



**PRESSEMITTEILUNG**

Nr. 114/GP

28.06.2017

**Gegen den Stress: Huml unterstützt Bamberger Schulprojekt zur Stressbewältigung - Bayerns Gesundheitsministerin eröffnet Bewegungsolympiade an der Luitpold-Grundschule Bamberg**

**Bayerns Gesundheitsministerin Melanie Huml** eröffnet die dritte Bewegungsolympiade an der Luitpold-Grundschule in Bamberg, ein Projekt zur gesunden Lebensweise für Schülerinnen und Schüler. Als Schirmherrin der Veranstaltung betonte Huml am Mittwoch: "Die Grundlagen für einen gesunden Lebensstil werden schon in frühen Jahren gelegt. Neben gesunder Ernährung und viel Bewegung gehört dazu aber auch Entspannung. Denn wichtig ist, dass unsere Gesundheit durch Stress nicht dauerhaft belastet wird. Wir wissen aber, dass bereits Kinder und Jugendliche unter Stresssymptomen leiden."

Huml fügte hinzu: "Als Mutter und Ärztin begrüße ich es sehr, dass es in diesem Jahr bei der Bewegungsolympiade besonders um Entspannung und Stressbewältigung geht. Klar ist: Kinder brauchen Pausen, um Kraft zu tanken. Dann können sie wieder mit Energie und Freude lernen, entdecken, spielen und toben. Und was man als Kind und Jugendlicher lernt, behält man leichter auch bei, wenn man schon erwachsen ist."

Huml erklärte: "Wie das funktionieren kann, lernen Kinder in den Workshops der Bewegungsolympiade. Anhand verschiedener Methoden können sie ausprobieren, welche Art der Entspannung für sie passt. Dieses Wissen können die Kinder auch an ihre Eltern und Geschwister weitergeben und so die Entspannungsübungen auch zu Hause gemeinsam durchführen. Sie werden so zu Gesundheitsbotschaftern für sich und ihre Familien."

Die Ministerin unterstrich: "Es ist Ziel meiner Gesundheitspolitik, dass möglichst viele Menschen in Bayern ein gutes, gesundes Leben führen können. Dafür haben wir den Bayerischen Präventionsplan verabschiedet. Kinder sind dabei eine besonders wichtige Gruppe und so ist 'Gesund aufwachsen in Familie, Kindertagesstätte und Schule' eines der vier zentralen Handlungsfelder des Bayerischen Präventionsplans'.

Die Luitpold-Grundschule Bamberg veranstaltet im dritten Jahr in Folge eine Bewegungsolympiade, ein über mehrere Wochen angelegtes Projekt für die Schülerinnen und Schüler der 1. bis 4. Klasse in Zusammenarbeit mit der Bosch BKK zur Gesundheitsbildung. Die Veranstaltung bietet verschiedene Aktionen zu Bewegung und gesunder Ernährung sowie Workshops zum Erlernen von Entspannungstechniken für Schüler. Ein Informationsteil richtet sich gezielt auch speziell an die Eltern.



Informationen zum Bayerischen Präventionsplan gibt es unter:  
[www.präventionsplan.bayern.de](http://www.präventionsplan.bayern.de)