

MO: LEUTE

DI: SCHAUFENSTER

MI: JUNG

DO: KÖPFE

FR: ESSEN & TRINKEN

SA: O-TON

Phantom vom See



Von Alexander Rudolph*

Ich gebe zu, ich bin Ästhetiker, und mich plagt eine Unruhe. Es ist egal, wie ich in unserer Region unterwegs bin, ob mit Auto, Zug, Velo oder Bus, überall begegne ich einem wildwuchernden Menschentyp, einem Goldküstenphänomen oder besser noch: dem Phantom der Goldküste. Hier hat die Form völlig über den Inhalt gesiegt. Wenn sie – mit vollem blonden Haar, geschminkt und mit seidener Kleidung – und er – mit gegeltem Haar zum neuen Anzug – bei trübem Wetter ihre Sonnenbrillen zur Schau tragen, läuft man ihnen über den Weg. Überall. Und Achtung: Hier gilt nicht, dass, wer sich so kleidet, wirklich reich ist. Das ist Schnee von gestern.

Das Phantom der Goldküste scheint die Aura der Schönheit für sich gepachtet zu haben, denke ich, und plötzlich beginnt meine Unruhe: Ich sitze kurz vor 8 Uhr morgens im Migrorestaurant in Stäfa und trinke einen Kaffee. Bin ich jetzt kein Ästhetiker mehr? Muss ich jetzt Latte Macchiato trinken, weil das Phantom es auch tut? Sollte ich nicht sowieso immer so ausgeschlafen aussehen wie das Phantom? Und überhaupt: Wo sitze ich eigentlich? Neben mir nur alte Leute! Als ich aber aufstehe, um zu gehen, lächeln sie mir zu und wünschen mir einen schönen Tag. Und ich frage mich: Habe ich eigentlich das Phantom schon einmal lächeln gesehen?

* Alexander Rudolph (19) ist Student und lebt in Küsnacht.

die jugend steht auf fastfood

Ernährungsfragen werden häufig diskutiert. Vor allem die Jugend ernähre sich heute falsch, wird oft behauptet – zu Recht.

Von Catja-Camilla Straub*

Wenn nach der Volksschule die Jugendlichen ihre Ausbildungen beginnen oder das Gymnasium besuchen, ist es den meisten nicht mehr möglich, über den Mittag nach Hause zu gehen. Trotz der oft vorhandenen Schulkantinen gehört die Schnellverpflegung vom Imbissstand zum Alltag. Dies hat zur Folge, dass sich Jugendliche ernähren, wie sie gerade wollen, weil die Kontrolle fehlt.

Einen Salat oder gar das ganze Mittagessen von zu Hause mitzunehmen, ist für viele zu umständlich oder uncool. Auch wenn einigen bewusst ist, dass sie sich ungesund ernähren und dies langfristig Folgen haben kann, siegt schliesslich meist der Lustfaktor.

Gerade für Jugendliche, welche nicht in der Stadt wohnen, ist das breite Essensangebot in Zürich Neuland und dadurch äusserst verlockend. Daher fällt die Wahl schnell einmal auf den Besuch eines Fastfood-Lokals oder des nächsten Dönerstandes.

Beim Essensgeld sparen

Dazu kommt, dass sich viele in den Pausen in die umliegenden



BILD CATJA-CAMILLA STRAUB

Weissbrot und Leckereien statt Mutters Zmittag.

Einkaufszentren begeben. Deren Filialen haben daher nicht nur am Mittag, sondern auch in den Schulpausen Hochbetrieb. Anstatt Obst werden für zwischendurch meist etwas vom Weissbrotregal oder sonstige Leckereien gekauft. Die Zeit drängt, und der Geldbeutel ist meist nicht prall gefüllt, deshalb wird oft nicht gross überlegt vor dem Kauf oder höchstens auf den Preis geachtet.

Gerade der Faktor Geld trägt unter anderem dazu bei, dass viele sich falsch ernähren, denn der tägliche Konsum von Esswaren kann ziemlich teuer werden. Vor allem wenn das Essensgeld im Taschengeld integriert ist, verzichten Jugendliche schnell einmal auf ein ausgiebiges Mittagessen, um ein paar Franken zu sparen.

