

# GESUNDHEIT Sprechstunde

NR. 14 | 11. JULI 2008 | FR. 3.50

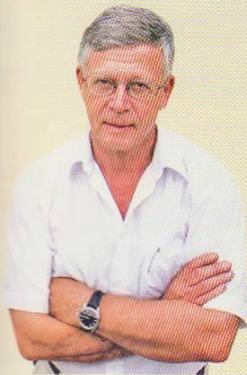
SF zwei TV-SENDUNG: SOMMERPAUSE



## Lebenselixier Trinkwasser

Alles über die  
wichtigste  
Flüssigkeit

ETH-Experte Prof. Rolf Kipfer  
«Die Qualität ist spitze»



Aids-Arzt Prof. Ruedi Lüthy zurück aus Simbabwe

«Mein Werk wird weiterleben»

Revolution im Operationssaal

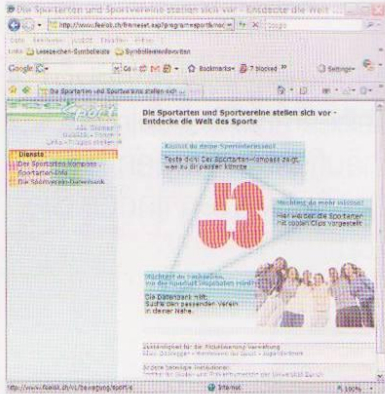
Ultraschall-Kanone ersetzt das Skalpell

Fitnessinitiative

Claudio Zuccolini zieht Bilanz

Delikates Gemüse aus dem Meer

Algen – der neue Trend für Feinschmecker



**SEIT 2002 ONLINE.**  
www.feelok.ch bietet Jugendlichen zwischen 12 und 18 wertvolle Informationen – und ist auch für Sportlehrer ein gefundenes Fressen.

Neues Sportprogramm von www.feelok.ch und Jugend + Sport (J+S)

# 1,5 Millionen User können nicht irren

Täglich klicken über 1000 Besucher die Internet-Infoplattform feelok.ch an. Das Ziel dieser Site: Die Gesundheit und das Wohlbefinden von Jugendlichen zwischen 12 und 18 Jahren zu fördern – neu auch mit interaktivem Sportfinder.

VON THOMAS VOGEL

«Ich habe den Eindruck, die nächste Schulstunde wird euch gefallen», kündigt Oliver Padlina seine Lektion Allgemeinbildung an bei einer Klasse Schreinerlehrlinge an der Baugewerblichen Berufsschule in Zürich. «Es geht nicht um Lesen oder Schreiben, sondern um Spiel und Spass», versichert der Psychologe vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich.

**PADLINA IST DER VATER** des innovativen Online-Projektes www.feelok.ch. Die Internetplattform hat die Förderung des Wohlbefindens und der Gesundheit Jugendlicher zum Ziel. Das geschieht interaktiv: Die Teilnehmer müssen nicht nur Informationen lesen, sondern können sich mit Fragebögen und Übungen aktiv beteiligen. Gegliedert ist feelok in elf Hauptthemen wie Alkohol, Arbeit, Cannabis, Ernährung, Liebe und Sexualität, aber auch Suizid oder Stress. «Insgesamt bieten wir in 54 Modulen Informationen an», erklärt Padlina.

Und feelok stösst auf gute Resonanz, wie Otto Funk beweist: «Ich arbeite häufig mit dieser Plattform.» Funk ist Lehrer für

Allgemeinbildung und Kontaktperson für Suchtprävention an der Baugewerblichen Berufsschule in Zürich. «Oft lasse ich zum Abschluss einer Schulstunde die Schüler für zehn Minuten frei auf www.feelok.ch surfen.» Da überwache er sie auch nicht, «da sie doch teilweise sehr private Angelegenheiten durchstöbern».

Dass diese Site einem Bedürfnis entspricht, zeigen schon alleine die Besucherzahlen. Seit sechs Jahren ist sie online und

Grund, wieso die Schüler sehr gut auf die Inhalte ansprechen. Aber auch für Lehrer erweist sich die Site als ideal: «Es ist vor allem für Sportlehrer ein gefundenes Fressen», ist Funk überzeugt.

**GENAU MIT DEM FÜR SPORTEHRER** sehr interessanten und neusten feelok-Tool ist Oliver Padlina bei den angehenden Schreibern auf Werbetour. «Sportarten-Kompass» heisst es und wurde in den letzten zwei Jah-



**ENTSCHEIDUNGSHILFE.** «Bis Ende 2010 wird feelok Informationen und Videomaterial zu allen Sportarten anbieten.»

Oliver Padlina, Initiator www.feelok.ch

verzeichnete bisher über 1,5 Millionen Besucherinnen und Besucher. Kein Wunder: «Die Site ist nicht lehrerhaft und hat auch viel Witz im Programm», lobt Otto Funk. Das ist seiner Meinung nach auch ein

ren entwickelt, in den letzten paar Wochen schon über 4000 Mal angeklickt und 2300 Mal vollständig ausgefüllt. «Es soll Jugendliche von 12 bis 18 Jahren in ihrer sportlichen Tätigkeit bestätigen oder sie unterstützen,

