

Gsondheit!

E. Taverna

Die Typen stehen Schlange am Frühstücksbuffet, schauen auf mich herunter und räumen ab. Kräftige, gutgenährte und grossgewachsene Erstjährige der Gewerbeschule in Herisau, angehende Zimmerleute, Schreiner, Maurer, Forstwerte und Elektromonteure. Auch Morgenmuffel und Siebenschläfer sollen heute ausgiebig in der Schulkantine ihre Hirnzellen mit Glukose versorgen. Zwei Gesundheitstage behandeln konzentriert die Themen «Ernährung – Alkohol – Rauchen». Denn geraucht wird viel, Alkoholexzesse sind häufig und so ausgiebig wie heute frühstücken die wenigsten.

Gsondheit! 100's Tag 2001

25./26. Juni 2001

Ernährung – Alkohol – Rauchen

Berufsbildungszentrum Herisau

Vom Curaçaosirup mit Tonic Water ...

Zwei Ernährungsberaterinnen machen den Einstieg in der Turnhalle, anschaulich und informativ, streifen alles, was die aktuelle Lehre bereithält, geben Tips vom gut gekauten Grünfutter bis zum schnellen Powerlunch für unterwegs. Ein Postenlauf vertieft das Gehörte mit angerichteten Beispielen, Messungen von Fett und Körpergewicht, Computerspielen und Diskussionen mit Spitzensportlern. Die Stimmung ist locker, es ist das erklärte Ziel der Schule, auf den Mahnfinger zu verzichten. Im Foyer mixt der Barkeeper vom Blauen Kreuz in der «Blue Cocktail Bar» Erfrischungen für die Pause, «Bitter Ale» und «Sugar Baby», alkoholfreie Drinks mit und ohne Red Bull, mit Früchten garnierte, kühle Köstlichkeiten. Auf dem Pausenplatz steht der Kastenwagen aus Veltheim mit Fahr simulatoren, wo jeder im Cockpit losfährt, um seine eigene Reaktionszeit mit und ohne Promille zu testen.

Drei Spitzenathleten sind angereist und diskutieren über Ernährung im Sport. Der Bodybuilder rechnet vor, wie viele Poulets seinen Eiweissbedarf decken und preist sein Milchshake-Bettmüpfeli, das die Produktion der Wachstumshormone anregt. Der Triathlet rechnet seinen täglichen Kalorienbedarf in Coca Cola und Schoggitafeln um und der Bobfahrer strapaziert die Lehrlinge mit Dreisatzrechnungen. Die gedeckten Tische im Hintergrund des Klassenzimmers sind mit einem Tagesmenü für KV-Stifte und eine Marathonläuferin gedeckt.

Die Beraterinnen rechnen mit dem Body Fat Watcher und dem BMI, demonstrieren den Fettgehalt verschiedenster Esskombinationen und die Vorzüge der Nutri-Pyramide. Im «Help Point» liegen haufenweise Broschüren auf, Material von der Sucht- und Lehrlingsberatung und der CSS, Hauptsponsorin und Initiantin dieses Anlasses. «Holz hat Zukunft» steht an der Wand, aber nur für den, der Drogensucht und Aids vermeidet, seine Krisen bewältigt und Lehrabbrüche vermeidet.

... zur Pulskurve

Wieder in der Turnhalle am Nachmittag ist das Rauchen an der Reihe. Weltweit würden daran soviele sterben, wie wenn alle 3–4 Minuten ein vollbesetzter Jumbo abstürzte, sagt der Redner. In der Schweiz heisse das pro Stunde eine Raucherleiche bei 14,5 Milliarden konsumierten Zigaretten jährlich. Er spricht vom toxischen Rauch des Haupt- und Nebenstroms und projiziert seine infrarotgefilmte Hand auf die grosse Leinwand, wo die Finger beim Probeinhalierten langsam verschwinden. Die Sportlehrer haben die Lektionen unter Leitung der Athleten wettkampfmässig aufgezogen. Der Muskelmann animiert zum Gewichtestemmen, der Bobmeister zum Dreisprung, der Ironman zur Ergometrie und der Turnlehrer rechnet für jede Klasse den Peak-flow-Durchschnitt aus.

Wer nicht gerade engagiert ist, beantwortet die Wettbewerbsfragen der Krankenkasse, die den Tag nach dem finalen Podiumsgespräch mit einer Auslosung und anschliessender Preisverleihung abschliesst.

Videoausschnitte von Los Angeles 1984, dem Geburtsjahr der Schüler, leiten mit Olympiadesprints den Endspurt ein. Ob Anabolika schädlich seien, ob er von seinem Körper leben könne; der Muskelträger wird mit kritischen Fragen eingedeckt. Ob Zusatzvitamine nötig seien, ob der Spitzensport zur Volksgesundheit beitrage; dank der geschickten Animation des Kursleiters gerät die Schlussdiskussion in Fahrt.

Die KV-Schülerinnen und Gewerbelehrlinge haben eine Unmenge Broschüren und Flyers erhalten, sich aktiv beteiligen, gut essen und trinken können, eigene Fähigkeiten getestet und Prominente aus der Sportwelt kennengelernt. Die Tage haben auch den Lehrern Impulse und bestes Unterrichtsmaterial vermittelt, die im Sport- und allgemeinbildenden Unterricht vertieft werden sollen. Die wenigen Frühstücksabstinenten, Zwischenrufer und Trotzraucher haben das Programm nicht stören können, auch sie werden der fächerübergreifenden Prävention nicht entgehen. Wenn man das Glück zwingen kann, so ist es hier geschehen.