

**Dübendorf** Kantonsschule Glattal führt erstmals eine Gesundheitswoche durch

# Birchermüesli-Rezept per Sprechgesang

Zum ersten Mal veranstaltet die Kantonsschule Glattal eine Gesundheitswoche und leistet Pionierarbeit.

Den Jugendlichen wird die gesamte Dimension des Themas nähergebracht.

Rita Stocker

Seit Montagmorgen um 7.20 Uhr ist der übliche Schulbetrieb an der Kantonsschule Glattal in Dübendorf eingestellt. Bis zu den Sportferien am nächsten Freitag beschäftigen sich die 1.- bis 3.-Klässler (13 bis 15 Jahre) ausschliesslich mit dem Thema Gesundheit. Unter dem Motto: «fit@school – fit for life» sollen die Schüler auf vielfältige Art und Weise sensibilisiert und zu selbstbestimmtem Verhalten befähigt und ermuntert werden. «Es uns wichtig, dass nichts verteufelt wird, sondern dass die Schüler lernen, mit der Gesundheit in all ihren Facetten bewusst umzugehen», sagt Karin Hardegger, Sportlehrerin und Initiantin des Anlasses.

## Fünf Themenschwerpunkte

Die Lehrer der Kantonsschule haben sich für die Durchführung der Gesundheitswoche ins Zeug gelegt und neben den Vorbereitungen im letzten September auch eine zweitägige Weiterbildung besucht, um sich in dem von ihnen gewählten Themenbereich weiterzubilden. In einer Umfrage unter Schülern und Lehrern haben sich fünf Themen-

schwerpunkte für die Gesundheitswoche herauskristallisiert. Diese fünf sogenannten Pools beinhalten: Ernährung, Bewegung, Prävention, Sozialkompetenz und Stressbewältigung.

Doch die Umfrage war nicht nur ein Wunschprogramm, wie Hardegger betont, Gymnasien seien vom Kanton verpflichtet, diverse Themen wie zum Beispiel Aidsprävention zu behandeln. Momentan wird der Fokus vom Kanton aufs Rauschtrinken bei Jugendlichen gelegt, was ebenfalls in dieser Woche thematisiert wird.

## Das ganze Spektrum betrachten

Das Thema Gesundheit ist äusserst breit gefächert und soll von den Schülern auch in seiner ganzen Dimension wahrgenommen werden. Es werden Fitness-Checks und spezielle Turnstunden durchgeführt, Spaziergänge im Wald unternommen, um einen gesunden Umgang mit und in der Natur zu erleben und auch das Littering-Problem aufs Tapet zu bringen.

In den Pausen stehen den Schülern Äpfel und Karotten à discrétion zur Verfügung. Sie sehen sich gemeinsam den Film «Super Size Me» an, in dem der amerikanische Regisseur Morgan Spurlock in einem Selbstversuch während 30 Tagen sich ausschliesslich von Fastfood ernährt und dabei erschütternde Erfahrungen macht. Ausserdem können die Schüler ein persönliches Gesundheitsprofil erstellen, welches diverse Parameter wie Blutdruck oder die Zusammensetzung von Muskelmasse und Fettgewebe misst.

Ein Thema ist auch der heute gebräuchliche Body Mass Index, der sich

aus Körpergrösse und dem Gewicht berechnen lässt. Hier ist den Pädagogen wichtig, dass die Schüler lernen, diesen Index richtig zu interpretieren.

## Altersadäquate Vermittlung

Zur Gesundheit gehören neben Bewegung und Ernährung noch weitere Aspekte wie Sucht- und Verschuldungsprävention, Risikokompetenz, Stressmanagement und der Aufbau von Selbstsicherheit, damit sich Schüler

zum Beispiel nicht nur in teuren Designer-Jeans wertvoll fühlen und auch lernen, Nein zu sagen. In Vorträgen, Diskussionen und themenzentriertem Theater erfahren die Jugendlichen, wie sie ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit erreichen können.

Dazu gehören eine Yoga-Lektion, das Referat eines Betreibungsbeamten, Selbstverteidigungskurse und das Besteigen einer Kletterwand, um auch die

Kompetenz zu erlangen, das grundsätzliche Risiko abzuwägen. Ein weiteres Highlight ist der «Schufti»-Workshop, in dem den Schülern von jungen Erwachsenen in altersadäquater Form Freestyle-Sport und gesunde Ernährung nähergebracht werden. Das gelingt ihnen, ohne sich bei den Schülern anzubiedern. Das Rezept für das Birchermüesli beispielsweise kommt gerappt, also in einer Art Sprechgesang, jugendgerecht daher.

