

Psychische Gesundheit – Jede Bewegung zählt und wirkt



Liebe Lehrpersonen, Schulleiterinnen und Schulleiter sowie interessierte Mitarbeitende

Der Frühling ist da und lädt zu Bewegung und frischer Luft ein! Es ist wichtig, nach den Wintermonaten wieder mehr Zeit im Freien zu verbringen und sich zu bewegen, um Stress zu reduzieren und das Immunsystem zu stärken. Auch Schulmorgen im Freien können eine tolle Idee sein. Zudem zeigen Studien, dass Bewegung nicht nur körperlich, sondern auch mental wichtig ist und die psychische Gesundheit fördert.

- Bewegung intensivieren, Medienzeit reduzieren und Frühlingsluft schnuppern. Warum nicht mit der Schulklasse einen **Schulmorgen im Freien** planen? [Ab in die Natur – draussen unterrichten | WWF Schweiz](#)
- Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Gartenarbeit Stress, Angst und psychische Verstimmungen reduziert, da das Stresshormon Cortisol gesenkt wird. Die Konzentration kann deutlich gesteigert werden und das Gärtnern bringt Raum für Kreativität und Erfolgserlebnisse. Ein **Schulgarten** bietet nicht nur einen spannenden und vielseitigen Lernort, sondern auch körperliche Betätigung für Schülerinnen und Schüler sowie Lehrpersonen. [Schulgarten.ch](#)



- **Gesundheitsförderung Schweiz** hat einen neuen Grundlagenbericht veröffentlicht, der zeigt, dass regelmässige Bewegung das Risiko für verschiedene Krankheiten reduziert und sich positiv auf die Psyche auswirkt. Erwachsenen, die sich bisher nur wenig oder gar nicht bewegt haben, wird empfohlen, mit wenig Bewegung zu beginnen und die Häufigkeit, Dauer und Intensität im Laufe der Zeit schrittweise zu steigern. Es wird empfohlen, wöchentlich 150-300 Minuten mittelintensive Bewegung oder 75-150 Minuten hochintensive Bewegung auszuüben. Bewegungsempfehlungen mit Tipps auch für Kinder und Jugendliche gibt es [hier](#).
- **Kinder im Gleichgewicht** ist das kantonale Programm zur Förderung des gesunden Körpergewichts bei Kindern und Jugendlichen. Mit verschiedenen Projekten und Angeboten engagieren wir uns für mehr Bewegung im Alltag und für eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Ziel ist eine nachhaltige Steigerung des Anteils gesundgewichtiger Kinder innerhalb der St.Galler Bevölkerung. kinder-im-gleichgewicht.ch

Jede Bewegung ist besser als keine. Es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun. – Jede Bewegung ist gut für die Gesundheit und dient der mentalen Stärkung.

Wir wünschen euch fröhliche, entspannte Begegnungen bei Bewegungen in der Natur!

Kanton St.Gallen
Schulärztlicher Dienst

Stadt St.Gallen
Schulärztlicher Dienst