

# Lasst die Kilos purzeln!

Die Zahl der weltweit übergewichtigen Kinder hat bereits die der hungernden überholt. Jedes fünfte europäische Kind im Schulalter ist übergewichtig. Aber das ist kein Schicksal, dem man sich ergeben muss.

Die Turnstunde ist für übergewichtige Kinder oft ein Spießrutenlauf. Nicht nur, dass die Übungen schwerfallen, weil diese Kinder durch zu viel Gewicht auf dem Leib unbeweglicher sind. Sie können sich auch noch die ätzenden Bemerkungen der Mitschüler anhören, wie etwa: „Schaut euch die mal an, habt ihr je solche Speckrollen gesehen!“ Da kann es dann schon passieren, dass die Betroffene es nicht mehr aushält und schnell auf die Toilette läuft, um den Tränen freien Lauf zu lassen.

Damit sich diese Situation ändert und die Übergewichtigen auch von der Außenseiterrolle wegkommen, haben Sigrun Eder und Anna Radinger das fröhliche Bändchen „Pauline purzelt wieder“ herausgebracht. Ein Teil des kleinen Ratgebers richtet sich an Kinder, ein zweiter an die Eltern, denn nur mit deren Unterstützung kann man den überflüssigen Kilos Herr werden.

Drastisch wird am Anfang die Situation von Pauline geschildert. Das liest sich dann so: „Pauline hat keine Lust, die Mittagspause mit ihren Mitschülern zu verbringen. Deshalb geht sie nicht wie alle anderen in die Schulkantine, sondern zum Imbissstand ums Eck. Dort bestellt sie sich eine große Portion Pommes rotweiß und eine Cola. Nach jedem in Ketchup und Mayonnaise getunkten Kartoffelstangerl, das in ihren Mund wandert, fühlt sich Pauline ein wenig besser. Und weil sie nicht satt ist, genehmigt sie sich zusätzlich eine Bratwurst. Auf dem Rückweg in die Schule holt sie sich vom Bäcker eine Nusschnecke. Lecker, Süßes! Da tun die Beleidigungen der Klassenkameraden schon nicht mehr so weh.“

Auch der Nachmittag geht nicht vorbei, ohne dass sich Pauline etwas aus dem Kühlschrank fischt, und sogar nachts schleicht sie in die Speisekammer, um sich ein paar Trösterchen aus der Keksdose zu holen.

Aber Pauline im Buch hat Glück, denn ganz unerwartet zieht eine neue Familie ins Haus ein und zu dieser gehört Paul. Die beiden besuchen sogar dieselbe Schule und Paul ist froh, nicht allein unter lauten Fremden zu sein. Außerdem ist auch Paul nicht der Schlankste, und er muss sich in der Turnstunde sogar anhören, dass er ein fettes Schwein ist.

Was liegt näher, als dass die beiden sich zusammen, miteinander

lernen und die Freizeit verbringen? Schaut euch dazu die Zeichnung am Fuß der Seite an. Mit Paul traut sich Pauline sogar ins Schwimmbad, und es ist ihr schnurzegal, wie sie im Badeanzug aussieht. Plötzlich ist



## Krapfen-Päckchen

Ob als Mitbringsel zur Faschingsparty oder als Buffet-Dekoration verwendet – ein unwickelter Krapfen ist einfach zum Anbeißen! Und so schnell ist das Krapfen-Päckchen gemacht: Besorgt euch lange Zuckerschneüre in verschiedenen



Farben. Bindet einen oder mehrere der süßen Fäden kreuzweise um den Krapfen, als wäre er ein Packerl und verknotet die Enden auf der Oberseite zu einer Masche. Zur weiteren Verzierung könnt ihr noch Lutscher oder andere Leckereien hineinstecken. Guten Appetit!

URSULA TROJAN

**Apropos Faschingsparty!** Ihr alle seid eingeladen, Tipps fürs Faschingsfest an die wu-wa-wi-Redaktion einzuschicken. Das können Kostümvorschläge zum Selbermachen sein, Spielertipps oder Rezepte fürs Buffet. Auch Musikvorschläge sind willkommen.

Für jeden abgedruckten Tipp gibt's ein originelles Honorar, das zur Faschingsparty passt. Die Einsendeadresse: wu-wa-wi@salzburg.com oder an die SN, z. Hd. von Krizo, 5021 Salzburg.

