

INHALT

■ UMFRAGE

Wie vermeiden Sie Übergewicht? **Seite 5**

■ SINNESPFAD

In Glarus lädt ein Garten zum Barfusslaufen ein. **Seite 7**

■ PERSÖNLICH

Irfan Lika über das neue islamische Begegnungszentrum in Netstal. **Seite 9**

■ KOLUMNE

Möchten Sie etwas? Dann tun Sie etwas dafür! **Seite 11**

■ DONNSCHTIG-JASS

Wollen Sie anstelle von Weltmeister Patrick Küng stehen? **Seite 15**



Wenn Sport den Kindern richtig Spass macht, hat Übergewicht kaum eine Chance.

Bild pixabay

RAIFFEISEN

WIR MACHEN DEN WEG FREI

Entdecken Sie als Mitglied noch bis zum 31. Oktober 2015 die Zentralschweiz zum halben Preis.

Jetzt buchen unter:
raiffeisen.ch/zentralschweiz

Raiffeisenbank Glarnerland

Spiel, Spass und Sport – der Start in ein gesundes Leben

Im Sommer findet in Quarten am Walensee erstmals ein Camp für übergewichtige Kinder statt – mit Sportprogramm und Ernährungsberatung.

Is./bp. Der Glarner Hannes Elmer und die Bündnerin Sereina Vischer organisieren vom 11. bis

18. Juli das Quartener Adipositas-Camp für Kinder (Quack). Die Teilnehmer sind zwischen zehn

und 13 Jahre alt. Sie werden vor Ort von Fachleuten aus den Bereichen Ernährungsberatung, Sport, Psychologie und Pädagogik betreut. Entstanden ist das Projekt an der HTW Chur.

► Mehr auf Seiten 2 und 3

Ein Anruf genügt!

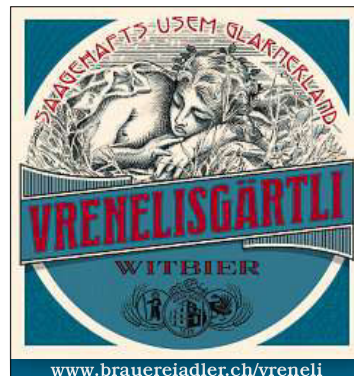
René SCHWITTER

FAHRSCHULE

8752 Näfels • Natel 079 691 88 39

Telefon 055 612 18 27

www.schwitter-fahrschule.ch



www.brauereiadler.ch/vreneli

«Einmal selber sehen ist schöner als hundertmal von anderen hören.»

Rhyner
TRAVEL

das reisebüro.

kirchstrasse 19 – 8750 glarus

Bäckerei • Konditorei • Café
Ammann
..... das Spezialitätenhaus

Der Hitze entfliehen und auf der
Terrasse des Cafés Ammann in Amden

einen leichten Salat,
ein erfrischendes Getränk oder
einen feinen Coupe geniessen.

Besuchen Sie uns auch in
Mollis, Niederurnen, Domat/Ems.

«Viele der Kinder werden von ihren Mitschülern gemobbt»

Quack – Vorfreude auf den Lagerstart



Den teilnehmenden Kindern hat der Eröffnungstag sehr gut gefallen und sie freuen sich jetzt auf den Lagerstart.

Bilder zVg

■ Von Ladina Steinmann

«Das Quartner Adipositas-Camp für Kinder ist kein Bootcamp (ein Lager, in dem die Kinder gedrillt werden)», stellt Organisator Hannes Elmer gleich zu Beginn richtig. «Das Sommerlager in Quarten am Walensee ist in erster Linie ein Sportlager, in dem sich die Kinder täglich einige Stunden bewegen.» Ziel sei es, die Teilnehmenden mit verschiedenen Sportarten vertraut zu machen und in ihnen den Sport- und Teamgeist zu wecken. Auf dem Programm stehen unter anderem Wandern, Schwimmen, ein Spielturnier sowie ein Tanzworkshop. «Jeder Tag soll für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Erlebnis sein, und sie sollen für sich erkennen, dass Bewegung auch richtig Spass und Freude machen kann», führt Camp-Organisatorin Sereina Vischer weiter aus.

