

Gesundheitsförderung «Schtifti»-Workshop im Schulhaus Grüze

# Rollen am Brett statt am Bauch

Mit Breakdance und Birchermüesli wollen der Kanton und die Stiftung «Schtifti» gegen überflüssige Pfunde bei Jugendlichen kämpfen. Ein Kampf, der im Schulhaus Grüze viel Spass gemacht hat.

Daniela Schenker

Beide Arme nach vorne, die Knie gebeugt, den leicht verängstigten Blick geradeaus, ein letzter Stosseufzer, und dann wagt Larissa das, was sie vor zwei Stunden noch für unmöglich gehalten hätte: Sie fährt mit dem Skateboard die steile Rampe auf dem Pausenplatz der Schulanlage runter.

Wie viele andere aus ihrer Klasse steht die Sekundarschülerin heute zum ersten Mal auf dem Brett mit Rädern. Für Samy Cantieni sind ihre Fortschritte nicht aussergewöhnlich: «Unsere Erfahrung zeigt, dass alle Jugendlichen innert weniger Stunden sehr viel lernen, weil sie hoch motiviert sind.»

## Zeitgemäss gegen Zeitgeist

Motiviert sind auch Cantieni und seine jungen Kolleginnen und Kollegen von der Equipe der Stiftung «Schtifti». Allesamt ziemlich coole Typen mit trendigen Klamotten und einem zeitgemässen Vokabular, kaum einer von ihnen älter als 30. Die Equipe tourt durch die ganze Schweiz – mit dem Ziel, jugendliche auf lustvolle und altersentsprechende Art zu mehr Bewegung und gesunder Ernährung zu animieren. Damit will man einen Beitrag gegen das zunehmende Übergewicht in dieser Altersklasse leisten. Dass dies Not tut, beweist die Feststellung der europäischen Ministerkonferenz der WHO, dass die Zahl der übergewichtigen Jugendlichen sich seit 1970 verzehnfacht hat. Der Kanton

Zürich hat auf diese Entwicklung reagiert und beschlossen, 20 Schulen den Besuch des «Schtifti»-Workshops anzubieten. Zu den Schülerinnen und Schülern, die davon profitieren, gehören vier 1. Klassen der Schulanlage Grüze. Sie bekommen neben der Einführung ins Skateboarden auch Workshops zu Breakdance und Footbagen (Jonglieren eines Stoffsäckchens mit Beinen und Füssen) geboten. Allesamt Sportarten, die mit relativ wenig Aufwand und ohne Leistungsdruck betrieben werden können.

## Das Birchermüesli als Show

Selbst aus der Zubereitung eines Birchermüeslis versteht die «Schtifti»-Truppe eine eigentliche Show zu machen. Zwischen Bioflocken, Bananen und Brombeerejoghurt werden Informationen über gesunde Ernährung und Recycling serviert. Der Nachmittag ist dann ganz dem Thema Ernährung gewidmet. Klassenlehrerin Rosalind Leutenegger ist beeindruckt vom Engagement der jungen Equipe: «Das ist für die Jugendlichen bestimmt was anderes, als wenn sie einmal mehr von einer Lehrperson oder den Eltern gute Ratschläge erhalten.»

## Das Rüeblli kommt vom Mami

Die 1. Klassen beider Schulanlagen haben sich im zu Ende gehenden Schuljahr intensiv mit dem Thema «Gesunde Pausenverpflegung» auseinandergesetzt, wie Hauswirtschaftslehrerin Simone Mathys erklärt: «Sowohl im Fach Hauswirtschaft als auch von den Klassenlehrpersonen wurde über den Einfluss der Ernährung auf den Körper informiert». Der «Schtifti»-Workshop soll das Jahresthema mit einem Höhepunkt abschliessen. Der wichtigste Beitrag zur Gesundheitsförderung geschehe aber immer noch im Elternhaus, ist die Lehrerin überzeugt: «Wenn ein Schüler mit einem Rüeblli statt einem Schokoriegel zur Schule kommt, dann ist das meist der Verdienst der Mutter.»



Mit Hilfe des «Schtifti»-Teams verliert die Rampe viel von ihrem Schreck