

## Das Projekt «Gorilla»

# Gesunder Aktivismus

Die Stiftung «Schtifti» fördert seit zehn Jahren gesunde Ernährung und Spass an der Bewegung bei Kindern und Jugendlichen. Sie initiierte 2010 das Projekt «Gorilla», das bei Kindern und Jugendlichen zwischen 10 und 20 Jahren das Bewusstsein für ein gesundes Körpergewicht schärft. Dazu gehört eine Onlineplattform mit Tipps und Informationen zu gesunder Ernährung (mit Rezepten) und verschiedenen Sportarten. «Gorilla» verlost auch Sport- und Ernährungsworkshops an Schulen. Zum Angebot gehören je nach Platz- und Witterungsverhältnissen Footbag, Streetskate, Capoeira, Freecycle, Hip-

Hop, Frisbee oder Breakdance. «Gorilla» wird unterstützt von Coop. Zur Förderung der Schtifti mit dem Projekt «Gorilla» findet am 30. Mai eine Benefizveranstaltung in Zürich statt. *as*  
[www.coop.ch/gorilla](http://www.coop.ch/gorilla)



Skateboarden?  
Breakdance?  
Hauptsache  
Bewegung!



**NATALIE MARRER**

21, Studentin und Bloggerin

## Ich kann gar nicht verlieren

Spiele von Menschen gegen sich selbst fand ich früher sinnlos. Ich stellte mir griesgrämige Schachfanatiker vor, die mit gerunzelter Stirn gegen ihr eigenes Hirn kämpften. Eile mit Weile ist öde, weil man sein eigener Gegner ist – null Spass und kein Weiterkommen. Sich darüber zu wundern ist leicht, wenn man es selbst nicht ausprobiert hat. Jetzt spiele ich täglich Schnitzeljagd gegen mein künftiges Ich. Die Suche nach mir selbst ist manchmal ziemlich anstrengend. Hinweise sind kaum zu finden, ich verirre mich dauernd. Mein Orientierungssinn war noch nie der beste. Ich schlage nicht immer den idealen Weg ein, brauche oft eine Verschnaufpause. Aber aufgeben? Pah! Sinkende Motivation bekämpfe ich mit dem Gedanken, dass ich gar nicht verlieren kann. Das ist das Coole am Spiel gegen sich selbst. Veränderungen sind Teil der mühsamen Spielregeln, aber am Ende gewinnt man immer. Wie oft ich mich noch verlaufen werde? Wahrscheinlich unzählige Male. Aber hey, kein Stress: Die Spielzeit läuft bis ans Ende des Lebens.

**Lesen und sehen Sie mehr!**

**Natalie Marrer führt auch einen Blog**  
[www.natalies-welt.ch](http://www.natalies-welt.ch)

## Studienteilnehmer gesucht Jugendliche Paare: Stress?



Die Uni Zürich sucht Paare zwischen 16 und 21 (seit mindestens einem Jahr zusammen) und ihre Eltern für eine Studie. Untersucht wird ihr Umgang mit Stress und inwiefern ihre Eltern eine Modellfunktion in Sachen Stressbewältigung haben. Jedes teilnehmende Paar erhält Fr. 100.-. Kontakt/Infos: [www.pia-studie.ch](http://www.pia-studie.ch)

## Buchtipp «Mein wildes Buch»

Autorin Keri Smith gibt einen humor- und fantasievollen Einführungskurs in «Natur-Spionage». Bereits der Einstieg – «Deine Fingerabdrücke hier in das Raster (Nimm Dreck, wenn du kein Stempelkissen hast)» – lässt einen schmunzeln. «Mein wildes Buch»: im Handel oder für Fr. 18.- plus Fr. 5.- Versandkosten bei: [www.coopzeitung.ch/shop](http://www.coopzeitung.ch/shop)

