

Gesundheitsprobleme bei türkischen Jugendlichen

Durch Bewegungsmangel hervorgerufene Figurprobleme (Übergewicht) Haltungsschwächen und –schäden (Wirbelsäulenveränderungen, Fußprobleme wie Senk- Spreiz- und Plattfüße,) mangelnde Dehnfähigkeit, Koordinationsstörungen, allgemeine schlechte körperliche Fitness.

Durch falsche Ernährung hervorgerufene körperliche Probleme, d.h. in erster Linie wieder Fettleibigkeit, aber auch Hautprobleme, Probleme mit Karies etc. bis hin zu einer deutlich angestiegenen Zahl von jugendlichen Diabetes-Patienten.

Durch Stress und Kummer hervorgerufene Probleme: Schulprobleme, Schwierigkeiten mit den Eltern und im Freundeskreis können einerseits zu Ausgrenzung und Isolation führen (die Jugendlichen sitzen viel zu oft und lange vor dem Computer oder dem Fernseher und verschlimmern unwissentlich so ihre Probleme noch zusätzlich), andererseits rufen sie Stress und permanentem Frust hervor. Daraus resultiert in vielen Fällen mangelndes Selbstwertgefühl, Konzentrationsstörungen, und oft auch ein gesteigertes Aggressionspotential.

Was kann man tun?

1. Bewegungsangebote für Jugendliche schaffen

Spiel- und Sportarten, die gerade „in“ sind, können gesundheitlich „aufbereitet“ werden. So kann man zum Beispiel der zur Zeit so beliebten Kung Fu Trainingsstunde einen Ausdauertrainingsblock voranstellen, in der Mitte ein kleines Haltungsprogramm einbauen und die Stunde mit einer Entspannungseinheit abrunden, die sich wiederum positiv auf die Konzentrationsfähigkeit und das seelische Wohlbefinden auswirkt.

Alle Sportarten, die Jugendlichen Spaß machen, wie z.B. Mannschaftssportarten (Fußball, Volleyball, Handball, etc) aber auch Tanzen, Schwimmen, Klettern, asiatisches Schattenboxen, Badminton usw. können so durch gezielte Maßnahmen den oben genannten Problemen entgegen wirken.

2. Kochkurse und Ernährungstipps für Jugendliche

Abnehmen und trotzdem etwas Leckeres essen und Sattwerden, das ist für viele Jugendliche ein Widerspruch, zumal das fetttriefende Fastfood von McDonald's ja ohne großen Aufwand zu haben ist. Kochkurse für Jugendliche werden sich immer an deren Bedürfnissen orientieren und neben allen ernährungswissenschaftlichen Aspekten dafür sorgen, dass ohne riesigen Aufwand, aber dafür mit viel Spaß und Kreativität etwas Leckeres auf den Tisch kommt. Informationen und Begleitmaterial rund ums Essen, Einkaufen und Kalorienverbrauch runden den Kurs ab.

3. Entspannung für Jugendliche

Autogenes Training, Qi Gong, Progressive Muskelentspannung, Shiatsu Massagen, Reisen durch den Körper, Atmungslenkung und ähnliche Kurseinheiten eignen sich hervorragend auch für Jugendliche, wenn sie entsprechend ihrer Altersgruppe angepasst werden.

Alle diese Entspannungsmethoden wirken sich nicht nur positiv auf den Körper aus: neben der tiefen muskulären Entspannung wird auch das seelische Wohlbefinden gefördert, indem Ängste und Spannungen abgebaut und im Gegenzug Selbstwertgefühl, Konzentrationsfähigkeit und persönliche Sicherheit im Umgang mit sich selbst aufgebaut werden.

Jugendliche, die eine der oben genannten Methoden gut erlernt haben, haben die Erfahrung gemacht, dass man sich auch ohne die ständige Reizüberflutung durch Radio, Glotze, Mp3, CD- Player, Video/DVD, Ego-Shooter, PC Rollenspiele, Adventurespiele und so weiter und so fort sehr wohl fühlen kann.

Für viele Jugendliche eine ganz neue, wohltuende Erfahrung.

VIA engagiert sich nicht nur im Projekt “Gesundheit für Migranten – Sensibilisierung und Prävention” für die Gesundheit von Jugendlichen. Seit Jahren ist der Verband auch in der Kampagne GUT DRAUF der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung aktiver Partner.