Essen bringt Energie, daher mangelt es vielfach auch an der

Konzentration, wenn die Ernährung nicht stimmt.

Trinken kommt zu kurz

Zu diesem Thema gehört auch das an den Schulen immer wieder thematisierte Trinken. Meist wird die Aufnahme von Flüssigkeit in den Hintergrund gestellt. Viele warten so lange damit, bis sie wirklich Durst haben. Wenn dann getrunken wird, fliessen fast ausschliesslich verlockende Süssgetränke oder fit haltende Energie Drinks anstatt Wasser. Dies ist der Konzentration ebenfalls nicht förderlich und schadet zudem dem Körper.

Zu wenig Sport

An Berufsschulen gibt es vielfach keinen Sportunterricht mehr. Dazu kommt, dass es Gymnasialisten und Lehrlingen oft nicht weiter möglich ist, das Fahrrad für den Schul- oder Arbeitsweg zu benutzen. Sie müssen auf Zug, Bus und Tram umsteigen. Somit fehlt Jugendlichen, die in der Freizeit nicht sportlich aktiv sind, die nötige Bewegung.

Das Ernährungsproblem stellt sich nicht nur Lehrlingen und Schülern, die auswärts in der Ausbildung sind. Für viele andere Jugendliche gehört der Abstecher zum nächsten Fastfood-Stand zum Mittwochnachmittagsbummel ganz einfach dazu.

* Catja-Camilla Straub (16) lebt in Stäfa. Sie geht in Zürich zur Schule.

ausgeh-tipp

Der persönliche Ausgehkalender ist in unserer Generation weit avanciert: Er dient als Identitätskarte, ist gar die Möglichkeit zur Abgrenzung von andern. Was einen interessiert, macht einen aus. Oder salopp: Wo ich bin, ist, was ich bin. Wer da aktuell sein will, folgt unseren Tipps:

■ Gescheiterte Kulturbauten sollten am Freitag die Theatergruppe Zollikon besuchen. Dort wird Dürrenmatt gespielt, und der war immerhin Schweizer und hatte auch was zur Schweiz zu sagen – brandaktuell in Zeiten des Wahlkampfs.

■ Wer genug von Hiphop hat, sollte sich am Samstag ins Zürcher Rohstofflager wagen. Mit Cocoon gastiert dort das Label, das die aufwändigsten elektronischen Partys feiert und die angesagtesten Künstler unter Vertrag hat. Moderner geht nicht.

■ Spirituelle Geister führt der Weg heute Abend zur katholischen Kirche in Küsnacht. Dort wird unter Jugendlichen in der Krypta über Gewalt gesprochen: Jugend und Gewalt – eines der aktuellsten Themen zurzeit.

Alexander Rudolph (19) ist Student und lebt in Küsnacht.

SPIELFEST «ASTERIX IN HOMBI», HOMBRECHTIKON - SAMSTAG, 22. SEPTEMBER



Lea Schneidner (12), Carole Trüb (12), Stäfa.



Umuchar Muhammad (8), Hombrechtikon.



Stefan Huber (18), Hombrechtikon.



Florence Woodtli, Chantal Decimo, Jana Figliuolo (alle 14), Stäfa.



Flavia Mäder (11), Feldbach, Jelena Hess (12), Stäfa.

BILDER MARIA STAUBER



Glücksfee bei der Arbeit.



