

Wie wichtig ist uns unsere Gesundheit?

Umfrage | Vielfältige Einstellungen

Von Lisa Schneider

Vor Kurzem wurden 30 Personen zu unterschiedlichen Gesundheitsaspekten befragt: von der allgemeinen Definition einer gesunden Lebensweise über den Verzehr verschiedener Lebensmittel bis hin zum Schlaf.

Die Umfrage war sehr ausführlich und gab Einsicht in manche Zusammenhänge. Zunächst einmal sollten die Befragten beantworten, was sie unter einer gesunden Lebensweise verstehen. Hierbei gab es erstaunlich viele Definitionen. Überwiegend wurde die Frage mit gesunder Ernährung und ausreichend Bewegung beantwortet. Doch auch der Verzicht auf Zigaretten und Alkohol, dass man Vitamine zu sich nehmen und auf Hygiene achten sollte, Zufriedenheit und Vermeidung von Stress befanden sich unter den Antworten.

Während die weiblichen Befragten überwiegend angaben, dass sie auf ihre Gesundheit achten, war das bei den männlichen nur vereinzelt der Fall. Sie gaben häufiger an, dass sie dies nur teilweise oder manchmal tun. Anschließend wurde gefragt, ob die Personen rauchen und wie häufig sie Alkohol trinken.

Man kann feststellen, dass Männer mehr Alkohol trinken als Frauen. Beim Sport liegen die Frauen vorne. Hierbei sind Joggen und Tanzen die Favoriten. Allgemein machen jedoch viele gar keinen Sport. Zur vegetarischen Ernährung spalten sich die Meinungen sehr. Tatsächlich sind einige der Befragten Vegetarier, und viele gaben an, nicht täglich Fleisch- und Wurstwaren zu sich zu nehmen.

So mancher meinte, vegetarische Ernährung durchaus gut zu finden, es aber selbst nicht durchziehen zu können. Manche hingegen halten überhaupt nichts davon und sagten, dass man auf Fleisch angewiesen sei. Fast Food und Fertiggerichte werden erstaunlich selten verzehrt. Vor allem Fast Food wird wohl nur noch selten



gegessen. Zu Schokolade wird oft gegriffen. Vollkornprodukte sind gern gesehen. Obst und Gemüse nehmen einige nicht einmal täglich zu sich.

Als Grundgetränk gaben bis auf Einzelne alle Wasser an. Bei den männlichen Befragten räumte niemand ein, bereits eine Diät getestet zu haben. Zu fettreduzierten und zuckerfreien Lebensmitteln greifen sie ebenso wenig wie zu Zuckeralternativen.

Bei den weiblichen Befragten sah es hier nicht sehr anders aus. Zwar gab etwa ein Drittel von ihnen an, bereits eine Diät ausprobiert zu haben, jedoch griffen auch sie nur selten zu zuckerfreien oder fettreduzierten Lebensmitteln. Höchstens bei Milchprodukten war dies ab und zu der Fall. Zuckeralternativen wurden ebenfalls kaum getestet. Als Geschmacksträger aufs Brot kommt bei so gut wie allen Butter, häufig auch gar nichts. Zum Anbraten wird überwiegend Öl - vor allem Sonnenblumenöl - verwendet.

Überwiegend gaben die Befragten an, drei bis vier Mahlzeiten am Tag zu sich zu nehmen. Doch auch zwei und sechs Mahlzeiten täglich waren vertreten. Etwa ein Viertel meinte, nur manchmal oder gar nicht zu frühstücken. Die letzte Mahlzeit am Tag wurde sehr gemischt zwischen fünf und acht Uhr angegeben.

Jugendliche schlafen laut der Befragung durchschnittlich etwa acht Stunden und Erwachsene etwa sieben Stunden. So gut wie alle Befragten stehen zwischen 5.30 und 6 Uhr auf. Meist sind es Frauen, die schon um 5.30 Uhr wach sind. Die Schlafdauer scheint bei den meisten in Ordnung zu sein. Dass überwiegend Öl zum Anbraten verwendet wird, ist auch gut, da dieses gesundheitsfördernder ist als beispielsweise Margarine. Dass häufig kein zusätzliches Fett aufs Brot kommt, vermindert die häufig zu hohe Fettzufuhr. Etwas mehr Sport würde jedoch sicher nicht schaden, genauso wie mehr Obst und Gemüse. Fettreduzierte Lebensmittel könnten ebenfalls häufiger verzehrt werden. Allgemein lässt sich sagen, dass die meisten der Befragten mit ihrem Verhalten doch meistens das Richtige tun.

Die Autorin ist Schülerin der Klasse EG 11 der beruflichen Schulen Oberndorf-Sulz



Gesselin Tränkle und Patric Müller lernen den elfjährigen Jungen aus Syrien an der KWS kennen.

Foto: KWS

Der abenteuerliche Weg in eine neue Zukunft

Angekommen | Elfjähriger flieht mit seiner Familie aus Syrien nach Deutschland

Von Gesselin Tränkle und Patric Müller

W., ein elfjähriger Syrier, steht etwas verschüchtert vor uns, denn er ist erst seit etwa einem Jahr in Deutschland.

In Syrien sah alles anders aus. Die Straßen waren zertrümmert und die Häuser zerstört. Vor einem Jahr lebte der junge Syrer in Angst vor den Soldaten auf den Straßen. Deswegen entschied sich die syrische Familie, nach

Deutschland zu flüchten. Zuerst ging es mit dem Flieler nach Ägypten, dann mit dem Schiff nach Italien, von dort aus ging es mit dem Zug nach Deutschland. Als die Familie in Deutschland war, fing sie ein neues Leben an. Sie fand in einem Asylheim Unterkunft.

