

Waldorf-Schüler sind im Alter gesünder

Schule und Unterrichtsmethodik wirken sich laut einer aktuellen Studie deutlich auf die Gesundheit des Menschen aus - und zwar nicht nur in der Jugend und Schulzeit, sondern ein Leben lang. Aus der Pressemitteilung des Bundes der Freien Waldorfschulen vom März 2014 ist zu entnehmen, dass ehemalige Waldorfschüler deutlich seltener beispielsweise an Krankheiten des Bewegungsapparates leiden als Absolventen anderer Schulen. Es lohnt sich also, die Schule für den Nachwuchs mit Sorgfalt und Weitsicht auszuwählen.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 24. June 2019

Stand: 14. September 2019

Waldorfschüler bis ins hohe Alter gesünder

Waldorfschulen unterscheiden sich deutlich von herkömmlichen Schulen. Man versucht die Talente und Neigungen der Kinder zu erkennen und auf ganz unterschiedliche Arten zu fördern oder sie auch erst zu wecken.

Die Kinder lernen sehr praxisorientiert in einem künstlerisch und handwerklich orientierten Unterricht. Dabei wird der Lehrplan auf die geistige und körperliche kindliche Entwicklung abgestimmt, so dass das Lernen leicht fällt und eine Überforderung ausgeschlossen werden kann.

In der Waldorfschule gibt es ferner keine Noten, und sitzen bleiben kann man auch nicht - zwei Aspekte, die den Schülern eine Menge Druck nehmen. Und genau dieser Druck ist es oft, der auf Kindern "normaler" Schulen lastet.

Druck und Stress aber können krank machen... und schon sind wir mitten im Thema, das da heisst: WaldorfschülerInnen sind gesünder als SchülerInnen anderer Schulen - und das noch Jahrzehnte nach ihrem Schulabschluss.

Weniger Erkrankungen des Bewegungsapparates bei ehemaligen Waldorfschülern

"Wir haben herausgefunden, dass ehemalige Waldorfschüler gerade bei den

Erkrankungen des Bewegungsapparats bis ins hohe Alter deutlich gesünder sind als Absolventen anderer Schulen",

erläuterte Prof. Dr. Christoph Hueck von der Freien Hochschule Stuttgart.

In seiner Studie, die in Zusammenarbeit mit dem sozialmedizinischen Institut der Berliner Charité durchgeführt wurde, waren 1.100 Absolventen von Waldorfschulen im Alter von 20 bis 80 Jahren mit Fragebögen nach ihrem Gesundheitszustand befragt und mit einer Kontrollgruppe von 1.700 Absolventen anderer Schulen verglichen worden.

Gefragt wurde nach 16 chronischen Erkrankungen sowie zahlreichen anderen Beschwerden.

Es konnte dabei unter anderem gezeigt werden, dass die bessere Gesundheit der ehemaligen WaldorfschülerInnen nicht von ausserschulischen Faktoren wie dem eigenen Gesundheitsverhalten (Sport, Ernährung, Rauchen, Alkohol etc.) oder dem Bildungsstand des Elternhauses abhing.

Kein Stress bei Waldorfschülern

In einer Demonstration der Herzratenvariabilität (Fähigkeit des Körpers, die Herzfrequenz den Umständen entsprechend anzupassen) dokumentierten die Wissenschaftler, wie sich Anspannung und Stress auf das vegetative Nervensystem auswirken. (Das vegetative System des menschlichen Körpers umfasst Körperfunktionen, die der Mensch nicht willentlich steuern kann, wie z. B. den Herzschlag, die Darmperistaltik etc.)

"Das Herz reagiert äusserst sensibel", betonte Hueck, es "tanzt innerlich mit bei dem, was der Mensch erlebt." Diese Rhythmen des vegetativen Systems - so Hueck - würden in der Kindheit herausgebildet.

"Setzt man Kinder nun dauerhaft unter Stress, bilden sich ganz andere - nämlich ungesündere - Rhythmen heraus",

sagt der Professor. Das wiederum könnte eine wichtige Quelle für die spätere Gesundheit bzw. für spätere Krankheiten darstellen.

Chronische Krankheiten viel seltener bei ehemaligen Waldorfschülern

Laut Huecks Studie litten ehemalige WaldorfschülerInnen seltener an Arthrose (-30%), seltener an Gelenkschmerzen (-40%), seltener an Gleichgewichtsstörungen (-45%), seltener an Magen-Darm-Beschwerden (-20%) und auch seltener an Schlafstörungen (-30%).

Ähnliche Ergebnisse erbrachten frühere Studien aus dem Ausland. Auch hier hatten WaldorfschülerInnen mit einer besseren gesundheitlichen Verfassung abgeschnitten.

Eine vielbeachtete Untersuchung aus Schweden aus dem Jahr 2006 hatte beispielsweise gezeigt, dass WaldorfschülerInnen signifikant weniger an Allergien litten.

Die Ergebnisse dieser Studie wurde in einer internationalen Folgestudie an 14.900 fünf- bis 13-jährigen Kindern in Deutschland, Österreich, der Schweiz und den Niederlanden tendenziell bestätigt.

Als mögliche messbare Einflussfaktoren wurden hier u. a. eine deutlich geringere Verwendung von Antibiotika und fiebersenkenden Mitteln in der Kindheit identifiziert.

Wie in einer neuen Publikation des Bundes der Freien Waldorfschulen zum Thema Salutogenese (Entstehung von Gesundheit) deutlich wird, sieht die Waldorfpädagogik einen engen Zusammenhang zwischen der Psyche des Menschen und den Kräften, die seinen Organismus entwickeln und gesund erhalten.

Die Waldorfschulen tragen diesem Zusammenhang durch ihren ganzheitlichen Unterricht Rechnung. Entscheidend ist auch die Lebensführung mit einem rhythmischen Wechselspiel zwischen körperlichem Auf- und Abbau, Wachen und Schlafen, Erkennen und Tun.

Quellen

- Fischer F, Hueck C et al., "The effect of attending Steiner schools during childhood on health in adulthood: A multicentre cross-sectional study, PLOS one, September 2013, (Die Auswirkungen des Besuchs von Waldorfschulen in der Kindheit auf die Gesundheit im Erwachsenenalter: Eine multizentrische Querschnittsstudie)
- Alfvn T. et al., "Allergic diseases and atopic sensitization in children related to farming and anthroposophic lifestyle the PARSIFAL study, Allergy, 61, S. 414-421, April 2006, (Allergien und Hautsensibilisierung bei Kindern mit landwirtschaftlichem oder anthroposophischem Hintergrund Die PARSIFAL Studie)
- Flistrup H. et al., "Allergic disease and sensitization in Steiner school children, J Allergy Clin Immunol., 117, S. 59-66, Januar 2006, (Allergien und Sensibilisierung bei Waldorfschülern)
- Dieser Artikel entstand aufgrund einer Pressemitteilung des Bundes der Freien Waldorfschulen.

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/waldorfschueler-gesuender-im-alter-ia.html>