

Wenn Kinder Haferflocken lieben

Wie die «Schtifti» Sport in Schulen fördert

Wie bringt man Jugendliche zum Schwitzen und dazu, Nahrungsmittel «cool» zu finden, die sonst in dieser Altersgruppe eher als öde gelten? Die Stiftung «Schtifti» macht es vor; sie setzt bei ihrer Gesundheitsförderung in Schulen auf Trendsportarten und ungekünstelten Umgang.

rwk. «Fliegen ist schön, aber ich sage euch: Das Landen ist es nicht», sagt Skateboard-Instruktor Jojo Linder und zeigt, wie man mit dem Skateboard einen Sprung macht. Die 20 Mittelstufenschüler und -schülerinnen hören wie gebannt zu, als der 24-Jährige seine Tricks erklärt. Auf der Wiese nebenan übt eine Gruppe Jugendlicher Kunststücke mit dem «Footbag», dem kleinen, mit Sand gefüllten Stoffball. Aus der Turnhalle tönt laute Musik. Zwei junge Männer wirbeln auf dem Boden herum, die Zuschauer staunen. Der Breakdance-Workshop findet grossen Anklang. Zu Besuch im Schulhaus Im Lee im Stadtzürcher Quartier Wollishofen ist die «Schtifti». Diese Stiftung für Gesundheitsförderung bringt den Nachwuchs zum Schwitzen. Zusammen mit dem Kanton Zürich hat sie eine «Offensive gegen das Übergewicht bei Jugendlichen» gestartet. Seit Ende April touren die Skateboarder, Breakdancer und Ernährungsberaterinnen durch Zürcher Volksschulen und begeistern die Jugend für den Freestyle-Sport. Bis zu den Sommerferien ist der Besuch in 20 Schulen geplant, über 2000 Kinder und Jugendliche werden erreicht.

Auch «coole» Typen essen Birchermüesli

Mit «lustvollen Jugendprojekten» will die Stiftung, die von Männern und Frauen im Alter zwischen 20 und 40 Jahren geführt wird, Gesundheitsförderung betreiben. Das Interesse der Jugendlichen sollte dabei im Vordergrund stehen. Bewegungsförderung, Ernährungsberatung sowie Gewalt- und Unfallprävention sind vier der Standbeine, auf welche die «Schtifti» ihre Projekte stützt. Getragen wird die Stiftung von Spenden und Bundesämtern. In den rund fünf Jahren ihres Bestehens hat das «Schtifti»-Team über 12 000 Jugendliche besucht. Die Freestyle-Sportarten seien ein ideales Mittel, den Nachwuchs zur Bewegung zu animieren, sagen die Veranstalter der Workshops. Da das einfache Skateboarden kein Mannschaftssport sei, entstehe kein Leistungsdruck. Zudem stellten sich Erfolge relativ schnell ein beim Slalomboarden oder Breakdancen.

Tatsächlich: Bereits nach einer halben Stunde drehen die Wollishofer Jugendlichen mit dem Skateboard souverän Runden um den Sportplatz. Die Choreografie in der Turnhalle nebenan nimmt Form an, und der Umgang mit den «Footbags» sieht bald gewandt aus. Um 10 Uhr 30 ruft Ernesto Schneider, fachlicher Leiter bei der «Schtifti», zum Imbiss, einem Birchermüesli. Die Ernährungsfachfrau Anyes Darenius hat alles bereitgestellt, was es für ein feines Müesli braucht. Engagiert erklärt sie den Jugendlichen, dass Milch alleine die Knochen noch nicht stark macht, sondern erst in Kombination mit Nüssen, dass Weizenkeime «Power» geben und Milch auch aus Soja oder Weizen gewonnen werden kann. Bloss eine Regel gebe es, sagt Schneider: «Man schöpft sich nur so viel, wie man essen kann!» Die Produkte, alle mit «Bio»-Aufdruck, bleiben in der Ver-

packung, damit die Schüler sie bei späteren Einkäufen wiedererkennen. Die meisten probieren von allem, was auf dem Tisch steht, obwohl Haferflocken und Baumnüsse sich bei dieser Altersgruppe eher nicht die Siegel «cool» verdienen.

Authentizität als Rezept

Etwa die Hälfte der Jugendlichen gingen in die Schule, ohne zu frühstücken, sagt Darenius. «Es erstaunt nicht, dass die Jungs und Mädels deshalb beim Birchermüesli zuschlagen», sagt die Ernährungsexpertin. Beim Mittagessen wird sie mit den Jugendlichen das mitgebrachte Picknick anschauen und die Zusammenhänge zwischen Chips sowie anderen üblichen «Verdächtigen» und ihrem Gewicht erklären. Es sei verblüffend, was bei den Schülern als Mittagessen durchgehe, sagt sie.

Der «Schtifti»-Workshop, der überall in der Schweiz gebucht werden kann, endet nach einem Block zur Ernährungsberatung mit den Vorführungen der Freestyle-Sportarten, die am selben Tag gelernt wurden. Ein Blick ins Gästebuch der Homepage der «Schtifti» genügt: «cool», «geil gsi», «chömed wieder» sind Auszüge der Einträge von Schülern. Die Freestyle-Instruktorinnen und -Instruktorinnen reden mit den Jugendlichen in deren Sprache, was zu einem Gefühl von Verbundenheit führt. Schneider sagt, es sei die Authentizität der «Schtifti»-Truppe, welche die Kinder und Jugendlichen begeistere. «Sie merken, dass wir unsere Arbeit aus Überzeugung machen», sagt er.