

## BEWEGUNGSMANGEL

Sportwissenschaftler Lukas Zahner zitiert in «Fritz&Fränzi Sport» Studien aus Deutschland. Danach habe die Bewegungszeit bei Grundschulkindern von täglich drei bis vier Stunden in den 70er-Jahren auf rund eine Stunde heute abgenommen. «In dieser einen Stunde sind Schulsport, Sporttreiben im Verein sowie alle anderen Freizeitaktivitäten inbegriffen», sagt er in einem Interview mit Katharina Loeliger. «Somit haben Kinder weniger Möglichkeiten, in ausreichendem Mass elementare Sinneserfahrungen zu sammeln. Ein Teufelskreis kann entstehen: Die zu einer gesunden Entwicklung nötigen Reize reichen nicht mehr aus, um genügende motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten aufzubauen. Aus Angst vor Misserfolgen meiden Kinder dann zunehmend Bewegungsaktivitäten.» Mit Folgen für die Gesundheit, die sich erst in 20 bis 40 Jahren in vollem Ausmass zeigten.

(Fritz&Fränzi Sport Special 2008/jö)

## INITIATIVE «JUGEND + MUSIK»

Die Initiative «Jugend + Musik» will erreichen, dass die Musik in der Bundesverfassung den gleichen Status erreicht wie der Sport. Nicht konkurrenzierend, sondern ergänzend. Sie ist seit Juni 2007 lanciert, bis heute zählt sie 85'000 Unterschriften. Mindestens 100'000 sind erforderlich, 250'000 wünschen sich die Initianten. Letztlich muss man Musik als unverzichtbaren Bildungswert für die Zukunft wollen, schreiben sie. Musik vermittelt in unserer globalisierten Tempogesellschaft einzigartige Erfahrungen. Diese Chance muss allen Kindern eröffnet werden. Sollte die Initiative die Hürde von 100'000 Unterschriften nicht schaffen, «hätte dies mit Sicherheit kulturpolitische Folgen, die heute noch nicht abzusehen sind. Wir haben also keine Wahl. Wir müssen diese Herausforderung annehmen und wir müssen sie meistern!» schreiben die Initianten.

(Hector Herzig/jö)

Infos und Unterschriftenbögen:  
www.musikinitiative.ch

## PATEN GESUCHT

Die Rudolf Steiner Schule Winterthur sucht Paten. In einem Flyer schreibt die Schule: «Unsere Schulbeiträge sind einkommensabhängig. Das ermöglicht Familien aus allen sozialen Schichten, unsere Schule mit ihrer ganzheitlichen Ausbildung zu wählen. Da wir keinerlei finanzielle Unterstützung vom Staat erhalten, sind wir auf Patinnen und Paten, Gönnerinnen und Gönner angewiesen.» Ab 20 Franken im Monat ist man dabei.

(jö)

www.steinerschule-winterthur.ch, 052 202 19 97

Claudia Bettenmann bietet Kurse für Mädchen in der Pubertät an

## DER WERDENDEN FRAU ZUWENDEN

Wenn Mädchen in die Pubertät kommen, erleben sie eine enorme körperliche und psychische Veränderung. Für diesen Prozess hat Claudia Bettenmann Kurse für Mädchen und junge Frauen im Alter von 12 bis 20 Jahren entwickelt. Unkompliziert erzählt Claudia Bettenmann von den Veränderungen, sucht zusammen mit den Mädchen Wege, wie sie Ängsten und Schmerzen entgegenwirken können und verknüpft dies mit dem Erlebnis der Natur und der Umwelt.

Einige Beispiele aus dem Programm 2008: «Wenn Mädchen in die Pubertät kommen» – ein Mädchentag und ein Informations- und Einstimmungsabend für Mütter: «Beim Mädchentag geht es um eine Vorbereitung auf das bevorstehende Einsetzen der ersten Regelblutung». «Naturzeit für Mädchen», Tagesseminar mit Übernachtung: «Zusammen ums Feuer sitzen, Geschichten erzählen, einander zuhören und draussen übernachten. Mit dem Sonnenaufgang eine Zeit allein in der Natur verbringen. Deine Geschichte mit zurückbringen, im Mädchen-

kreis Kraft tanken und gestärkt nach Hause zurückkehren» (gibt es auch als Wochenlager). «Junge Frauen am Visionspfad» – Wochenseminar mit Initiationsritus: «Es wird dir ein Tor eröffnet, durch das du schreitest, um das kleine Mädchen in dein Herz hinein zu verabschieden – und dich dann der werdenden Frau zuzuwenden! Du wirst als werdende Frau Fragen haben wie: Was will ich ehrlich tun in meinem Leben? Wo ist mein Platz in der Welt? Was ist meine wirkliche Freiheit und meine Verantwortung? Was sind meine Ängste und was meine Kraft? Wo beginnt Sexualität und hört die Lust auf?»

Claudia Bettenmann ist Mutter zweier Mädchen im Alter von 11 und 15 Jahren, Krankenschwester und Hebamme mit Fortbildungen in aquatischer Körperarbeit (Watsu), Gymnastik und Sport. Hinzu kommen Erfahrungen auf der Visionsuche und später als Visionsuchen Leitende und als Naturpädagogin. Die Naturzeit für Mädchen, das Lager und das Visionsuche-Seminar leitet Claudia Bettenmann zusammen mit Ulrike Rist.

(Carla Schubert/jö)

info@claudiabettenmann.ch, 044 722 30 45

## MEHR ERSTKLÄSSLER

Die Rudolf Steiner Schulen wachsen wieder. Nachdem einige Jahre ein Schülerrückgang an den Rudolf Steiner Schulen in der Schweiz beobachtet werden konnte, wächst die Zahl der ErstklässlerInnen wieder deutlich: von 425 ErstklässlerInnen 2005 – über 433 ErstklässlerInnen 2006 – auf 468 ErstklässlerInnen im gerade ablaufenden Schuljahr. Einige Schulen sehen sich bereits gezwungen, wieder Wartelisten für die Anmeldungen einzuführen.

(www.steinerschule.ch)

## STRICKEN GEGEN LEGASTHENIE

Handwerkliche Fächer erhöhen die Sprachgewandtheit – und können sogar dazu beitragen, eine Legasthenie zu überwinden. Behauptet Adriana Meier-Pianegonda in einem Leserbrief an «Fritz&Fränzi»: «Studien haben bewiesen, dass das Sprachzentrum unmittelbar mit den Händen verbunden ist. Ich selber habe einen Sohn, der schwerer Legastheniker war. Nachdem drei Jahre Therapie nichts gebracht hatten, fing er an zu stricken. Nach einem Jahr waren kaum noch Schreibfehler in den Texten und heute, nach drei Jahren, sind keine Spuren von seiner Sprachbehinderung mehr zu erkennen.»

(Fritz&Fränzi 2/08/jö)

## GESCHLECHTLICHKEIT

Für Eurythmisten und pädagogisch Tätige bietet die Akademie für Eurythmische Kunst Baselland eine Fortbildung an: «Menschenkunde der Geschlechtlichkeit» mit Siegfried Ober und Christian Breme, von Freitag, 5. September, 19.30 Uhr, bis Sonntag, 7. September, 12.30 Uhr in der Akademie in Aesch.

(MM)

Anmeldung bis 26. August. Johannes Freimut Starke, Eidmattstr. 55, 8032 Zürich, Tel. 044 383 70 56

## SÜSSSTOFF MACHT DICK

Süsstoff macht dick. Der Körper wird durch die Süsse verwirrt, stellt sich auf Zucker, auf Kalorien ein, bekommt keine – und produziert Hunger. Er baut danach kalorienhaltige Gerichte weniger effektiv ab und verlangt nach mehr. Das fanden Forscher in Indiana bei Experimenten mit Ratten heraus. Die mit Süsstoff gefütterten Ratten nahmen stärker zu, als Ratten, die mit zuckerhaltigem Joghurt gefüttert worden waren. Wenn Süsstoff dem Körper «Zucker» signalisiert, steigt der Insulinspiegel. Das ausgeschüttete Insulin trifft auf keinen neu aufgenommenen Zucker, der Blutzuckerspiegel sinkt – regelrechte Heisshungerattacken sind die Folge.

(News 29/08/Fritz&Fränzi 2/08/jö)