

ENERGIE DETEKTIV news

Nr. 2, Mai 2005

Fit und fröhlich statt fett und faul

Immer mehr Menschen bewegen sich immer weniger. Sie legen an Gewicht zu und ihre sportlichen Leistungen nehmen stark ab. Doch es gibt gute Gründe, öfters in die Turnschuhe zu steigen, regelmässig einen Bogen um den Bus zu machen und den Gameboy mal aus der Hand zu legen ...

Die Fakten.

Waren Kinder früher noch rank, schlank und beweglich, sind heute viele eher fett statt fit. Die Ursachen sind Bewegungsmangel und Fehlernährung. Noch nie tranken Kinder so viele süsse Getränke wie heute. Und noch nie wurde ihnen ein solches Riesenangebot an süssen und fettreichen Nahrungsmitteln präsentiert.

Früher liefen Kinder nach dem Mittagessen zum Austoben nach draussen. Heute schalten sie zum Entspannen den Fernseher oder den Computer ein und können dort stundenlang bewegungslos ausharren. Schliesslich müssen sie noch ihre Hausaufgaben erledigen: Und das passiert natürlich auch wieder im Sitzen. Sechs- bis Zehnjährige bewegen sich laut Untersuchungen durchschnittlich nur noch eine Stunde am Tag. Doch das ist viel zu wenig ...

Die Folgen.

Weil sie sich immer weniger bewegen, können manche Kinder die einfachsten Bewegungen gar nicht mehr ausüben: Ein Purzelbaum wird zu einer nicht zu bewältigenden Schwierigkeit. Balancieren oder sogar ein Rad schlagen ist kaum mehr möglich. Studien in Deutschland

zeigen, dass die sportliche Leistungsfähigkeit der 6- bis 18-Jährigen in den vergangenen acht Jahren um mehr als 20 Prozent abgenommen hat. Jugendliche, die sich zu wenig bewegen, leiden früh unter Haltungsschäden, verkürzten Muskeln und Körperfett. 15 Prozent der Kinder in Deutschland sind zu dick, jedes dritte Schwergewicht gilt sogar als fettstüchtig.

Wer schwer ist, hats nicht leicht: Denn wer wegen seines Gewichts gehänselt wird, leidet zusätzlich.

Und wer nicht rückwärts gehen kann, heisst es schliesslich, der kann auch nicht rückwärts rechnen. Mit anderen Worten: Beweglichkeit und geistige Entwicklung von Kindern hängen in grossem Masse zusammen.

Was du tun kannst.

Am besten bewegst du dich im Alltag öfters.

Denn Bewegung macht Spass, nicht nur im Jahr des Sports. Und wer sich mehr bewegt, der hat mehr Energie, lebt gesünder, ist fitter und beweglicher – und sicher auch fröhlicher und besser gelaunt als ein träger Bewegungsmuffel. Also, los gehts!

Versuchs einfach mal! Nicht zuletzt auch der Umwelt zuliebe sollten wir uns mehr zu Fuss oder mit dem Velo bewegen statt ins Auto vom Papa zu steigen oder sichs im Bus bequem zu machen. So werden weniger Energie, Erdöl, Benzin und Strom verbraucht. Also, mach dich auf die Socken! Oder rein in die Inline skates. Oder her mit dem Trottinett. Oder rauf aufs Skateboard. Oder, oder, oder...



Rudern macht Spass.

Bewegung macht Spass

Hast du den Mief der kalten Jahreszeit schon abgeschüttelt und bist putzmunter? Oder bist du direkt vom Winterschlaf in die Frühjahrsmüdigkeit hineingedöst, also schlapp und ohne jegliche Energie? In diesem Newsletter erfährst du: Wer sich mehr bewegt, fühlt sich auch besser. Bewegung macht fit und gibt Energie. Und auch die Ernährung spielt eine Rolle, ob wir uns kraftvoll oder schlapp fühlen.

