandlung glücklich und schmerzfrei die Praxis, wird man mit sehr viel Dankbarkeit und Wertschätzung belohnt!

P/4 PRAKTISCHE ÄRZTE PHYSIOTHERAPIE PSYCHIATRIE

Verena Schneider-Pellegrini, selbstständige Physiotherapeutin in der Praxis P/4 in Schwaz, welche sie in einer Praxisgemeinschaft mit ihren Brüdern, Dr. Lukas Pellegrini und Dr. Stefan Pellegrini, beide Allgemeinmediziner, und der Psychiaterin Dr. Iris Habitzel betreibt. www.praxis-p4.at

Auch heuer wird wieder der

Preis der Dr. Reinhold Stecher Stiftung

verliehen. Durch den Preis sollen Aktivitäten gefördert werden, die von Paulinern/Paulinerinnen im In- und Ausland in religiöser, sozialer und kultureller Hinsicht ins Leben gerufen oder zumindest mitgetragen werden.

Um Bewerbungen wird bis zum 31.08.2020 an den Geschäftsführer Raimund Hirschberger, Pirchat 35a, 6134 Vomp gebeten.

Aus Platzmangel nur online auf
www.paulinum.at

SPORT
in Bezug auf das Bundesheer
von Lukas Tschuggnall // MJ 2019

SPORT
und Gesundheit
von Yvonne Moriel // MJ 2010

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

neue Freundschaften, Natur erleben, Kopf frei kriegen – dies alles und noch viel mehr kann Sport

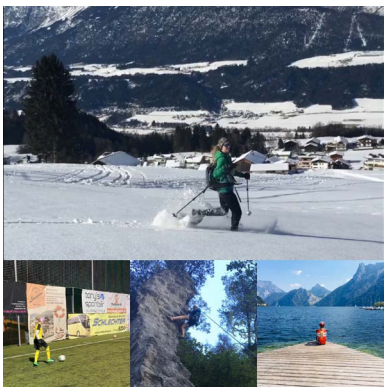
von Stephanie Jicha // MJ 2008

Für mich war Bewegung immer schon wichtig. Mit dem Turnunterricht war das immer so eine Sache. Für Ballspiele war ich sehr leicht zu begeistern. Wenn aber Schwimmen, Bodenturnen, Leichtathletik oder – noch schlimmer – Aerobic am Programm standen, habe ich immer die Jungs beneidet, die in jeder Turnstunde Fußballspielen durften. Der Turnunterricht war bei mir also nur mäßig dafür verantwortlich, dass ich später Sport betrieben habe.

// Ausschlaggebend war für mich die Gemeinschaft. So bin ich über einen Freund mit 15 Jahren zum Orientierungslauf gekommen. Beim Orientierungslauf läuft man mit Karte und Kompass durch den Wald. Auch heute noch, obwohl es mittlerweile sehr gute GPS-Geräte gibt. Der Sport war damals (2005) schon richtig old school und auf das Wesentliche reduziert. Die Orientierungslauf-Community ist eine ganz gemütliche Szene mit sehr bodenständigen und naturverbundenen Menschen – da habe ich mich schon immer wohl gefühlt und den Sport betreibe ich auch heute noch sehr gerne.

// Oft erinnere ich mich an die Zeit zurück, als ich im Jugend- und Junior*innennationalteam im Mountainbikeorienteering war. Anstatt zu laufen fährt man mit dem Rad mit Karte und Kompass durch den Wald. Da diesen Sport so wenige in meinem Alter in Österreich gemacht haben, durfte ich zu Weltmeisterschaften und Europameisterschaften fahren. Ohne den Sport wäre ich nie so weit herumgekommen. In dieser Zeit habe ich mich auch ganz stark in meiner Persönlichkeit weiterentwickeln können. Selbstorganisation, aus der Komfortzone rausgehen, sich etwas zutrauen und aus den eigenen Fehlern zu lernen, standen in dieser Zeit auf der Tagesordnung.

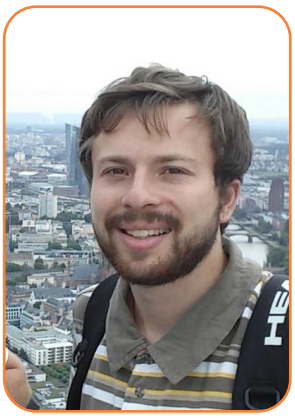
// Auch Fußball habe ich immer schon gemocht und in meiner Schulzeit fast jeden Nachmittag mit meinem Zwillingsbruder auf dem Fußballplatz verbracht. Als ich nach der Matura angefangen habe zu studieren, bin ich in den Frauenfußball eingestiegen. Durchs Spielen in einem Verein habe ich in Innsbruck, wo ich studiert habe, auch gleich viele neue Leute kennengelernt. Im Gegensatz zum Orientierungslauf war das eben ein Teamsport. Da lernt man wieder viele andere Dinge. Gemeinsam zu verlieren und gemeinsam zu gewinnen, ist einfach ganz etwas anderes, als wenn man da allein durchmuss. Und es ist auch eine ganz andere Motivation, für ein ganzes Team als für sich selbst zu laufen.



// Neben Fußball und Orientierungslauf bewege ich mich auch sonst regelmäßig und gerne. Von Joggen über (Schneeschuh)wandern, Stand Up Paddling, Rodeln, Radfahren bis zum Klettern ist vieles dabei. Bei jedem Sport kann man die Natur auf eine andere Art und Weise erleben. Die Abwechslung ist für mich sehr wichtig. Und da ist auch für jede Jahreszeit etwas dabei, damit das Wetter schon mal keine Ausrede sein kann.

// Dass Sport zu einem gesunden Lebensstil dazu gehört, erklärt sich von selbst. Sport ist gut fürs Immunsystem, fürs Herz-Kreislauf-System, beugt zahlreichen Krankheiten vor und ist auch wichtig, um ein gesundes Gewicht zu halten. Zwei Dinge finde ich aber besonders wichtig, an die man vor allem als junger Mensch nicht als Erstes denkt. Eine Sache ist die Haltung. Sowohl in der Schule als auch später in sehr vielen Berufen sitzen wir sehr viel, ja eigentlich zu viel. Um Rückenproblemen vorzubeugen, ist es unerlässlich, regelmäßig Sport zu betreiben und die Muskulatur für eine vernünftige Sitzhaltung aufzubauen. Und das zweite ist die psychische Gesundheit. Um dem Alltagsstress zu entkommen und das ständig überreizte Gehirn zu entlasten, hilft Sport wirklich sehr. Und aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass genau dann, wenn man kurz abschaltet, einem die besten Ideen einfallen. Nicht umsonst treiben sehr viele erfolgreiche Menschen regelmäßig Sport.

// Die positiven Wirkungen von Sport sind jedenfalls unbestritten und gehen weit über die körperliche Gesundheit hinaus.

06Z037112S
Österreichische Post AG/Sponsoring Post
Verlagspostamt 6130 Schwaz
Aufgabepostamt 6050 Hall in Tirol

REDAKTIONSTEAM