



Darum  
lohnen sich  
Stehpulte  
auch im Büro:  
Migromagazin.ch



Begeistert die Kids nicht, fördert aber die physische und mentale Fitness: Stehpult-Unterricht an der Kantonsschule Wil SG.

**Schule**

# Im Stehen läuft besser

Wer geistig viel leisten muss, sollte hin und wieder **am Stehtisch arbeiten** – das entlastet den Körper, fördert die Bewegung und kurbelt die Konzentrationsfähigkeit an.

**Text:** Thomas Vogel **Bild:** Daniel Ammann

**A**n der Kantonsschule Wil SG lernen Schüler seit sieben Jahren im Stehen. «Wir haben ein Zimmer mit Stehpultern», erklärt Rektorin Doris Dieter Schuppli. Und dabei bleibt es vorderhand. «Die Schüler brechen nicht in Begeisterungstürme aus, wenn sie im Stehen lernen sollen», sagt sie, «obwohl sie wissen, dass es gesünder wäre. Am Pult zu sitzen, ist schliesslich bequemer.»

Studien belegen, dass Lernen im Stehen viele Vorteile hat. Dazu gehören nicht nur die Stärkung der Rückenmuskulatur und die Verbesserung der Körperhaltung. «Schüler an Stehpultern verbrennen rund 15 Prozent mehr Kalorien als ihre sitzenden Mitschüler», erklärt Mark Benden, Professor am Texas A&M Health Science Center. Im Rahmen einer Studie begleitete

er 500 Schüler durch ein Schuljahr. Die Schüler konnten im Unterricht an ihrem erhöhten Schreibtisch stehen, sich zwischendurch aber auch auf ihren Stuhl setzen.

**Wer steht, nimmt aktiver teil**  
Mark Benden hält Stehpulte in Verbindung mit mehr körperlicher Bewegung für wichtige Mittel, um die Übergewichtsproblematik in den Griff zu bekommen. Ähnlich sieht das Sarah Uwer, Leiterin des Programms «Schule bewegt» beim Bundesamt für Sport: «Mindestens eine Stunde Bewegung pro Tag wäre ideal.»

Im Rahmen des Programms «Schule bewegt» geschieht das mit speziellen, in den Unterricht integrierten Bewegungsblöcken. Als längerfristiges Ziel möchte Sarah Uwer bei den Lehrpersonen ein Umdenken erreichen, damit Bewe-

gung im Unterricht selbstverständlich und bereits bei der Vorbereitung des Unterrichtsstoffs miteinbezogen wird.

**Als positiven Nebeneffekt fördert das auch die Leistungsfähigkeit der Schüler.** «Erfahrungen zeigen, dass Erstklässler nur gerade 15 Minuten lang still sitzen können», sagt Sarah Uwer. In der neunten Klasse erhöht sich das Aufmerksamkeitsfenster auf ungefähr 30 Minuten. Wenn Kinder sich mehr bewegen, sind sie engagierter und aufmerksamer. Das zeigen Mark Bendens Untersuchungen in Texas. Erkennbar war das unter anderem daran, dass sie sich häufiger meldeten und Fragen beantworteten, aktiver an Diskussionen teilnahmen und weniger dazwischenredeten. **MM**

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

**Tipps**

**So kommt Bewegung rein**

Zähne **auf einem Bein stehend** putzen.

Gezielt Sätze **mit der schwächeren Hand** schreiben.

Die «Gspänli» zu Fuss **nicht auf dem direktesten Weg** zu Hause abholen und gemeinsam zur Schule gehen.

**Ein Bewegungstagebuch führen:** bewusst Bewegung in den Alltag einbauen und es ins Tagebuch eintragen. Ebenfalls gute Dienste leistet ein Ernährungstagebuch.

Seitwärts auf den Stuhl sitzen und **Beine hochhalten**, sodass es möglich ist, mit den Füssen den Namen in die Luft zu schreiben.

**Etui zwischen die Oberschenkel** klemmen und mit den Mitschülern um die Wette laufen.