Die Energiedetektive sind mit gutem Beispiel vorangegangen, haben auf dem Claraplatz Purzelbäume geschlagen und sind mit anderen um die Wette gerudert. Unsere drei jungen Energiedetektive zeigten sich dabei äusserst beweglich: Sie purzelten über die Matten, waren für Radio X als Reporter unterwegs und wurden am Schluss gleich selber noch interviewt und damit zu kleinen Medienstars.



Marcus Diacon wagt gar eine Hechtrolle

Viele Kinder und Jugendliche sind heute nicht mehr so fit wie noch vor einigen Jahren. Einige können laut Studien gar keinen richtigen Purzelbaum mehr schlagen. Die Gründe? Sie bewegen sich kaum mehr, sitzen zu oft und zu lang vor dem Fernseher oder vor Computerspielen. Oder sie werden von ihren Eltern zur Schule gefahren. Leider gibt es, vor allem in Städten, auch nicht mehr so viele Freiflächen, wo sich Kinder austoben können.

Auch wir vom Amt für Umwelt und Energie haben die Folgen der Bewegungsarmut schon festgestellt: Oft kommen Jugendliche zu uns, die wir auf einem Spezialvelo strampeln und damit Strom erzeugen lassen. Und weisst du was? Jedes Mal klappt ein Schüler zusammen, und wir müssen ihn ins Sanitätszimmer bringen. Der Grund: Die Schüler haben viel weniger Kondition als noch vor ein paar Jahren. Das ist gefährlich.

Und es ist auch schade, denn Bewegung macht Spass. Das haben unsere Energiedetektive Sirkka, Loris und Jannik am eigenen Leib erfahren. Und: Wer sich mehr bewegt, hat mehr Energie. Probierts doch aus!

Also ich habe es schon mal mit einer Hechtrolle versucht...

Herzlich grüsst,
Marcus Diacon



Wenn der Fährimaa Purzelbäume schlägt...

Frag das doch den Fährimaa: Jacques Thurneysen mit wissbegierigen Energiedetektiven

Mit einer fröhlichen Purzelbaumaktion starteten die Energiedetektive in den Frühling.

Die Passanten vor der Basler Clarakirche staunten nicht schlecht: Fährimaa Jacques Thurneysen schlug einen Purzelbaum nach dem anderen, Kinder ruderten um die Wette, und Severin Fischer, einer der besten Fussballspieler der Schweiz, hüpfte und balancierte geschickt, um das kleine, weiche Säckchen nur mit Hilfe seiner Füsse über dem Boden zu halten. Die Purzelbaumaktion lud zu mehr Bewegung ein, und einige Kinder purzelten fröhlich über die Turnmätteli oder rechneten nach ihrem Rudereinsatz aus, wie viel Energie sie nun verbraucht hatten. Zwei Spezialistinnen vom Ökozentrum Langenbruck standen ihnen dabei hilfreich zur Seite.

Aber am besten alles von vorne erzählt: Für die Energiedetektive Sirkka (11), Jannik (13) und Loris (9) hatte die Aktion nämlich schon eine Stunde früher begonnen, im Studio von Radio X, wo es an diesem Nachmittag sowieso schon turbulent zu und her ging. Dort wurden sie von Nicole Bertherin ins Thema eingeführt. «Heute geht es um die körpereigene Energie: Wenn wir uns zu Fuss oder mit dem Velo statt mit dem Auto bewegen, hat das auch mit Energiesparen und mit Umweltschutz zu tun», erklärte sie den drei Jugendlichen. Mit der

Purzelbaumaktion sollten die Passanten daran erinnert werden, dass sie sich alle ein wenig mehr bewegen könnten.

