

5 Jahre „Bewegungsland Steiermark“: Sportverbände & Landesschulrat zogen Bilanz

30.000 Schüler bekamen Trainer

Wenn alle an einem Strang ziehen, geht etwas weiter: 2011 riefen die drei großen Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und Sportunion gemeinsam mit der Politik die Steiermark zum „Bewegungsland“ aus. Nun zogen Sportlandesrat Anton Lang, Sport-Landesschulrätin Christa Horn und die Verbandspräsidenten Bilanz.

5000 bis 7500 Schritte legen die Steirer am Tag durchschnittlich zurück. Alles darunter ist schlecht für den Körper, alles darüber fördert die Gesundheit – so

die stark vereinfachte Formel. „Im Privatbereich bewegen sich die Kinder immer weniger. Diesen Trend möchten wir mit dieser Initiative ausgleichen“, erklärte gestern die im Landesschulrat für Sportunterricht zuständige Christa Horn. Bis zur täglichen Turnstunde sei es noch ein weiter Weg; die tägliche Bewegungseinheit in der Steiermark ist aber in Griffweite.

30.000 Schüler werden jährlich regelmäßig von Trainern aus lokalen Sportvereinen betreut, rechnete ASKÖ-Präsident Gerhard Widmann vor. Und die Zahl steigt dank des „Bewegungslandes“. 140 Gemeinden, über 350 Vereine und 244 Volksschulen (60 Prozent) sind mit an Bord.

Die Steirer zur Bewegung zu bringen, gelingt am besten, indem man die Sportvereine stärkt.

Der steirische Sportlandesrat Anton Lang

Es gehe vor allem um Vernetzung, so Christian Purrer (ASVÖ). Daher sei er auch froh über die effiziente Zusammenarbeit der drei Dachverbände. Projektkoordinator Walter Kelenc hob die positive Rolle des Sports bei der Integration junger Migranten und Flüchtlinge hervor. Stefan Herker (Union) verwies auf den volkswirtschaftlichen Nutzen der Initiative. Auch dazu gab's eine stark vereinfachte Formel: Wir Steirer könnten uns jährlich 350 Millionen € ersparen, würden wir uns mehr bewegen.

M. Wagner

Sportlich von links: Herker (Sportunion), SP-Landesrat Lang, Horn (Schulrat), Widmann (ASKÖ), Purrer (ASVÖ).



Foto: Sepp Pail

Seelische Vorgänge spielen sich oft im Verborgenen ab. Und das ist gut so. Dennoch dringt davon etwas an die Oberfläche. So kann man z. B. auf dem Gesicht eines Menschen beobachten, wie sich die jeweilige Gemütsstimmung in seinen Zügen und seiner Mimik ausdrückt. Je länger eine gewisse Regung vorherrscht, desto mehr wird sie zum festen Ausdruck des Antlitzes. Mit drei Kräutern, nämlich mit dem Salbei, dem Rosmarin und dem Lavendel, dürfen wir heute quasi ein Gespänn unter die Lupe nehmen, das darauf spezialisiert ist, der fortwährenden seeli-

Hing'schaut und g'sund g'lebt

www.facebook.com/kraeuterpfarrer
und blog.kraeuterpfarrer.at

KRÄUTERPFAFFER BENEDIKT



Dem Herzen dienen

Mit drei Kräutern das Gemüt austarieren

schen Bitterkeit einen Riegel vorzuschieben. Wer das Leben einzig und allein als eine Slalomfahrt zwischen dessen Schattenseiten ansieht, geht nicht nur seinen Zeitgenossen auf die Nerven, sondern belastet auch direkt das eigene Herz. Mein Vorgänger Hermann-Josef Weidinger formulierte einmal gar strenge Worte für diesen Charaktertyp: „Menschen, die sich und

ihre Umgebung den ganzen langen Tag mit ewigen Klagen über jede Kleinigkeit quälen, sollen einmal in sich gehen. Nur so können sie verstehen, wie verächtlich und egoistisch ihr Benehmen ist.“ Die drei Kräuter, die eben erwähnt

wurden, bewirken in unserem Leib eine ausgeglichene Korrespondenz zwischen den Drüsen und Organen. Das trägt in weiterer Folge dazu bei, dass keine wie auch immer gearteten Stauungen das Wohlbefinden trüben und somit unser Gemüt nicht negativ beeinträchtigt wird. Der Salbei hilft unter diesem Aspekt vor allem den Atmungsorganen und der Verdauung, der Rosmarin wiederum wirkt belebend auf die Blutzirkulation, und der Lavendel stärkt die Nerven auf eine sehr milde Weise.

Dreier-Tee-Mischung

Hat man jeweils getrocknete Salbeiblätter, Rosmarintriebspitzen und Lavendelblüten zur Hand, so mischt man diese nach deren Zerkleinern zu gleichen Teilen. Davon nimmt man wiederum 2 Teelöffel voll, übergießt sie mit

¼ Liter kochendem Wasser und lässt den Aufguss 15 Minuten lang zugedeckt ziehen. Um Herz und Gemüt einem ausgewogenen Gleichgewicht zuzuführen, kann man 3 Wochen lang jeweils in der Früh und am Abend 1 Tasse davon trinken.