## 2 MAL Michelin!

**Das Faschingskonzert mit Michelin!** wird als Veranstaltung der Bachgesellschaft heute, Samstag, um 16 Uhr im Vereinshaus Gnigl in der Minnesheimstrasse 35 in Salzburg aufgeführt. Morgen, Sonntag, um 16 Uhr kann man den Spaß im Stadttheater Hallein erleben. Das Unterstufenorchester des Musischen Gymnasiums Salzburg spielt Beschwingtes und Rasantes, wie Märsche, Polkas, Walzer und Jazz. Und was macht dabei Michelin? Er will unbedingt mitspielen und kommt auch noch zu spät! Karten fürs Vereinshaus Gnigl gibt es vor der Vorstellung an der Nachmittagskasse. Karten für Hallein: Telefon 06245-81 793 oder www.theaterschachtel.at



Die Rätselfragen: 1. Gegenteil von wenig 2. Ein graues Tier mit Rüssel 3. Ein scheues Waldtier 4. Maler und Bildhauer sind ... 5. Was tut man mit Büchern? 6. Zur Faschingsparty versendet man eine ... 7. Ein Land, das wie ein Stiefel aussieht 8. Teil des Hauses 9. Gegenteil von oben 10. Gegenteil von bocken 11. Was feiert man, wenn man ein Jahr älter wird? – Schickt die Lösung bis Mittwoch an die SN, z. Hd. von Krizo, 5021 Salzburg. Lustige Zettelhalter werden diesmal verlost.

Rätsel: Julia Schmidhuber, Elixhausen



Illustrationen von Jakob Möhring

das Leben aufregend, und siehe da: Pauline braucht keine Trösterchen mehr. Außerdem bewegt sie sich so viel wie schon lange nicht. Ohne dass Pauline das zuerst bemerkt, purzeln die Kilos! Und plötzlich macht sich auch niemand mehr lustig über sie.

Zwei Dinge stehen ganz oben, wenn man abnehmen will, die Umstellung des Essens und viel, viel Bewegung. Natürlich hat nicht jeder das Glück, dass plötzlich ein Freund auftaucht, der noch dazu die gleichen Probleme hat. Aber es gibt Gruppen für Kinder, die lernen wollen, gesünder zu leben, miteinander Sport zu treiben und die Probleme anzupacken, die zum Übergewicht führen.

„Dein Essproblem kannst du in den Griff bekommen“, sind die Autorinnen des Bändchens „Pauline purzelt wieder“ überzeugt. Und die beiden müssen es wissen, denn Sigrun Eder ist Gesundheitspsychologin und beschäftigt sich seit Jahren mit übergewichtigen Kindern. Auf

dem gleichen Gebiet arbeitet Anna Radinger als Ärztin und Sporttrainerin.

In dem sympathischen Buch geben die beiden, kindgerecht aufbereitet und aufgelockert mit lustigen Zeichnungen, eine Reihe von Tipps, wie man die Sache anpacken kann. Dabei betonen sie, wie entscheidend die Frage ist: „Hast du dich bereits entschieden, dein Ess-Bewegungs-Problem wirklich loswerden zu wollen? Denn wenn es nur aus Liebe zu den Eltern oder aus Pflichtgefühl ist, wird der Erfolg ausbleiben.“

Ist die Entscheidung aber einmal getroffen und hast du dein Ziel vor Augen, musst du dir überlegen, welche Fähigkeiten und Strategien dir dabei helfen können, dorthin zu kommen.“

Unser Körper ist so gebaut, dass ihm nur eine bestimmte Menge an Nahrung guttut. Nimmt man mehr Nahrung zu sich, als durch Bewegung, Spielen und Sport, auch geistige Arbeit, verbraucht wird, dann speichert der Körper die überschüssige Energie in Form von Fett.

Sich zur Bewegung aufzuraffen, fällt allein besonders schwer. Die Expertinnen raten daher: Such dir jemanden, mit dem du Rad fährst, schwimmst oder spazieren gehen kannst. So wie es Pauline und Paul machen. Je mehr Muskeln beansprucht werden, desto schneller purzeln die Kilos. Vielleicht gibt es auch einen Sportverein in der Nähe, wohin andere Kinder gehen, die du magst. Gemeinsam macht die Bewegung einfach viel mehr Spaß.“



In dem Bändchen „Pauline purzelt wieder“ ist genau aufgelistet, welche Lebensmittel sich negativ auswirken, und auch, wie viel man von den einzelnen Speisen zu sich nehmen soll. Man bekommt Tipps, wie man sich selbst überlisten kann, und erfährt auch, welche Speisen Muntermacher sind und wie man den Heißhunger auf Süßigkeiten los wird. Und auch das steht in dem Buch: Du darfst dir täglich eine Hand voll Süßigkeiten oder Knabberzeug gönnen und es genießen! Wichtig ist, dass man sich über seine persönliche Situation klar wird und auch darüber, wie man sein Ziel meistern kann. Den Eltern kommt dabei eine ganz wichtige Rolle zu.

Also – packt es an! tkh

„Pauline purzelt wieder“ von Sigrun Eder und Anna Radinger, Illustrationen von Jakob Möhring edition riedenburger, Salzburg. Das Bändchen kostet 25,60 Euro.