Die Aufgabe der drei Energiedetektive an diesem Nachmittag: Die Passanten zum Thema Energie zu interviewen, sie zum Mitmachen zu motivieren und neue Energiedetek-

Einer der besten Schweizer Fussballspieler: Severin Fischer



tive anzuwerben. Noch bei Radio X übten sie, wie man mit einem Minidiscgerät und dem Mikrofon umgeht. Dann hiess es: auf zum Clapraplatz! Natürlich zu Fuss! Zuerst gleich selber einen Purzelbaum schlagen, das entspannt und gibt Energie. Dann wurde es den frisch gebackenen Reporterinnen doch ein wenig mulmig: Einfach so auf fremde Leute zugehen und sie um ein Interview bitten? Aber bald hatte Loris eine erste Person gefunden. «Wie fühlt man sich nach ein bisschen Bewegung?», lautete eine Frage. «Ein paar Antworten waren: «gut»; «erholt»; «nicht mehr gestresst», weiss Sirkka später zu erzählen. Und: «Wie kriegt man die Leute dazu, sich mehr zu bewegen?» Bei dieser Frage hätten die Leute am meisten Mühe gehabt, sie zu beantworten, berichtet Jannik, und die anderen stimmen ihm zu. Einige Vorschläge seien dann doch gemacht worden: Der öffentliche Verkehr solle billiger und das Benzin teurer werden. Und: Die Parkplätze in der Basler Innerstadt sollen aufgehoben werden.

Ein Höhepunkt im doppelten Sinne dann um 16 Uhr: Fast zwei Meter lang war der Mann im farnefrohen Strickpullover, der zum souveränen Purzelbaum antrat. Der Fährimaa Jacques Thurneysen, der für seine nackten Füsse stadtbekannt ist, gab sich mit gewöhnlichen Purzelbäumen bald nicht mehr zufrieden: «Wenn

Energiedetektive sind Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 16 Jahren, die sich für Energiethemen interessieren. Die Energiedetektive sollen Spannendes miteinander erleben können, unter anderem an einer Energy-Party. Sie werden über neue Errungenschaften auf dem Gebiet der Energie informiert und sollen Vorschläge zum Energiesparen einbringen. Die Energiedetektive sind ein Projekt des Amtes für Umwelt und Energie Basel-Stadt. Infos und Anmeldung unter: www.energiedetektive.ch



man den anderen bei den Füßen hält, dann gibt es daraus einen Doppelpurzelbaum ...», erklärte er, mit Schalk in den Augen. Schnell war ein Freiwilliger gefunden: Severin Fischer legte seine Footbags beiseite, und die beiden rollten, zur Freude des Publikums, lachend über die Turnmatten. Kurz darauf erhielt der Messeturm eine beachtliche Konkurrenz auf dem Claraplatz: Der kleine Loris thronte lächelnd auf den Schultern des mächtigen Jacques.

Die Fotoapparate und die Kameras der Journalisten liefen heiss. Dann wurde der Fährimaa gleich von allen drei Energiedetektiven zum Thema «körpereigene Energie und Bewegung» befragt. Sie erfuhren dabei, dass Jacques Thurneysen nie mit dem Auto unterwegs ist, nicht so gern zu Fuss geht, aber dafür umso lieber Velo fährt. Das Lokalfernsehen Nordwest 1 machte schliesslich aus den kleinen Reportern kleine Medienstars. So, als hätten sie in ihrem Leben nie etwas anderes gemacht, sagten Loris und Sirkka nach einem schwungvollen Purzelbaum gekonnt in die Kamera: «Macht mehr Sport...» und «...und spart Energie!»

Ob sie nun noch ein paar vorbeigehende Kinder als Energiedetektive anwerben könnten? «Wir haben jetzt keine Zeit», meinte Loris verschmitzt. Schliesslich musste er noch dem Fernsehjournalisten ein Interview geben. Fröhlich und ausgelassen waren die kleinen Reporter, kaum mehr zu halten vor Übermut. Und doch auch ein wenig erschöpft von einem ereignisreichen Nachmittag. Und während manch ein Passant vor dem purzelbaumschlagenden Fährimaa innehielt oder den footbagspielenden Severin sprachlos anstaunte, sprudelten bei Sirkka die Worte nur so hervor, als sie über den Rhein zu Radio X zurückkehrte. Dort, wo sie ihren Velohelm deponiert hatte. Ein bewegender Nachmittag, voller Energie.