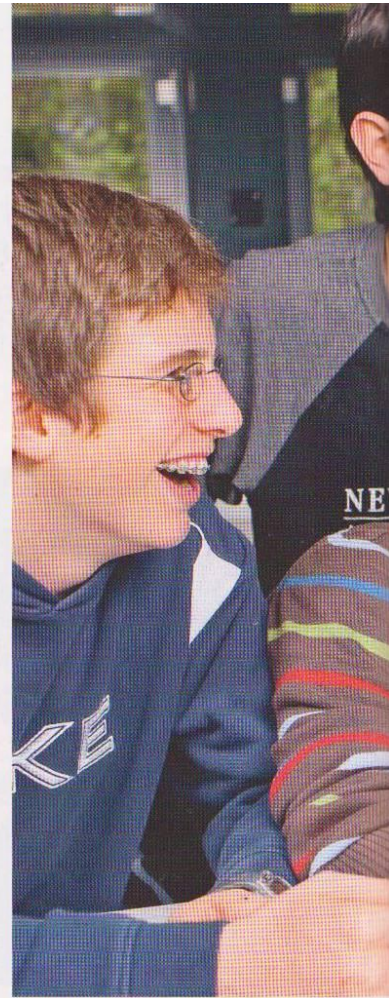




Foto: S. S. / Bildzitat

eine neue Sportart zu finden, die ihrem Persönlichkeitsprofil entspricht.»

Feelok ermittelt im Sportarten-Kompass ein sportliches Persönlichkeitsprofil des Teilnehmenden mit Fragen wie «Wenn ich eine Sportart ausübe, möchte ich: mit schweren Gewichten umgehen, kreativ sein, bis an die Grenzen meiner Ausdauer gehen, mich mit anderen messen». Dieses Profil vergleicht die Software mit von Experten erstellten Sportprofilen. 109 Fragen respektive eine Viertelstunde später zeigt eine Liste die fünf Sportarten, die am besten dem eingegebenen Profil entsprechen.

**MIT GANZ GUTEM RESULTAT**, wie das Beispiel von Cédric Pfeiffer aus Oberengstringen zeigt: «Ich soll Fussball spielen», war die Empfehlung für den 16-Jährigen. Auf die Frage, welchen Sport er denn ausübe, antwortete er: «Fussball.» (Siehe auch Kasten rechts)

Mit der Empfehlung alleine ist es jedoch nicht getan. Aufgrund der Rangliste aus dem Sportarten-Kompass oder auch direkt können sich die Jugendlichen über diverse Sportarten informieren und sich dazu professionelle Videoclips ansehen. «Zurzeit sind

erst Clips zu 16 Sportarten aufgeschaltet», informiert Oliver Padlina. «Bis Ende 2010 wird feelok aber Informationen und Videomaterial zu allen Sportarten anbieten.» Produziert werden die Clips vom Bundesamt für Sport in Zusammenarbeit mit Jugend und Sport (J+S). Der letzte Schritt zum zukünftigen Sportler ist die Vereinsdatenbank. Darin finden die Besucher Angaben zu Sportvereinen von J+S, die in der jeweiligen Gemeinde aktiv sind.

Fazit nach etwas mehr als einer Stunde Arbeit am Computer: Tatsächlich hatte Padlina zu Beginn der Lektion nicht zu viel versprochen. Cédric Pfeiffers Statement zum Schluss: «Ich finde das obercool.»

#### EMPFOHLENE LINKS

[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch), [www.feelok.ch/sport.htm](http://www.feelok.ch/sport.htm)  
[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)  
[www.ispmz.ch](http://www.ispmz.ch)  
 Neu bietet feelok ein benutzerfreundliches Handbuch im PDF- und Word-Format an. Gratis-Download auf [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) → Erwachsene → Das Handbuch

#### WWW.FEELOK.CH IM TEST

### Neuen Traumsport nicht gefunden, aber...

Die Ergebnisse des grossen Sportarten-Tests liegen vor: Marco Zimmermann aus Schwamendingen solle mit dem Kajak wilde Bäche hinabpaddeln, sich auf einem Surfbrett von einem Drachen über den See ziehen lassen (Kitesurfen), sich auf einem Surfbrett in den Wind legen oder auf einem oder zwei Brettern die verschneiten Hügel runterkurven. Die Begeisterung des 16-Jährigen hält sich in engen Grenzen. «Wasser ist nicht mein Element», gesteht er und fügt an: «Aber Snowboarden, das mache ich bereits.»

Eines fällt jedoch auf: Alle Vorschläge setzen eine gute Koordination mit einem ausgeprägten Gleichgewichtssinn voraus. Dass die Software bei der Auswahl nicht derart danebenlag, beweist Marcos Präferenz: «Ich bin Vize-Schweizer-Meister im Skateboarden.» Einer Sportart also, die gutes Gleichgewicht und Koordination voraussetzt. Dafür trainiert der 1,9 Meter messende Schreinerlehrling auch hart: «Pro Tag verbringe ich gegen fünf Stunden auf dem Skateboard.»



**Marco Zimmermann**

Nicht ganz so sportlich ist der Rümlanger Lukas Haab, wengleich auch er sich wöchentlich etwa fünf Stunden seinem Sport widmet. Bei ihm lagen die Treffer im Gegensatz zu Marco Zimmermann komplett daneben. Er interessiert sich weder für Nationalturnen noch für Radball, Schwimmen, Speedskating oder Short Track – «was immer das überhaupt ist». Seine Sportart sei und bleibe Unihockey. Also ein Mannschaftssport,

während die Vorschläge fast alle Einzelkämpfersportarten sind. Dazu Lukas Haab: «Mir gefallen Einzelsportarten nicht, ich bin lieber in der Gruppe.» Entsprechend enttäuscht zeigt er sich und bemerkt: «Ausprobieren werde ich davon sicher nichts, ich bleibe beim Unihockey.» Da spielt der 16-Jährige wettkampfmässig in der 4. Liga. Obwohl beide Jugendlichen keinen neuen Traumsport gefunden haben, sind sie einhellig der Meinung, dass feelok eine gute Infoplattform sei. «Ich werde sicher wieder auf dieser Seite surfen», ist Marco Zimmermann überzeugt.



**Lukas Haab**