

Gesunder Geist, gesunder Körper

Theodor-Heuss-Schule sensibilisiert für bewussten Lebensstil

VON SYLWIA GOLEBIEWSKA
UND JONAS SCHROETER

Offenbach – An einem Smoothie nippen, einen Lolli aus Gurken und Karotten probieren, Yoga machen, Dankbarkeit praktizieren. Oder eine Puppe wiederbeleben. All das konnten die Jugendlichen der Theodor-Heuss-Schule (THS) an der Buchhügelallee beim Gesundheitstag erleben: eine Aktion mit Ständen und Mitmachangeboten rund ums Thema mentale Gesundheit, Stressbewältigung, Bewegung, Ernährung oder Suchtprävention. Ein Tag, der „den Nerv der Zeit“ treffen soll, wie Victoria Kärtner, Koordinatorin des Gesundheitsteams sagt.

Umgesetzt hat ihn eine Gruppe aus einem Dutzend Lehrer – das Gesundheitsteam der THS. Ziel: Gesundheitsbewussten Lebensstil fördern. Und das bei Schülern und Lehrern. So, wie sich das für eine Schule mit dem Schwerpunkt Gesundheit gehört.

Eike Schymura, die zum Team gehört, erklärt: „Wir möchten eine gesunde Schule werden und auch das Zertifikat bekommen.“ Dabei handelt es sich um die Auszeichnung „Gesundheitsfördernde Schule“ des hessischen Kultusministeriums.

Tage, wie dieser sollen an der Schule Tradition werden. Denn Corona habe Spuren hinterlassen, die mentale Verfassung der Jugendlichen und Lehrer beeinträchtigt, sagt Kärtner und ergänzt:



Wie viel Zucker steckt in einer Banane und wie viel in einem Schokoriegel? Lehrerinnen der THS klären Schüler auf.

FOTO: GOLEBIEWSKA

„Sowohl Jugendliche als auch Lehrer haben Interesse an solch einem Tag geäußert.“

Wissen um Reanimation kann Leben retten

Doch nicht nur einmal im Jahr will die THS ein gutes Beispiel sein: Ein Bio-Laden mit einem Kiosk „Tasty Theo“, ein Lehrerruheraum,

ein Obstkorb und für die Schüler Atemübungen vor Klausuren gehören schon zum Schulalltag. Doch „das ist ein Prozess“, sagt Schymura. Denn die Umstellung könne nur langsam passieren; gesundes Leben sei eine Entscheidung.

Hände auf dem Brustkorb, 30-mal reanimieren, zweimal beatmen: Klaudia drückt, so fest sie kann. Die richtige Technik zählt. Zum Glück handelt es sich nicht um ei-

nen Notfall, sondern um eine Übung an den Reanimationspuppen des Deutschen Roten Kreuzes.

Während der Song „Dancing Queen“ von Abba den Rhythmus vorgibt, erklärt ihr Emily, Schülerin im Sanitätsdienst der THS, worauf es zu achten gilt. „Am Anfang muss man immer schauen, ob die Person noch atmet.“ Emily gibt Klaudia weitere Hinweise: „Und jetzt die Arme durchstrecken.“

Schülerin Tina sieht die Reanimationsübungen des Sanitätsteams als wichtig und notwendig an. Schließlich wüssten viele nicht, was im Notfall zu tun sei, sagt sie. Wie etwa ihre Freundin Rahwa, die zum ersten Mal Gelegenheit hat zu lernen, wie sie ein Leben retten kann.

Auch die eigene Gesundheit ist dem Duo wichtig: „Wir gehen ins Gym oder spazieren.“ Tina ergänzt: „Ich wünschte mir, dass wir auch im Alltag mehr über ausgewogene Ernährung erfahren“. Rahwa hingegen hat gelernt: Auch gesündere oder zuckerreduzierte Angebote können lecker sein. Wie etwa der Smoothie, den sie in der Hand hält.

„Was ist wichtig für mentale Gesundheit?“, will Eugen Koslowski von den vier Schülerinnen, die vor ihm sitzen, wissen. „Spontanität. Nicht zu viele Termine einplanen“, sagt eine der jungen Frauen. „Freizeitgestaltung“, ruft eine andere. „Sehr gut. Auch Sport ist generell gut für die Psyche. Wenn es dem Geist nicht gut geht, geht es dem Körper auch nicht gut“, sagt Koslowski.

„Habt ihr schon mal vom Konzept Dankbarkeit gehört?“, fragt er in die Runde. „Schreibt euch im Alltag etwa fünf Sachen auf, für die ihr dankbar seid. Es geht darum, die kleinen Dinge zu sehen. Jeder von uns hat viele Gründe, dankbar zu sein. Selbst für Dinge wie Frieden, die nicht überall auf der Welt selbstverständlich sind.“