Umfrage

## «Salat essen – Fastfood weglassen»

Rita Stocker

Was bedeutet für dich persönlich Gesundheit?

**Sandra Alvarez (13 Jahre):** «Für mich heisst das viel Bewegung, ausgewogenes Essen und nicht zu viel Stress.»

**Roberto Pompeo (13 Jahre):** «Genügend Schlaf und Sport, sich oft an der frischen Luft aufhalten und vor dem Essen immer einen Salat zu sich nehmen.»



Sandra Alvarez



Roberto Pompeo



Annika Hänni



Andreas Murer



Lara Foulkes. (ris)

**Annika Hänni (13 Jahre):** «Glücklich sein, sich viel bewegen und den Fastfood weglassen.»

**Andreas Murer (13 Jahre):** «Die Abwechslung ist wichtig mit viel Bewegung und gesundem Essen. Man sollte

auch nicht ständig vor dem Computer gamen.»

**Lara Foulkes (13 Jahre):** «Sport treiben, gesund und in den richtigen Mengen essen und auch öfters an die frische Luft gehen.»

**Maur** Harold Müllers indischgelber Jaguar hat schon 44 Jahre auf dem Buckel

# Ein Jerry-Cotton-Flitzer trägt Edelpyjama

Kaum in der Lehre, leistet sich manch Jugendlicher schon sein eigenes Auto.

Harold Müller erfüllte sich

seinen lang gehegten

Bubentraum erst viel später

– zum 40. Geburtstag.

Marcel Mathieu

Die meiste Zeit schläft er einfach so vor sich hin, schön in der Reihe mit anderen Autos in der düsteren Tiefgarage. Das ist wenig aufregend, was soll in einer Tiefgarage im Dorf Maur schon Aufregendes zu sehen sein? Auffällig ist nur, dass da halt eines steht, das offensichtlich wenig gebraucht wird und dem nichts geschehen darf, sonst wäre es wohl nicht sorgfältig in eine Decke gehüllt. Eine anliegende Decke ist es, die

die Form verrät, die daruntersteckt, so wie ein enges Pyjama das tut. Eine Art Jerry-Cotton-Flitzer mit einer enorm langen Nase muss es sein.

Manchmal holt ihn sein Besitzer Harold Müller hervor, seinen Jaguar E-Type, Serie 1. Das ist natürlich nur dann der Fall, wenn das Wetter einigermaßen mitspielt, denn Sorge tragen muss man diesem Oldtimer unbedingt. Schliesslich hat er mittlerweile seine 44 Dienstjahre auf dem Buckel, ein Alter also, in dem ein gewöhnliches Auto in der Regel längst vom Schredder in die Mangel genommen worden ist.

## Gediegene Überlandfahrten

Der Jaguar hingegen ist eben kein gewöhnliches, sondern ein aussergewöhnliches Auto, mit dem das Abraspeln von Autobahnkilometern keinen Sinn macht. Angesagt sind vielmehr gediegene Fahrten über Land, wo man als Fahrer das Gefühl hat, man werde vom Motorengebrumme begleitet wie von einem guten Kumpel und nicht einfach auf simple Weise durch die Gegend gestossen. Auch stumpfsinnig auf die Tube zu drücken, das ist nicht nach dem Geschmack von Harold Müller, obwohl der 4,3-Liter-Motor eine geballte Ladung Kraft hergäbe. Vielmehr geht es um das Fahren mit Stil, mit englischer Vornehmheit, mit derjenigen Zurückhaltung und Würde, die immer den Genieser skizzieren. Womöglich ist das so wie bei Bier und Wein und dem Unterschied von Saufen und Trinken.

## Ein Platz im Museum

Derzeit steht der gut 80000 Franken teure Wagen in Fehrltorf, in der auf Oldtimer spezialisierten Werkstatt von German Schaad. Es kommt einem zwar gar nicht so vor, als ob der Jaguar in einer Werkstatt stünde. Hier ist alles so blitzblank poliert, dass man eher an eine Klinik denken mag oder an ein Wellness-Hotel fürs Auto. Das mag der Besitzer seinem Wagen schon gönnen, und irgendwie ist neben einem gewissen Stolz auf die Rarität auch die Liebe spürbar. Sogar etwas wie Passion, was



Harold Müller mit seinem Jaguar E-Type in der Oldtimerklinik Schaad in Fehrltorf. (mth)

verständlich wird, wenn Harold Müller schildert, dass er sich mit dem Kauf des Wagens einen Bubentraum zu seinem 40. Geburtstag erfüllt habe. Dass er von Pontius zu Pilatus gerannt, genauer von Genf bis Vaduz gefahren sei, bis er schliesslich – wiederum zurück im Welschland – in Aigle den richtigen Wagen endlich gefunden habe.

