

## XUND und DU wirkt!

**M**elanie stößt einen enttäuschten Seufzer aus, als der Hula Hoop Reifen bereits nach der dritten Umdrehung mit einem lauten Knall auf dem Boden der Halle aufschlägt. Neben ihr sind noch weitere acht junge Damen damit beschäftigt den Reifen in Bewegung zu halten. Dass diese Bestrebungen durchaus anstrengend sind, kann man an den kleinen Schweißperlen in ihren Gesichtern erkennen.

Als Hintergrundgeräusch dringt plötzlich das Surren eines Mixers durch die Halle. Nach und nach wandern fünf Erdbeeren in ein Gefäß und haben gegen die rotierenden Messer keine Chance. Noch ein Blatt Minze, dann sind die gesunden Smoothies zur Verkostung bereit. Die vier Burschen verteilen die zähe Masse auf die bereitgestellten fingerhutgroßen Plastikstamperl und bieten die Kostproben den zahlreichen wartenden jungen Leuten an.

Lena Marie hatte das nicht erwartet: Kein Zucker in diesem Getränk und trotzdem so süß! So einen Smoothie muss sie zuhause auch mal machen! Schnell noch das Rezept vom Stand eingepackt, einen Stempel in den Stempelpass und ab geht's zu den Zen-Gärten. Beim Rechen im bunten Sand vergisst man den ganzen Trubel und die vielen Leute in der Halle. Das ist sie also – die innere Ruhe! Lena Marie hat hier eine perfekte Entspannungstechnik für sich gefunden!

Diese drei und noch viele weitere gesundheitsfördernde Möglichkeiten wurden im Rahmen der XUND und DU- Jugendgesundheitskonferenzen im letzten Jahr präsentiert. Bei diesen Veranstaltungen standen Projekte, die zuvor mithilfe von Mikroförderungen in Jugendeinrichtungen aus der Obersteiermark umgesetzt wurden, im Fokus. „Es freut mich besonders, dass sich so viele junge Menschen an diesen Projekten beteiligten“ nimmt der zuständige Landesrat Christopher Drexler Bezug auf die über 2.000 jungen Menschen, die an den Projekten teilnahmen. Ab sofort können nun Schulen, Jugendzentren, Vereine und andere Einrichtungen aus der südlichen und östlichen Steiermark um diese Projektförderungen ansuchen.

Im vergangenen Jahr wurde XUND und DU wissenschaftlich begleitet und „die Ergebnisse zeigen, dass unser Projekt einen positiven Effekt auf die Gesundheitskompetenz von jungen Menschen hat.“, so Daniela Köck von beteiligung.st. Gemeinsam mit LOGO jugendmanagement setzen diese beiden Organisationen das Projekt XUND und DU im Auftrag des Gesundheitsfonds Steiermark um. Die kommenden Jugendgesundheitskonferenzen im Sommer fungieren dabei wieder als Informationsraum für Jugendliche, denn „gute Informationen machen gesunde Entscheidungen möglich“, so Uschi Theißl von LOGO.

LR Drexler abschließend: „Mit XUND und DU wird ein optimales und spannendes Projekt für Jugendliche initiiert. Ich möchte alle jungen Menschen einladen: Beteiligt euch an den Projekten von XUND und DU!“