

Herzmassage mit Lady Gaga

Beim Gesundheitstag erhalten Schüler in Gadernheim Tipps, um Geist und Körper fit zu halten.



Erste Hilfe will gelernt sein: An Puppen üben Schüler eine Herzmassage. Der richtige Rhythmus kann hier im Ernstfall über Leben und Tod entscheiden. *Foto: Katja Gesche GADERNHEIM - (kag).* Yolo, eine Abkürzung in der Jugendsprache, steht für „you only live once“, zu Deutsch „du lebst nur einmal“. Etabliert hat sich dieses Motto für Gesundheitstage an Schulen im Kreis Bergstraße. Geboten wird dabei in enger Kooperation von Schulen und dem Kreis ein altersgemäßes Programm rund um Gesundheit.

Gestern konnten die Schüler der Gaderzheimer Mittelpunktschule am Yolo-Day teilnehmen. Von der ersten bis zur zehnten Klasse ging es dabei nicht nur um gesunde Ernährung und genug Bewegung. Auch Themen wie Hygiene, Zahnpflege, Impfen oder Blutspenden wurden behandelt.

Los ging es für alle Schüler erst einmal mit einem gesunden Frühstück. Danach besuchten sie je zwei Workshops, bevor der Tag abschließend in der Klasse besprochen wurde. Der Yolo-Day wurde in Gadernheim schon zum dritten Mal angeboten. Geplant ist, dass die Schüler während ihrer Schullaufbahn in möglichst viele Themen hineinschnuppern können.

Bei einem Rundgang mit Rektor Alwin Zeiß und Gesundheitsdezernentin Diana Stolz konnte man Einblicke in die Inhalte gewinnen, die den Kindern und Jugendlichen vermittelt wurden. In manchen Klassen ging es dabei sehr ruhig zu. So übten sich in einem Raum Jugendliche im autogenen Training, einer Entspannungsmethode. In der Mediothek wurde wiederum ein Sehtest angeboten. Bei manch einem Schüler stellte sich dort heraus, dass er eine Sehschwäche hat und diese beim Augenarzt abklären lassen sollte.

Über effektive Erste Hilfe informierte Manfred Scheuer, ärztlicher Leiter des Rettungsdienstes im Kreis. Er übte mit den Schülern der achten und neunten Klasse an Puppen die Herzmassage. Dabei ist das Tempo entscheidend; als kleine Hilfestellung wurde der Song Pokerface von Lady Gaga eingespielt, der den Angaben zufolge die richtige Geschwindigkeit für die Herzmassage hat.

Wichtig war bei allen Workshops, dass nicht mit erhobenem Zeigefinger gesundes Verhalten gepredigt wurde, sondern die Schüler selbst Erfahrungen sammeln konnten. So hatte eine siebte Klasse viel Spaß mit der Rauschbrille, welche die verzerrte Wahrnehmung unter Alkoholeinfluss wiedergibt. Um Pylonen laufen oder mit Bällen einen Korb treffen, das fällt mit den simulierten Promille schwer, merkten sie schnell.

In einer sechsten Klasse ging es wiederum um Energydrinks. Als gesunde Alternative zu den koffeinhaltigen Zuckerwassern zeigte Beate Weis vom Haus der Gesundheit den Jugendlichen, wie sie sich mit frischem Obst, Saft und Wildkräutern einen Smoothie als gesunden Energiespender mixen können.

„Der Yolo-Day ist mein Lieblingskind“, betonte Diana Stolz. 2019 werden schon elf Schulen im Kreis einen solchen Tag anbieten, erklärte sie. Rückmeldungen zeigten ihr, dass die behandelten Themen in die Familien getragen werden und dort Veränderungen anstoßen – zum Beispiel für ein gesünderes Frühstück.

Der gesunde Tag endete nicht mit dem Schulgong. Am Nachmittag und Abend folgte noch die Fun-Sport-Night, bei der die Schüler der Mittelpunktschule auch ungewöhnliche und amüsante Sportarten wie Getränkekettenklettern ausprobieren konnten.