Stationäre Therapieeinrichtung als Hauptziel

Auf die Frage, wie die beiden darauf gekommen sind, ein solches Camp ins Leben zu rufen, erfährt man, dass dieses nur ein Teilbereich eines geplanten Therapiezentrums in Quarten ist. Das Hauptziel ist die Etablierung einer stationären Einrichtung für adipöse Kinder und Jugendliche. Hannes Elmer

und Sereina Vischer haben im letzten Sommer ihr Betriebsökonomiestudium an der HTW in Chur abgeschlossen. Bereits während ihres Studiums haben sie zusammen mit zwei weiteren HTW-Studenten ein Projekt zum Thema «Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen» entwickelt. Mit diesem haben sie dann auch beim Businessplan-

Wettbewerb der Fachhochschule in Chur den dritten Platz erreicht.

Seit Oktober arbeiten Sereina Vischer und Hannes Elmer nun daran, das Vorhaben «Eröffnung einer stationären Therapieeinrichtung für übergewichtige Kinder und Jugendliche in Quarten» in die Realität umzusetzen. Diese Einrichtung ist auf dem Grundstück der Schönstätter Marienschwestern geplant.

Diese 2000 Mitglieder zählende Gemeinschaft setzt sich vornehmlich auf dem Gebiet der pädagogischen Erziehung und in karitativen und sozialen Berufen ein. Das Bildungszentrum Neu-Schönstatt ist ein privatrechtlicher Dienstleistungsbetrieb (Non-Profit-Organisation) der Schönstätter Marienschwestern. Auf dem Grundstück in Quarten befinden sich aktuell ein Hotel, ein Restaurant, ein Jugendzentrum sowie verschiedene Glaubensräume.

Die beiden Betriebsökonominnen sind als Projektmanager für die Ausarbeitung der detaillierten Konzepte sowie für die eigentliche Umsetzung verantwortlich. Im Hintergrund werden sie von einem Projektbeirat unterstützt, der sich aus Fachleuten aus dem ökonomisch-rechtlichen Sektor sowie einer Schwester als Vertreterin von Neu-Schönstatt zusammensetzt.

«Notwendigkeit einer stationären Einrichtung»

«Dieses stationäre Angebot wäre dann schweizweit einzigartig», sagt Sereina Vischer zum Projekt in Quarten. «Aktuell



Das Team des Quack-Camps: Mitorganisator Hannes Elmer (links), Maya Hefti, Sozialpädagogin, Fabio Sulzer, Sozialpädagoge, Nadja Kohler und Christine Bitsch, Diplom-Psychologinnen, Sereina Vischer, Mitorganisatorin. Die Ernährungsberaterinnen Birgit Gruber-Meier und Amanda Rüttimann sind nicht auf den Foto.

können übergewichtige Kinder und Jugendliche in einem ambulanten Setting betreut werden. Dabei verbleiben die Teilnehmer in ihrem jeweiligen Umfeld und nehmen regelmässig an Gruppen- oder Einzelsitzungen teil. Gespräche mit Fachpersonen hätten ihnen aber ganz klar gezeigt, dass diese eine stationäre Therapieeinrichtung für betroffene Kinder und Jugendliche als sehr sinnvoll und nötig erachten würden. Da diese Variante der Therapie im Gegensatz zur ambulanten aktuell von den Krankenkassen nicht übernommen wird, werden momentan alternative Finanzierungsmodelle geprüft.

In der Lancierung des Quartner Adipositas-Camp für Kinder (Quack) haben Sereina Vischer und Hannes Elmer nach eigenen Aussagen eine Möglichkeit gesehen, mit der Zielgruppe intensiv in Kontakt zu kommen. Neben dem Quack gibt es in der Schweiz drei weitere Adipositas-Camps für übergewichtige Kinder, die durch die Sportämter des Kantons Zürich, Luzern und Basel-Stadt organisiert werden.

