

Sigrun Eder/Anna Radinger/Jakob Möhring

“Pauline purzelt wieder. Hilfe für übergewichtige Kinder und ihre Eltern.”

Edition Riedenburg, € 24,90

Glauht man den Medien, wird das Land immer fetter. Vor kurzem warnte die Hamburger „Zeit“ in ihrem Österreich-Teil: „Die jungen Leute sind auf dem besten Weg, zu dicken, chronisch behinderten und vor allem sterbenskranken Erwachsenen heranzuwachsen. Viele leiden bereits jetzt an Krankheiten, die bisher erst im Seniorenalter aufgetreten sind, zum Beispiel an Altersdiabetes.“ Betroffene schlagen sich nicht nur mit massiven gesundheitlichen Folgeschäden wie Bluthochdruck, Gefäßveränderungen und mit einem erhöhten Krebsrisiko und Schuldgefühlen herum, sondern sind zudem noch den verletzenden Kommentaren und Hänseleien jener, die dünner sind, ausgesetzt. Wer Adipositas angehen will, muss auf verschiedenen Ebenen kämpfen. Sich auf Ernährungsweise und Bewegungsverhalten der „SymptomträgerInnen“ zu konzentrieren, hat wenig Aussicht auf Erfolg. Es muss auch die Seele der Kinder ein offenes Ohr finden und die Eltern müssen ins Boot geholt werden – dann sind die Chancen, dass die Kilos bei den Kindern purzeln, besser.

Im Vergleich zu den markigen Schlagzeilen und medialen Horrorszenerien gehen die Psychologin Sigrun Eder und die Ärztin Anna Radinger in „Pauline purzelt wieder“ das Thema Übergewicht bei Kindern angenehm unaufgeregt an. Sie „bedienen“ mit diesem Ratgeber für Eltern und Kindern gleich alle vier Ebenen: Sie erzählen einfach und kompakt, wie ein sinnvolles, gesundes Essverhalten aussehen und wie Bewegung ohne Drill Spaß machen kann.

Sie regen Kinder zum Nachdenken an, z.B. darüber, wann sie zur Chipspackung greifen oder was sie eigentlich statt der Süßigkeiten bräuchten. Gekleidet ist die Sachinformation in die kurze und unpräzise Erfolgsgeschichte von Pauline und Paul. Arbeitsblätter für Kinder zu Themen wie „Wie fühlst du dich?“ oder „Wie sieht dein Leben mit weniger Kilos aus?“ motivieren zur Kreativität und zum Mitmachen. Den Ratgeber schließen Sachinformationen für Eltern ab, in denen ihnen vermittelt wird, wie wichtig ihre Unterstützung für die purzelnden Kilos ihrer Kinder ist und wie eine sinnvolle Haltung aussehen sollte: kooperativ und anerkennend.

Carmen Unterholzer