Plauschparcours auf zwei Rädern

Am Freitag und Samstag, 17. und 18. Juni, findet die rallye21 im Rahmen der SUN21 statt. Aufgestellt wird auch ein witziger Plauschparcours. Die Energiedetektive, Radio X und der Wenger 2-Rad-Shop bieten auf dem Meret-Oppenheim-Platz Action und Spass auf zwei Rädern.

Auf dem Parcours können Einräder, Surfing-Scooter und normale Trottinets getestet werden. Für Erwachsene steht ein Gummi-Velo zur Verfügung, und die ganz Kleinen können ihr Gleichgewicht auf dem Like-Bike trainieren. Noch mehr Balance braucht es für das Hopperbike: Klar darfst auch du diese neue Erfindung von Ruedi Wenger ausprobieren. Wenn du den Plausch-Parcours erfolgreich bestehst, erhältst du übrigens ein kleines Geschenk.

Kinder und Jugendliche nehmen zudem an der Mini Solar Challenge teil. Sie haben Modell-Solarmobile gebaut, mit denen sie

ein spannendes Rennen bestreiten (www.rallye21.ch). Die Radartisten Triwengos zeigen zudem ihre Show. Und: Wer hat schon einmal auf einem Velo ein Frappé erstrampelt? Auch das ist am Plausch-Parcours möglich: Das Ökozentrum Langenbruck stellt zwei zu Frappé-Velos umgebaute Postvelos auf. Vorbeischaun und mitmachen!

Die Energiedetektive sind für Radio X an der rallye21 als Reporter unterwegs. Hast du Lust, aktiv mitzumachen? Es wird bestimmt spannend und witzig. Du darfst an der rallye21 auch prominente Personen interviewen – vielleicht hat sogar Sina für dich Zeit? Am besten meldest du dich gleich an, unter www.energiedetektive.ch oder 007@energiedetektive.ch oder beim Amt für Umwelt und Energie, Stromspar-Fonds Basel, Kohlenberggasse 7, 4051 Basel, Tel. 061 225 97 36.

Energiedetektive fragen, ErnährungsCoach antwortet

Gibt es Nahrungsmittel, die uns Energie wegnehmen?

So kann man das nicht sagen. Es gibt aber Nahrungsmittel, welche vor allem «leere» Kalorien liefern, das heisst keine Vitamine und anderen wichtige Inhaltsstoffe. Andere Nahrungsmittel, zum Beispiel stark zuckerhaltige oder raffinierte (das sind Produkte, die aus weissem Mehl hergestellt wurden), geben uns zwar kurzfristig Energie. Diese hält jedoch nicht lange an, und wir werden schnell müde. Es kann auch sein, dass du dich schlapp fühlst, wenn du zu viel und vor allem Fettiges gegessen hast. Wenn wir einen vollen Magen haben, kann uns das auch Power rauben, so dass wir nur noch faul herumliegen und der Körper mit Verdauen beschäftigt ist.

Was passiert in meinem Körper?

Schokolade zum Beispiel erhöht kurzfristig deinen Blutzuckerspiegel. Nach ein, zwei Stunden sinkt dieser schnell ab, und du hast wieder grossen Hunger. Ein Big Mac liefert die oben erwähnten «leeren Kalorien». Dein Körper braucht aber Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und Ballaststoffe, damit er Kraft hat. Es ist kein Problem, wenn du ab und zu einen Big Mac geniesst. Wer sich aber hauptsächlich so ernährt, erleidet einen Mangel an den «guten Inhalten» und ein Zuviel an dem, was der Körper nicht in grossen Mengen braucht, also Fett und weissem Zucker. Ketchup enthält übrigens viel Zucker!