Das Selbstvertrauen soll gestärkt werden

Für das Quack haben sich bis zum jetzigen Zeitpunkt bereits 18 Kinder angemeldet. Insgesamt können in dieser Woche 20 Kinder betreut werden, zwei Plätze sind noch zu vergeben. Im Rahmen der Anmeldung führen Sereina Vischer und Hannes Elmer Erstgespräche auf dem Lagergrundstück der Neu-Schönstätter Marienschwestern durch, damit die Eltern und Kinder sehen können, wo das Lager stattfinden wird. Dabei geht es vor allem auch darum, den jeweiligen Gesundheitszustand und die Erwartungen der Teilnehmer zu erfassen. «Aufgrund dieser Gespräche wissen wir auch, dass viele der Kinder wegen ihres Übergewichts von ihren Mitschülern gemobbt werden», erzählt Hannes Elmer. «In unserem Lager, bei dem alle Betroffenen mehr oder weniger die gleichen Probleme und Voraussetzungen haben, brauchen sie sich nicht zu schämen – und



Das Sommerlager findet auf dem Anwesen der Schönstätter Marienschwestern, in bester Lage am Walensee statt.

sind keinem Leistungsgedanken unterworfen, was im Schulsportunterricht sehr oft der Fall ist.» Die Kinder sollen im Camp Strategien für den Umgang mit Mobbing erlernen und insbesondere die Möglichkeit erhalten, ihr Selbstvertrauen zu stärken. «Deshalb nimmt die psychologische Betreuung durch Christine Bitsch und Nadia Kohler, die beide in Zürich in einem Essstörungenzentrum arbeiten, im Quack einen wesentlichen Teil ein», führt der Hauptverantwortliche für den Bereich Sport im Quack weiter aus. «Die Kinder sollen lernen, dass sie wertvoll und liebenswürdig sind.»

Übergewicht bei Kindern ist immer ein vielschichtiges Problem.
Ex-Kunstturnerin Ariella Käslin

Ein multiprofessionelles Lagerteam

Auch über gesunde Ernährung bekommen die Quack-Teilnehmenden wertvolle Tipps. Auf spielerische Art und Weise wird den Kindern von der Quartner Ernährungsberaterin Birgit Gruber-Meier nähergebracht, welche Nahrungsmittel gesund sind und wie sich daraus einfache Mahlzeiten zubereiten lassen. Die Rezepte dürfen die Kinder dann auch mit nach Hause nehmen. «Wir werden mit den Kindern zusammen den gesamten Prozess vom Einkauf bis zum fertigen Menü auf dem Teller durchgehen», erklärt Sereina Vischer, die im Quack für den administrativen Teil zuständig ist.

Ende Juni gab es bereits einen Eröffnungsevent für die bislang angemeldeten Kinder. Rund 60 Personen seien anwesend gewesen, und die Kinder hätten sich den ganzen Tag bewegt. Kennenlernspiele, ein kleiner Spiele-Parcours, Geschicklichkeitsspiele und Denkaufgaben seien bei den Kindern gut angekommen, so Hannes Elmer. Die Eltern verbrachten einen interessanten Tag mit Vorträgen der verschiedenen Fachpersonen.

Im Quack werden Freude und Spass am Sport vermittelt sowie Tipps für eine gesunde Ernährung gegeben.
Marathon-Europameister Viktor Rötthlin

Das Sportlager in Quarten wird mit dem ehemaligen Marathon-Europameister Viktor Rötthlin und der Ex-Kunstturnerin Ariella Käslin gleich von zwei prominenten Persönlichkeiten unterstützt. Ariella wird die Kinder am 17. Juli gar im Lager besuchen und mit ihnen eine Turnstunde abhalten.

Den Quack-Organisatoren Sereina Vischer und Hannes Elmer ist sehr wohl bewusst, dass sie mit einem einwöchigen Lager die Welt der teilnehmenden Kinder nicht komplett verändern können. «Wir wollen einfach unser Bestes geben, um ihnen einen guten Start in ein gesundes Leben zu ermöglichen.»

Weitere Informationen und Anmeldung:
Verein Quack, Quarten, Tel. 081 286 36 31,
info@quack-sg.ch, www.quack-sg.ch

INFOBOX

Sereina Vischer und Hannes Elmer konnten die Helvetia-Versicherungen als Quack-Hauptsponsor gewinnen. Damit es aber nicht bei einer einmaligen Durchführung des einwöchigen Sommercamps bleibt, da die Organisatoren keine finanzielle Unterstützung von Krankenkassen sowie öffentlichen Ämtern erfahren und der Beitrag der Eltern nur ein Fünftel der Kosten pro Kind abdeckt, haben sie eine Crowdfunding-Kampagne geschaltet. Beiträge sind über www.100-days.net/de/projekt/quack oder Raiffeisen Quarten, Vereinskonto CH 84 8129 4000 0017 6704 6, Verein Quack, möglich.