

Der Schtifti-Bus bringt Breakdance und Rápzepte an die Schulen

Gesund sein macht Spass. Wer die Schtifti und ihr Angebot kennt, weiss dass das stimmt. Schtifti – das heisst ausgeschrieben und fast schon abschreckend Stiftung für soziale Jugendprojekte. Aber es geht um Themen wie Skateboarden, Breakdancen, Footbagen und Ernährung. Roger Grolimund und Ernesto Schneider suchen mit der Schtifti seit 2003 einen anderen Weg, mit Jugendlichen in Kontakt zu kommen.

TEXT: ALEXANDER SAHEB

Sie haben ihn mit der Freestyle Tour gefunden. Das ist ein Bus voll mit Skateboards, Breakdance-Profis und Footbags. Footbags sind übrigens kleine gehäkelte Stoffbälle. Und Profiköche sind auch an Bord. Sogar der rappende schweizerische Kochweltmeister Ivo Adam war 2004 dabei. Jeden Tag wird eine Schule besucht. Am Morgen präsentiert das Team die sportliche Seite. Skateboard-Manövertraining, Bremstechnik und richtiges Stürzen. Longboards und Slomskates sind dabei, ebenso 80 komplette Sicherheitsausrüstungen. Footbags – was ist das und wie spiele ich damit. Breakdance für Anfänger... der Bus hat auch eine Musikanlage dabei. Schtifti bringt damit Bewegung pur an die Schulen.

Am Mittag gibt's dann ein Mittagessen und Infos zum Thema Recycling. Der Nachmittag gehört dann dem Kochteam. Die packen ihre Utensilien aus. Zeigen Kochen als spannenden Event, Essen als anregenden Teil des Tages. Die Schtifti wird auch 2006 zwischen dem 29. Mai und dem 02.

Juli wieder Schulen in der Westschweiz besuchen. Vom 12. bis 23. Juni und vom 21. August bis 08. September geht es durch die Deutschschweiz. Interessierte Schulen können über die Site www.schtifti.ch das Angebot buchen. Mehr als 3000 Jugendliche sollen im laufenden Jahr Spass mit der Freestyle Tour haben.

Die Organisatoren haben für ihr Projekt im Jahr 2004 sogar einen Preis erhalten. Bundespräsident Samuel Schmid überreichte damals der Schtifti den ersten Preis des Hepa-Projektwettbewerb für Bewegungsförderung. Nun wird auch klar, warum die Gesundheitsförderung Schweiz (www.gesundheitsfoerderung.ch) die Schtifti unterstützt. Es geht um mehr Bewegung und gesündere Ernährung von Jugendlichen. Das klingt sehr schulmeisterlich. Aber seit 1965 hat sich die Zahl übergewichtiger Jugendlicher verdreifacht. Prävention wird damit immer wichtiger. Und statt die Kids von Bildschirm und Burger mühsam wegzuscheuchen, will die Schtifti sie erst gar nicht verfetten lassen. Lieber wird ein anderer Lebensstil kreiert, der mit Gesundheit als Trumpf auftreten kann.

Dazu muss man wissen: Nur jeder zweite übergewichtige Jugendliche wird sein Fett bis zum Erwachsenenalter wieder los. Dagegen haben nur acht Prozent sehr

gewichtiger Kleinkinder als Erwachsene Gewichtsprobleme. Das Übergewicht im Jugendalter ist also viel „gefährlicher“. Und es gibt vor allem zwei Gründe dafür: Falsche Ernährung und zu wenig Bewegung. Zu viel Fett und Zucker im Essen und maximale Nutzung von Sitzgelegenheiten. Das mag zwar kurze Zeit schmecken und bequem sein, aber die Probleme kommen später.

Damit trotzdem auch die angefressenen Gamer unter den Kids die Schtifti nicht nur von Hörensagen kennen, kommt die ihnen entgegen. Soll es ein PC-Game sein? Schtifti hat eins. Allerdings gibt es hier den High Score für das richtige Wissen. Das Spiel will die Grundlagen über Ernährung, Bewegung, Entspannung und Rauchen vermitteln. Mit Unterstützung der Gesundheitsförderung Schweiz und von Atfront GmbH kam das Game aufs Netz. Spielerin-

nen und Spieler klicken sich durch einen Tagesablauf in dem sie öfters die Wahl haben. Die Situationen drehen sich um Bewegung und Essen, Rauchen und Recycling. Triff die richtige Wahl! Dafür gibt es Vitalitätspunkte. Wer mehr als 180 Punkte erreicht, rückt vor zum echten Glücksspiel: Sie oder er nimmt an einer Verlosung mit Preisen im Gesamtwert von mehr als 13000 Franken teil.