«Und das nach einem ganzen Jahr! Da bin ich endlich auf diesen Inbegriff von Traumauto gestossen, das als Design-Ikone im Museum of Modern Arts in New York eine dauernde Bleibe gefunden hat», schildert Müller.

Was macht denn eigentlich dieses «Masterpiece» zu einem fast zeitlosen

Muster der Design-Kunst? Das Fahrzeug hat einen fast unerschämten langen Bug. Alles ist gerundet, und die Motorhaube ist auch leicht geschweift. Daran angesetzt ist das Cockpit, kugelig in der Form, nach hinten auslaufend, ähnlich den modernen Velohelmen. Man könnte sich auch eine Wespe vorstellen, einfach umgedreht.

Ein wenig aggressiv wirkt der Wagen schon, und dann ist er erst noch gelb. Er kommt aber in seinem Indischgelb gleichwohl dezent daher und wird auch so gefahren: dezent, genüsslich, still und wertebewusst – in allen Belangen ein farbiger Kontrapunkt im Strassenverkehr.

## Schwerzenbach

# Finanzvorstand der Schule geht

Mit sofortiger Wirkung tritt Toni Zindel (FDP) als Finanzvorstand der Schulpflege Schwerzenbach zurück. Zindel gibt persönliche und geschäftliche Gründe für seinen Rücktritt an. Die Schulpflege sei überrascht vom Rücktritt, sagt Schulpräsident Klemens Staub. Mit Zindel, der 2006 vom Gemeinderat zurücktrat und in die Schulpflege wechselte, verliere man einen sehr sachkundigen Finanzfachmann.

Die Planung für Neuwahlen wird die Schulpflege in ein bis zwei Wochen angehen. Kandidaten sind laut Staub aber noch keine im Gespräch. «Jetzt sind die Parteien gefragt», so der Schulpräsident. Es brauche jemanden, der sich viel Zeit nehmen könne. Die Schule sei derzeit stark gefordert durch die Umsetzung des neuen Volksschulgesetzes. Bis auf weiteres wird Andrea Portmann (parteilos) als Stellvertreterin das Ressort Finanzen führen. (fri)

## Dübendorf

# Geerenstrasse an die Urne

Am Montag wurde im Gemeinderat Dübendorf ein Kredit über 550 000 Franken für die Tempo-30-Zone der Oberen Geerenstrasse mit 19 zu 17 Stimmen genehmigt. Gegen diesen Beschluss wurde nun das Behördenreferendum ergriffen. Somit kommt der Kredit, der ein Teil eines 5,58 Millionen Franken Sanierungsprojektes ist, an die Urne.

Erstunterzeichner des Referendums ist Reto Steiner (SVP). Bereits im Rat votierte er als Sprecher einer GRPK-Minderheit gegen den Kredit. Er habe diesen Schritt nicht wegen der Tempo-30-Zone gemacht, erklärte er gestern. «Es geht aber nicht an, dass für eine halbe Million Luxusinsel gebaut werden.» Steiner ist überzeugt, dass es auch eine günstigere Lösung gibt. Als Hauptargument führt er an, dass ein Rückbau nötig werde, sobald die Strasse mit ÖV erschlossen würde. (brü)

## Schätzchen auf vier Rädern

Für viele ist das Auto ein Alltagsgegenstand, um damit von A nach B zu gelangen. Es gibt aber auch Menschen, für die das Auto mehr ist – ein Schätzchen auf vier Rädern, das liebevoll gepflegt wird. Im Rahmen einer kleinen Serie stellt der AvU Menschen aus dem Bezirk Uster vor, die eine automobile Rarität besitzen. Denn wer so ein Gefährt besitzt, hat immer auch Geschichten zu erzählen. Etwa wie er (oder sie) dazu gekommen ist, wie in Luxemburg oder Lettland das lange gesuchte Ersatzteil endlich aufgestöbert werden konnte oder wie der kochende Kühler des süßen Fiat Topolino exakt vor der Kirche mit einem bombastischen Springbrunnen aufwartete. (avu)