Was esse ich am besten, wenn ich mich schlapp und ohne Energie fühle?

Eine ausgewogene Ernährung, am besten auf drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischen-

mahlzeiten verteilt, verhindert einen zu starken Abfall des Blutzuckerspiegels. Du kriegst keinen Hungeranfall, und die übermässige Lust auf Süsses hält sich in Grenzen. Du fühlst dich seltener müde und schlapp.

Ausgewogen bedeutet Folgendes:

- Gemüse (3 bis 4 Portionen am Tag)
- Früchte (2 bis 3 Portionen am Tag, wobei ein Saft auch eine Portion ist)
- zu jeder Mahlzeit Getreide oder Kartoffeln (Vollkorn bevorzugen!)
- Milch- und Milchprodukte (2 bis 3 Portionen am Tag)
- Fleisch, Fisch, Eier (2 bis 3 Mal pro Woche – und warum nicht einmal Linsen?)
- dazu zirka 1,5 Liter trinken (Wasser, ungesüsste Getränke, verdünnte Fruchtsäfte)
- Auch Süsses ist erlaubt! Mit Mass, einmal am Tag eine kleine Portion.

Wichtig ist auch, dass du dich im Alltag oft bewegst: Velo statt Bus, Treppe statt Lift, richtig Abtanzen gehen und so weiter ...

Im Pausenautomaten gibt es Cola und Schoggi – warum sollte das nicht gut sein?

Das gibt nur kurzfristig Energie und hat viele Kalorien. Ein halber Liter Cola hat zum Beispiel 110 Kalorien, eine Tafel Schoggi 530 Kalorien (Vergleich: Ein Teller Vollkornspaghetti mit Tomatensauce hat etwa gleich viele Kalorien). Auch der Fettanteil bei der Schoggi ist beacht-

lich: Um ein Schoggistängeli wettzumachen, müsstest du eine Schulstunde lang Velo fahren! Zudem schadet zu viel Zucker auch deinen Zähnen.

Was mache ich, wenn ich, statt auf Brot und Früchte, immer nur Lust auf Süssigkeiten habe?

Vielleicht isst du zu wenig Eiweiss, vielleicht isst du kein Fleisch und keinen Fisch. Es ist auch möglich, dass du am Morgen früh nichts essen kannst. Die Unterzuckerung in deinem Blut macht Lust auf Süsses. Hier hilft ein sinnvolles Znüni, zum Beispiel eine Banane und ein Saft oder ein Vollkornbrötli (Achtung aber bei Vollkornkipfeli: Diese enthalten mehr Fett als die normalen). Die als «gesund» verkauften Getreidestängel empfehle ich übrigens nicht. Diese enthalten viel Fett und meistens viel Zucker. Essen ist auch eine Gewohnheitssache, hab ruhig Mut, mal etwas Neues auszuprobieren und die Ernährung ein wenig umzustellen. Aber bitte sei nicht allzu streng mit dir: Eine kleine Süssigkeit pro Tag ist durchaus erlaubt. Die Gelüste sollen nicht unterdrückt werden, sonst werden diese nur noch grösser. Noch ein Tipp für alle, die viel «hirnen» müssen: Haferflocken machen schlau! Dein Gehirn kann nämlich nur aus bestimmten Nahrungsmitteln Energie gewinnen.

Bringen mir Energy-Drinks wirklich mehr Energie?

Sie haben vor allem viele Kalorien und belasten dein Portemonnaie. Sie können beim Leistungssport helfen, die Kalorien wieder zuzuführen, nicht aber die Flüssigkeit. Wenn du viel Sport treibst, dann achte am besten darauf, dass du neben der Flüssigkeit auch Salz zu dir nimmst. Mit dem Schweiss geht nämlich auch Salz verloren.

Auskunft: Lilian Lanz, ErnährungsCoach aus Binningen



Baudepartement des Kantons Basel-Stadt
Amt für Umwelt und Energie

RADIO X 94.5