Nach einigen Monaten fand sie eine Wohnung in Rottweil, und W. besucht seit dieser Zeit die Vorbereitungsklasse der Konrad-Witz-Schule, in

der er die deutsche Sprache schon gut gelernt hat. Heute ist der Junge in Deutschland gut angekommen, kommt gut mit in der Schule und fand nette und neue Freunde. Auch wenn er seine Freunde in Syrien vermisst, so ist Deutschland für ihn eine neue Heimat geworden, und er würde auch gerne dort bleiben.

Die Autoren sind Schüler der Klasse 8b der Konrad-Witz-Schule (KWS) in Rottweil.

INFO

ZiSch-Reporter

Auf dieser Seite lesen Sie Artikel von Schülern, die im Rahmen unseres Medienprojekts Zeitung in der Schule (ZiSch) entstanden sind. Dafür schlüpfen Schüler in die Rolle von Reportern. Sie stellen Fragen, recherchieren, schießen Fotos und schreiben Zeitungsartikel. Lesen Sie selbst.

Kirche bietet ein fast unglaubliches Erlebnis

Erlebt | Schülerin schildert ihre persönlichen Eindrücke von Jugend-Aktions-Tagen

Von Miriam Holzer

In den vergangenen Ferien fanden wieder in verschiedenen Städten die JAT (Jugend-Aktions-Tage) statt. Eine christliche Woche, um neue Menschen kennenzulernen, Talente zu entdecken und den Glauben zu erweitern.

So beschäftigt man sich vier Tage lang mit jeweils verschiedenen Themen, diskutiert in einzelnen Workshops darüber und bereitet etwas für den offenen Abend vor, an dem alle Beiträge dem Publikum (Freunde, Gemeinde, Eltern...) vorgetragen werden.

Die Woche ist sowohl mit sehr viel Spaß gefüllt, aber auch mit ernsten, kritischen und philosophischen Gesprächen. Jeder, der bei den JAT war, erzählt, es sei ein unglaubliches, unbeschreibliches Erlebnis. Um zu wissen, wie es dort ist, muss man es erlebt haben, anders kann man es nicht begreifen.

Bei JAT, einer Aktion der evangelisch-methodistischen Kirche, erlebt man Gemeinschaft und Glaube in einer anderen Dimension, und man kann es nicht anders beschreiben als unbeschreiblich. In den Workshops hat man viel

Spaß, und auch in der freien Zeit wird viel gelacht und auch gesungen. Das Essen wird vom hilfsbereiten Küchenteam, das größtenteils aus Frauen aus der jeweiligen Gemeinde besteht, serviert und schmeckt jeden Tag auf Neue hervorragend.

Die JAT sind eine von wenigen Veranstaltungen, bei denen so offen über Themen wie dieses Mal (Leistung, Liebe, Wirklichkeit und Leben) geredet wird. Das Ganze wird in einem finanziellen Rahmen von 65 Euro gehalten, was mehr als bezahlbar für das Gebotene ist. Singen in der

Gruppe ist auch sehr entspannend, und persönlich muss ich sagen, wem so etwas liegt, für den ist die Aktion eine perfekte Möglichkeit, um sich mit Gleichgesinnten zu unterhalten. Nachteile entdeckt man keine, außer vielleicht, dass man jeden Tag von Neuem um sieben Uhr geweckt wird und einen strengen Tagesplan verfolgt. Alles in allem ist es eine kostengünstige, Idee Jugendliebe auf sinnvolle Weise zusammen zu bringen.

Die Autorin ist Schülerin der Klasse WG/EG 11 der beruflichen Schulen Oberndorf-Sulz.

Eintauchen ins Leben der Piraten

Veranstaltung | Schule stellt sich mit Tag der offenen Tür vor

Von Linda Gänslar und Tamara Fuchs

An einem Samstag im März fand an der Konrad-Witz-Schule (KWS) in Rottweil ein Tag der offenen Tür statt. Trotz des kalten Wetters kamen zahlreiche Eltern mit ihren Kindern, um die KWS zu besichtigen.

Im Musikpavillon hieß die Musik-AG die Eltern mit Kostproben ihres Musicals »Das wahre Leben der Piraten« willkommen. Für kurze Zeit

konnten die Besucher eintauchen in die Welt der Piraten. Das ganze Musical wird im Sommer zu bestaunen sein.

Anschließend begrüßte der Schulleiter, Willy Schmidt, die Gäste und führte sie durch das Programm. Da konnte man in Kreativwerkstätten Zahlen und Buchstaben basteln. Sportliche Gäste konnten klettern. Der Unterricht an den Lernwegelisten konnte erkundet werden. Alle Lern- und Fachräume standen offen, und im Teatime-Room konnten die Eltern kurz eine Pause machen und sich über Englisch und Französisch, die zweite Fremdsprache, informieren.

Für das leibliche Wohl wurde in der Mensa Chili con Carne angerichtet. Um 14 Uhr war der Tag beendet und wir, die Konrad-Witz-Schüler, hoffen, dass die meisten Eltern mit ihren Kinder Spaß hatten und viele Informationen sammeln konnten.

Die Autoren sind Schülerinnen der Klasse 8b der KWS.



Die jungen Schulbesucher basteln in den Kreativwerkstätten der KWS.

Foto: KWS