5 Kilogramm Käse und ein Tagi-Abonnement: Annelies Fischer.

BILDER RAPHAEL BRINER

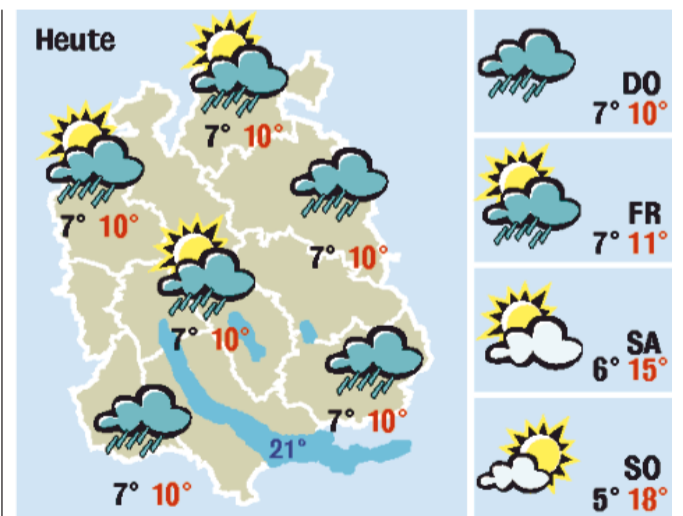
Der Käse ist verteilt

Abschluss der TA-Aktion «Panta Muh»: Annelies Fischer aus Stäfa hat den Hauptpreis gewonnen.

Stäfa. – Die 55 Kilo Alpkäse waren ziemlich schnell weg am vergangenen Samstag. Mit einer «Chäsverteilete» vor dem Goethezentrum haben die rechtsufrige Regionalredaktion des «Tages-Anzeigers» und die Lokale Agenda 21 die Aktion «Panta Muh» abgeschlossen.

Die Redaktion hatte im Rahmen der Partnerschaft Stäfa-Taminatal die Kuh Panta Muh auf der Alp Findels gemietet. Als Gegenleistung erhielt sie Käse und Butter. Mit der Butter buk Bäcker Scharrenberg aus Oetwil einen Riesenzopf und eine reich geschmückte Panta Muh. Der Käse wurde an die einkaufenden Stäfer verteilt, dazu gabs Most und heimischen Weisswein.

Es galt zudem, drei Wettbewerbsfragen zu beantworten. Um 13 Uhr zog dann die TA-Glücksfee, die am Bankeröffnungsfest ennet der Geleise geschminkt worden war, die Gewinner. Die Preise gingen an drei Frauen aus Stäfa. Sie gewannen je ein Jahresabonnement des Tagi. Annelies Fischer, die Hauptgewinnerin, bekam zudem einen Laib Käse. Maya Fischbacher und Katrin Welge konnten sich über einen halben beziehungsweise einen Viertel Laib freuen. (rab)



DAS WETTER AM ZÜRICHSEE

Trüb und nass

Nach ein paar Aufhellungen Richtung Untersee bringt der heutige Mittwoch in der ganzen Region einen stark bewölkten Himmel, wiederholt ist es nass. Die Temperaturen verharren mit einer leichten Bise bei maximal 10 Grad. Schnee fällt bis auf rund 1500 Meter.

Prognosen:

Am Donnerstag und Freitag geht es unbeständig und kühl weiter. Am Samstag steigt der Druck allmählich wieder an, so zeigt sich vermehrt auch die Sonne wieder. Die Temperaturen steigen wieder auf rund 15 Grad an. Der Sonntag geht abgesehen von Wolkenfeldern und Quellwolken recht sonnig über die Bühne.

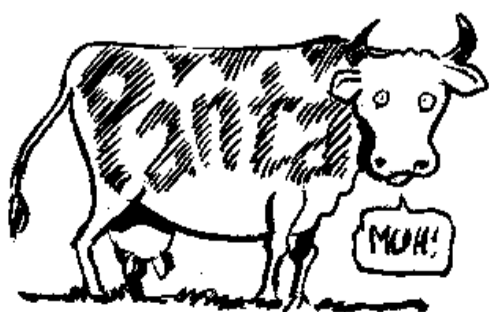
Bergwetter:	Messstation	Messwert	Grenzwert
Hörnli	Rapperswil	µg/m³	µg/m³
Regen			5°
Üedliberg			7°
Lägern			7°
Schauer			7°
Pfannenstiel			7°

Schadstoffe:	Messstation	Messwert	Grenzwert
Feinstaub PM ₁₀	Rapperswil	27	50
Stickoxide NO ₂		41	80
Ozon O ₃		113	120

PM₁₀, NO₂: Mittelwerte des Vortages.
O₃: Max. Stundenmittel des Vortages.



Peter Wick, MeteoNews
Persönliches Wettertelefon:
0900 575 775 (Fr. 2.80/Min.)



Die Panta Muh als Signet...



... und aus Zopfmehl gebacken.