

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Diesmal zu Beginn eine kleine Lektion in Sachen Tourenplanung: Da man meiner Frau alpine Kompetenz zuschreibt, konnte Sie die Bitte jenes Jugendleiters nicht abschlagen, der mit gleich 60 Kindern zwischen acht und zehn Jahren einen Rodelausflug ins Karwendel plante. Ein ganz schöner Haufen also, den es da zu bewachen galt. 400 Höhenmeter rauf, zwei Kilometer horizontal, das ergab nach unserer Faustformel eine Stunde fürs Bergauf, ein halbe fürs Waagrechte, in Summe also eineinhalb Stunden – ohne Pausen. Kein Problem.

Die Erfolgsbilanz dieser kleinen Völkerwanderung: 22 von 60 erreichen das gesteckte Ziel, die anderen brechen ab: müde, gelangweilt, demotiviert. Die erfolgreichen Gasthausstürmer brauchten genau 60 Minuten. Das alles ist nicht weiter schlimm und mit Sicherheit kein Grund, das Ende der Menschheit nahen zu sehen und einen auf "da waren wir noch aus ganz anderem Holz" rauszulassen.

Erlaubt ist allerdings ein wenig Nachdenklichkeit. Kinder sind in diesem Alter enorm leistungsfähig und mit ein paar Zutaten in Sachen Motivation auch leistungswillig. Auch Zielvereinbarungen sind bereits möglich. Würde die Fitness von 8- bis 10-jährigen nicht ausreichen, um 60 Minuten zu wandern, dann läge weniger ein (leistungs-)moralisches Problem vor, dann müsste man sich ernsthaft um die Gesundheit sorgen – um die Abwehrkräfte, das Immunsystem, den Muskel- und Gelenksapparat.

Beim eingangs geschilderten Rodelausflug gaben zum Glück rein motivatorische Gründe den Ausschlag für den Abbruch, nicht der Mangel an Fitness. Tiroler Kids scheinen noch etwas begünstigt zu sein, was Bewegungsumfang und Gesundheitszustand angeht. Zumindest in Sachen Übergewicht liegen nach einer neuen Studie Kinder aus Tirol an der in diesem Fall erfreulichen letzten Stelle. 23 Prozent der Buben und 19 Prozent der Mädels sind hier zu dick, in anderen Bundesländern sind dies bis zu 34 Prozent. Interessant dabei ist der gefundene Zusammenhang zwischen dem Bildungsniveau der Eltern und dem Übergewicht der Kinder: Je schlechter die Schulbildung der Eltern, desto schwergewichtiger sind die Kinder. So sind beispielsweise in Akademikerfamilien nur 18 Prozent der Burschen zu dick. Der wahrscheinliche Grund: Höhere Bildungsschichten hätten mehr Bewusstsein für Ernährung und Lebensweise.

Blickt man in Sachen Übergewicht in die USA (das ist nicht unklug, da bekanntlich so mancher Trend zeitversetzt von dort herüberschwappt), dann spiegeln die Zahlen dort eine wirklich dramatische Situation. 61 Prozent der Amerikaner sind übergewichtig, 27 Prozent gelten als "fettleibig". Vor der "Pandemie der Adipositas" (Fettsucht) warnte die Weltgesundheitsorganisation bereits vor fünf Jahren. Der Wirtschaftswissenschaftler und Bestsellerautor Paul Zane Pilzer spricht in "The next Trillion" von einer "Vitalokratie", einer Zweiklassengesellschaft, in der sich nur eine Klasse erfolgreich um ihre Gesundheit und die der Familie kümmern kann. Der anderen fehlen die Quellen, Informationen und die Motivation, ihr wichtigstes Gut zu sichern: ihre Gesundheit.

Die Volksweisheit, dass Gesundheit nicht alles, aber ohne sie Alles nichts ist, dürfte wenig Gegenstimmen finden. Neu allerdings – und das ist eine Prognose von Pilzer – wird das Thema Gesundheit als "Megatrend" sein, der unter dem Namen "Wellness" seine ersten Verbote ausschickt. Bergsport könnte in diesem Trend eine Rolle spielen, jedenfalls sind Veranstalter und Verbände eingeladen, ihre Chancen und Aufgaben wahrzunehmen. Inzwischen bereiten wir uns vor auf die warme Jahreszeit: "Bikinalarm" – das gilt auch für Erwachsene und auch für Männer. Daher: rauf auf die Laufmeile und ran ans Grünzeug.

Herzlich aus dem Alpenvereinshaus
Michael Larcher
Chefredakteur



bergundsteigen fördern

