

BEZIRK WEIZ

SAMSTAG, 28. FEBRUAR 2009, SEITE 25



Gut
zu
Fuß

Knochen zählen, über Glasscherben laufen, Fußsohlen scannen: Das ist die Aktion „Superfite Kinderfüße“ in der Region Gleisdorf.

Die Füße bestehen aus jeweils 26 Knochen. Produzieren täglich einen Viertelliter Schweiß. Und sind die Körperteile, die am weitesten vom Kopf entfernt sind, und deshalb nur allzu gern vergessen werden, wie Jürgen Pucher und Arne Öhlnkecht

vom Verein für Familien- und Gesundheitsmanagement sagen.

98 Prozent der Kinder kommen mit gesunden Füßen zur Welt, doch nur knapp 40 Prozent haben als Erwachsene gesunde Füße. Die Gründe: falsches Schuhwerk, zu wenig Bewegung oder auch nur zu enge Socken, wie die Sportwissenschaftler erklären.

Die Folgen sind weitreichend, von Gelenkschmerzen über Migräne bis hin zu Gefäßerkrankungen. Damit es aber erst gar nicht so weit kommt, entwickelten die beiden Experten die Idee, an Schulen Aktionstage durchzuführen.

Gestern fand der erste davon in Gleisdorf statt. Neben einem Barfußparkours, Gleichgewichtsübungen und Geschicklichkeitsspielen konnten die Kinder dort auch ihre Füße professionell vermessen lassen. „Uns geht es darum, ein Bewusstsein für die Wichtigkeit gesunder Füße zu schaffen“, sagt Pucher.

Bei den Gemeinden der Kleinregion Gleisdorf, wo es weitere Aktionstage gibt, und dem Gesundheitsressort des Landes ist das bereits gelungen: Neben zahlreichen Sponsoren unterstützen sie das Projekt. Für Eltern und Schulen ist es somit kostenlos.

SONJA SCHREI



Ein Erlebnis-
tag für die
Füße SCHREI (2)



KOMMENTAR

SONJA SCHREI

Fast(en) geschafft

Keine Schokolade heute? Kein Bier und Wein? Und fleischlose Küche? Immerhin ist die Fastenzeit wieder angebrochen. Und „fasten“ kommt aus dem Althochdeutschen und bedeutet so viel wie „fest“ - also „fest an den Geboten der Enthaltensamkeit festhalten“.

Die meisten Weizerinnen und Weizer aber scheinen dieses Gebot nicht so eng zu sehen. Das zeigte unsere kleine Umfrage in „Lasterhöhlen“, sprich Fleischereien, Kaffeehäusern, Trafiken und Bars, in der Region (lesen Sie mehr dazu auf den folgenden Seiten).

Sollten Sie es sich aber Svorgenommen haben, wie auch immer zu fasten, halten Sie durch! Und belehren Sie die Autorin dieser Zeilen eines Besseren. Deren Fastenversuche sind nämlich stets am anderen Wort, das in „fasten“ steckt, kläglich gescheitert: „fast“.

Sie erreichen die Autorin unter
sonja.schrei@kleinezeitung.at

FÜR SIE DA

Regionalredaktion Weiz

Ulla Patz, Robert Breitler,
Sonja Schrei, Alexandra Weitzer
Mühlgasse 5, 8160 Weiz
Tel. (0 31 72) 65 20-0, Fax-DW 15
weizred@kleinezeitung.at

ANZEIGE

Live dabei auf
einen Klick

www.kleinezeitung.at/events

Meine kleine
**KLEINE
ZEITUNG**
www.kleinezeitung.at