



## KOMMENTAR

DORIT BURGSTEINER

### Zeit nehmen

In der Grimminghalle in Bad Mitterndorf hat gestern die erste Jugendgesundheitskonferenz in der Steiermark stattgefunden. Bewegung, Ernährung und Chillen (zu deutsch: Entspannen) standen im Mittelpunkt. 200 Kinder und Jugendliche haben sich mit Begeisterung auf die verschiedenen Stationen gestürzt und geturnt, sich informiert oder auch selber Saft zubereitet. Selbst die Burschen haben sich Schürzen umgebunden und fleißig mit Wildkräutern hantiert. Der Eindruck täuscht wohl nicht: Das Thema findet bei der Jugend großen Anklang.

Jetzt gilt es, dran zu bleiben. Nicht nur während der Schulzeit, sondern vor allem in Zukunft. Neigen doch Erwachsene öfter dazu, ein Fertigenü auf den Tisch zu zaubern. Oder in der Mittagspause den Gaumen schnell mit einer Leberkäsemmel zu „erfreuen“. Sicher, das Leben ist hektischer geworden. Viele glauben, kaum mehr Zeit zu haben, sich um gesundes Essen oder ausreichend Bewegung zu kümmern. Aber: Zeit, die man nicht hat, muss man sich nehmen. Gerade in diesem Fall.

Sie erreichen die Autorin unter [dorit.burgsteiner@kleinezeitung.at](mailto:dorit.burgsteiner@kleinezeitung.at)



Auf großen Anklang stieß unter anderem die Zubereitung von Wildkräuter-Säften

BURGSTEINER (2)

## Gesundheit im Zentrum

Die steiermarkweit erste Jugendgesundheitskonferenz ist in Bad Mitterndorf über die Bühne gegangen, rund 200 Schüler haben teilgenommen.

DORIT BURGSTEINER

Yoga zur Stressbewältigung, Hula Hoop oder ein Kräuter-Contest beim Stand der Kurapotheke – ein vielfältiges Angebot erwartete gestern die Teilnehmer der ersten Jugendgesundheitskonferenz „Xund und Du“ in Bad Mitterndorf. 200 Kinder und Jugendliche hatten sich in der Grimminghalle eingefunden, wurden zum Thema „Gesundheitskompetenz“ informiert und durften an den verschiedenen Stationen gleich selbst tätig werden.

„Die Jugendgesundheitskonferenzen werden in allen sieben steirischen Großregionen abgehalten, gestartet wurde im Bezirk Liezen“, erklärte Uschi Theißl von „Logo Jugendmanagement“, das in Zusammenarbeit mit der Fachstelle [beteiligung.st](http://beteiligung.st) das zweijährige Projekt im Auftrag



Carina Heim (Jugendzentrum Bad Aussee), Daniela Köck ([beteiligung.st](http://beteiligung.st)) und Uschi Theißl (Logo Jugendmanagement)

des Gesundheitsfonds Steiermark umgesetzt. Ziel ist, die Gesundheitskompetenz zu fördern und zu stärken.

In allen Regionen werden Netzwerke zum Thema Gesundheit gegründet. Jugendliche und jene, die mit ihnen arbeiten, bekommen die Möglichkeit, sich kreativ mit dem Thema auseinanderzusetzen und erhalten für ihre Ideen Förderungen. Bei den Konferenzen werden diese Pro-

jekte dann vorgestellt. In der Region Liezen wurden in den vergangenen drei Monaten 18 Projekte eingereicht. Die Palette reicht von diversen Bewegungsangeboten über ein Mehrgenerationenprojekt zur Förderung der seelischen Gesundheit bis zum Thema Ernährung.

„Wir sehen die Konferenzen als Impuls, die Netzwerke bleiben auch danach bestehen“, sagte Daniela Köck von [beteiligung.st](http://beteiligung.st).

## FÜR SIE DA

### REGIONALREDAKTION LIEZEN

Fronleichnamsweg 4,  
8940 Liezen. Tel. (03612) 25 570,  
Fax: (03612) 25 570-15;  
E-Mail: [liered@kleinezeitung.at](mailto:liered@kleinezeitung.at);  
**Redaktion:** Dorit Burgsteiner (DW 19),  
Christian Huemer (DW 18), Christian Nerat  
(DW 14), Martin Mandl (DW 12);  
**Sekretariat:** Sabine Rabitsch (DW 11)  
Mo. – Do. 8 bis 16 Uhr, Fr. 8 bis 13 Uhr;  
**Multimediale Werbeberaterin:**  
Maria Sjulander (DW 16);  
**Abo-Service:** (0316) 875 3200