Bei aller Gesundheit, zum Schluss noch was Süsses. Im Webshop der Schtifti gibt's die Rápzept-CD von Kochweltmeister Ivo Adam. Der war 2002 nicht nur jüngstes Mitglied der Schweizer Koch-Nationalmannschaft. Er wurde auch Weltmeister als Einzel-Pâtissier. Auf der CD sind 14 Songs, das erste akustische Kochbuch der Welt. Die CD wird schon mal in einer Pizzaschachtel geliefert. Ganz langweilig kann es also nicht sein.



Sicherheit ist daheim und unterwegs wichtig



Damit Ihr Kind gut und gesund heranwächst, müssen Sie für seine Sicherheit sorgen. Es gibt viele Produkte, mit denen Sie Haus und Auto an die Schutzbedürfnisse des jungen Menschen anpassen können. Damit findet das Kleine eine sichere Lebensumwelt vor. Die Produktehersteller denken schon bei der Entwicklung an die Sicherheit der Kleinen. Der Autohersteller Volvo hat beispielsweise einen Dummy entwickelt, der das Crashverhalten einer hochschwangeren Frau und des Fötus simulieren kann.

TEXT: ALEXANDER SAHEB

Die Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu und der TCS haben gemeinsam eine Broschüre mit Tests von Autositzen herausgegeben. Dazu wurden viele Sitze auf Sicherheit und leichte Bedienung hin getestet. Ausserdem geben beide Organisationen zahlreiche Tipps, wie Autofahren mit Kindern sicherer wird. Das Heft kann ANZEIGE

unter www.bfu.ch kostenlos bestellt werden. Nicht nur unterwegs, auch zu Hause muss jetzt die Sicherheit des Kindes gewährleistet sein. Bringen Sie einmal Ihren Kopf auf die Höhe eines krabbelnden Kindes und schauen sich in Ihren vier Wänden um! Da sind viele Sachen in Ihrer Reichweite, die gefährlich werden können.

Türen müssen Sie sichern. Kinder können sich an ihnen böse quetschen. Treppen brauchen jetzt ein Gitter, damit das Kind nicht herunterstürzt. Die Gitterstäbe müssen so eng stehen, dass der Kinderkopf nicht hindurchpasst. Schützen Sie auch bodentiefe Fenster vor einem dagegenlaufen oder -krabbeln des Kindes.

Kommoden und Schränke erhalten mit dem Kleinkindalter einen Kippschutz, falls Junior zu klettern anfängt. Der Elektroherd muss gegen das Anfassen mit einem Gitter gesperrt werden, ebenso ein eventuelles Cheminee. Stellen Sie Pfannen und Töpfe mit dem Stiel nach hinten darauf. Alle Steckdosen brauchen einen Vorsatz,

damit die Kinder nicht unbeaufsichtigt hineinfassen oder etwas hineinstecken. Lassen Sie Kinder im Badewasser nicht allein. Schon zehn Zentimeter Wassertiefe können zum Ertrinken ausreichen. Weitere Hinweise zur Kindersicherheit finden Sie auf der Internetsite www.swissmom.ch

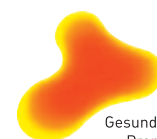


Die Freestyle Tour ist ein Projekt der Schtifti - Stiftung für soziale Jugendprojekte, unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz, dem Bundesamt für Gesundheit und Suisse Balance.

Die Freestyle Tour fährt ein!

*Lara, Andrey und Mert fahren total ab auf die Tipps und Tricks fürs Kochen und Freestylen. Dank Gesundheitsförderung Schweiz profitieren sie und 3'000 andere Schülerinnen und Schüler jedes Jahr vom Projekt «Freestyle Tour». Ernährung und Bewegung fördern ein gesundes Körpergewicht.

Gemeinsam Chancen schaffen. www.freestyltour.ch und www.gesundheitsfoerderung.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera