

## Gesund mit Zumba und Fingerfood: Die EIBE-Klassen beim Aktionstag des IB

Der Aktionstag „Gesund im IB“ am 12. Mai 2015 war ein voller Erfolg. Bei sonnigen 28° C hatten 50 Jugendliche, darunter etwa 30 EIBE-Schüler\_innen, die Möglichkeit sich und ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun. Die Kolleg\_innen des Internationalen Bundes in Wetzlar hatten in Kooperation mit der AOK Hessen tolle Angebote aus den Bereichen **Ernährung – Bewegung – Entspannung** und **Prävention** vorbereitet. Das Zumba-Angebot sorgte bei allen für Spaß und Bewegung. Yoga und Qi Gong boten danach die Möglichkeit, sich zu entspannen und zu sich selbst zu kommen.

Zwischendurch erfrischten sich die Jugendlichen mit Cocktails – alkoholfrei natürlich, aber lecker und gesund! Als Fingerfood für zwischendurch gab es Rohkost-Sticks und Pumpernickel mit selbstgemachten Dips...und am Ende leere Teller. Was die zuständigen Jugendlichen aus den EIBE-Klassen gerne sahen, die mit viel Liebe und Sorgfalt die gesunden Snacks und Drinks vorbereitet hatten.

Ein Rauschbrillen-Parcours sorgte für Lacher, aber auch für Aha-Effekte. Mit einer Brille, die einen Alkoholpegel von 1,3 Promille simuliert, fiel es den Jugendlichen sichtlich schwer sich zurechtzufinden. Und eine gute Figur macht mit einer solchen Brille oder einem solchen Alkoholpegel niemand.

Im Anschluss gab der „Smokerlyzer“ Aufschluss über die Kohlenmonoxid-Konzentration im Blut der Jugendlichen und damit darüber, wie sehr ihr Körper durch Rauchen belastet ist.

Wieviel Zucker steckt eigentlich in Energydrinks? – Immerhin 10 Stück Würfelzucker in einer kleinen 0,25l-Dose! Der „Zuckertisch“ gab bildlich Aufschluss darüber, wieviel Zucker sich wo versteckt und überraschte damit viele der Jugendlichen. Am Infostand nebenan gab es die Möglichkeit, sich über seelische Gesundheit und Hilfsangebote bei Mobbing und Gewalt zu informieren.

Wer zwischendurch eine Pause brauchte, zog sich in die mit Zimmerpalmen bestückte Chillout-Area zurück und entspannte.

Bei den Jugendlichen handelte es sich um Teilnehmer\_innen aus den berufsvorbereitenden Lehrgängen der „Mädchenwerkstatt“ und der „Umweltwerkstatt“ des IB sowie um Schüler\_innen aus den EIBE-Klassen der Käthe-Kollwitz-Schule Wetzlar, die vom IB sozialpädagogisch betreut werden.

Der IB Mittelhessen bemüht sich seit Jahren um die Gesundheitsförderung der von ihm betreuten Jugendlichen. Dank dieser Bemühungen konnte sich der IB Mittelhessen als „**Bodyguard**“-Einrichtung zertifizieren. „Bodyguard“ ist das IB-eigene Gesundheitsprogramm für Jugendliche, das der IB mit der Jugendaktion GUT DRAUF der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung als Partner entwickelt hat.

