



KINDER UND JUGENDLICHE

Dank Freestyle zu mehr Bewegung

Seit fünf Jahren hat die **GORILLA-CREW** eine Mission: Kinder und Jugendlichen durch Sportarten wie Biken, Breakdance und Frisbee in Bewegung zu bringen. Für das Jubiläum haben sie sich jetzt etwas Besonderes ausgedacht.

TEXT **LISA MERZ**

Unsere Kids werden immer dicker – innerhalb von 20 Jahren hat sich der Anteil der adipösen Personen (BMI über 30) verdoppelt. In der Schweiz sind rund 30 Prozent aller Jugendlichen übergewichtig. Das Gegenmittel: Bewegung und gesunde Ernährung. Nur kommt diese Botschaft bei den Jugendlichen meist nicht sehr gut an. Ausser sie ist altersgerecht verpackt. Roger Grolimund und Ernesto Silvani haben sich das zu Herzen genommen und die Schtifti Foundation gegründet. Mit dem internationalen Programm zur Gesundheitsförderung «Gorilla» haben sie einen direkten Draht zu den Jugendlichen gefunden. «Wir arbeiten niemals mit erhobenem Zeigefinger. Sondern zeigen ihnen Freestyle-Sportarten und geben

Inputs zu ausgewogener Ernährung und zu nachhaltigem Konsumverhalten», sagt Roger Grolimund. Bei einem «Gorilla»-Tagesworkshop besuchen Freestylesportler und Ernährungsprofis eine Schule, bringen den Kindern Sportarten wie Breakdance, Bike, Footbag, Frisbee oder Skaten bei und bereiten mit den Schülern ein Birchermüesli sowie Sandwiches zu. Dazu gibts alles Wissenswerte zur Ernährungspyramide und einem umweltgerechten Verhalten. Dass das Programm wirkt, zeigen folgende Zahlen aus einer Teilnehmerbefragung: 80 Prozent wollen sich in Zukunft mehr bewegen, 53 Prozent trinken seit dem Workshop mehr Wasser, und 73 Prozent konnten mindestens einen Ernährungstipp in den Alltag integrieren.

Fürs aktuelle Fünf-Jahr-Jubiläum haben sich die «Gorilla»-Gründer etwas Spezielles ausgedacht: «Wir wollen zeigen, dass auch Kids mit Behinderung Freestylesport ausüben können. Deshalb gibts neu eine Tour durch heilpädagogische Schulen.» Die ersten Besuche waren ein Erfolg. «Egal, ob körperliche oder kognitive Behinderungen, alle haben aktiv teilgenommen», sagt Roger Grolimund. Wer möchte, kann der «Gorilla»-Crew zum Fünf-Jahr-Jubiläum bis zum 31. Oktober gratulieren. Entweder direkt auf der Website www.gorilla.ch oder mit dem Hashtag #5yearsGORILLA bei Facebook oder auf Instagram. Der Clou: Für jeden Glückwunsch spenden Coop und Philips je fünf Franken an das Programm.

Tipp

Sie leiden unter Gelenkbeschwerden? Dann versuchen Sie es mit Yoga. Schon acht Wochen Training lindern die Schmerzen.

Saures gegen das Norovirus

Heidelberg Reiben Sie ihre Hände öfter mit etwas Zitronensaft ein. Denn Forscher der Universität Heidelberg haben entdeckt, dass Zitronensäure ein natürliches Desinfektionsmittel gegen das Norovirus (verursacht heftigen Durchfall) ist.

www.dkfz.de

Koffein verlängert den Tag

Colorado Koffein verstellt unsere innere Uhr. Eine US-Studie zeigt: Wer drei Stunden vor dem Zubettgehen noch einen doppelten Espresso trinkt, schläft 40 Minuten später ein als gewöhnlich. Ist es zudem sehr hell, verdoppelt sich die Zeit auf 80 Minuten.

www.aponet.de

Auszeichnung für Ärztin

Bern Die Brustkrebsspezialistin Prof. Dr. med. Monica Castiglione erhält den diesjährigen Krebspreis für ihren jahrzehntelangen Einsatz auf wissenschaftlicher und politischer Ebene zugunsten von Krebsbetroffenen. Der Preis ist mit 10 000 Franken dotiert.

www.krebsliga.ch