

Sigrun Eder
Anna Maria Cavini
Jakob Möhring

BAND 4
S  WAS!

Pauline purzelt wieder

Hilfe für übergewichtige
Kinder und ihre Eltern

 edition
riedenburg



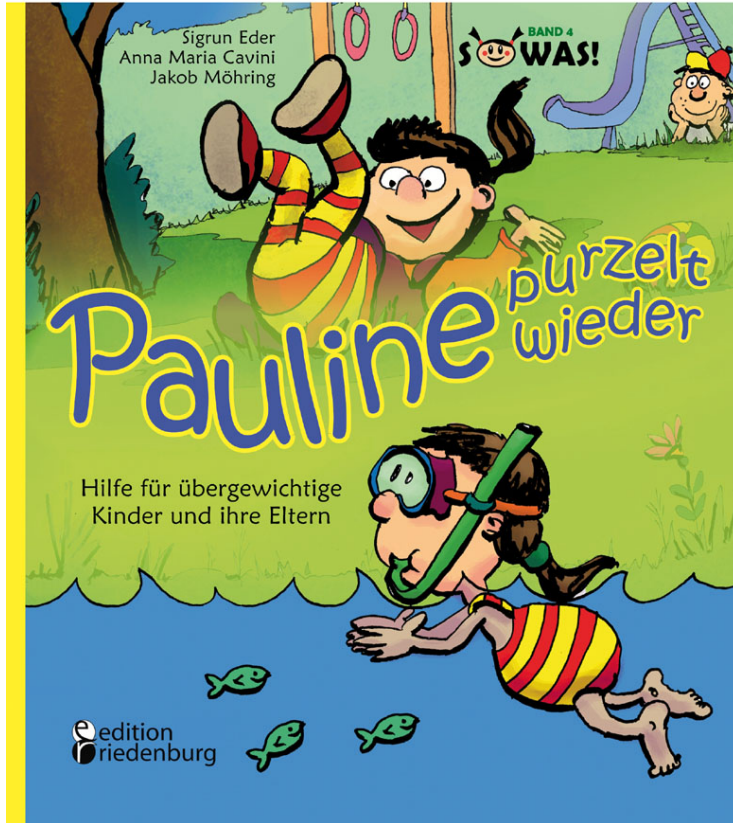
Sigrun Eder
Anna Maria Cavini
Jakob Möhring

BAND 4
S WAS!

Pauline purzelt wieder

Hilfe für übergewichtige
Kinder und ihre Eltern

edition
riedenburg





Sigrun Eder
Anna Maria Cavini
Jakob Möhring

Pauline purzelt wieder

Hilfe für übergewichtige
Kinder und ihre Eltern

 edition
riedenburg

Edition Riedenburg E.U.



Inhalt

LIEBE KINDER, LIEBE ELTERN!

PAULINE PURZELT WIEDER

Gewusst wie!



DIE TAPFERE PAULINE

DAS PROBLEM MIT DEM ÜBERGEWICHT: INFORMATIONEN
FÜR DICH

Weshalb ist Wohlbefinden sehr wichtig?

Welche Ess-Probleme können Kinder haben?

Wie bekommen Kinder ein Ess-Problem?

Hast du ein Ess-Bewegungs-Problem?

Welche Schwierigkeiten bringt ein Ess-Bewegungs-Problem mit sich?

Willst du etwas gegen dein Ess-Bewegungs-Problem tun?

Welche Fähigkeiten und Strategien helfen dir, dein Ziel zu erreichen?

Wie nimmst du an Körpergewicht zu?

Wie nimmst du an Körpergewicht ab?

Warum sollst du langsam abnehmen?

Warum schmeckt bestimmtes Essen besser als anderes?
Welches Essen macht träge, munter oder hebt die Laune?
Warum ist Hunger etwas anderes als Appetit?
Wovon sollst du wie viel essen?
Was tust du, wenn sich das Ess-Bewegungs-Problem meldet?
Wie kannst du dich entspannen?
Warum sollst du mit deinem Ess-Bewegungs-Problem zum Arzt?
Wobei kann ein Psychologe oder ein Psychotherapeut helfen?
Antworten zu den Fragen auf Seite 14



MIT-MACH-SEITEN FÜR KINDER



Was musst du dir alles anhören?
Wie fühlst du dich?
Wie bist du zu deinem Ess-Bewegungs-Problem gekommen?
Was und wie viel isst du?
Was schmeckt dir besonders gut?
Welcher Ess-Typ bist du?
Wie findest du deine Essgewohnheiten?
Wie kannst du gesünder essen?

Wenn du in den Spiegel blickst...

Bei welchen Freizeitbeschäftigungen bewegst du dich?

Wie kannst du mehr Grün in dein Leben bringen?

Was nimmst du dir vor?

Welche Erfolge begleiten dich?

Du hast dich entschieden...



SACHINFORMATIONEN FÜR ELTERN

Wie werden Ess- und Ernährungsverhalten erlernt?

Welche Ernährungsfehler sind zu vermeiden?

Welche Ernährung benötigen Kinder?

Welche Ernährungsempfehlungen sind zu beachten?

Ab welchem Gewicht ist ein Kind übergewichtig oder adipös?

Wie entwickelt sich eine Adipositas?

Welche gesundheitlichen Schäden können später auftreten?

Welche psychosozialen Auswirkungen bestehen?

Welche Haltung der Eltern ist hilfreich?

Wie können Eltern ihre Kinder optimal unterstützen?

Wieso ist Bewegung bedeutend?

Woran merken Eltern Erfolge?

Zusammenfassung: Was ist aus kinderärztlicher Sicht wichtig?

Zusammenfassung: Was ist aus psychologischer Sicht wichtig?



[GLOSSAR](#)

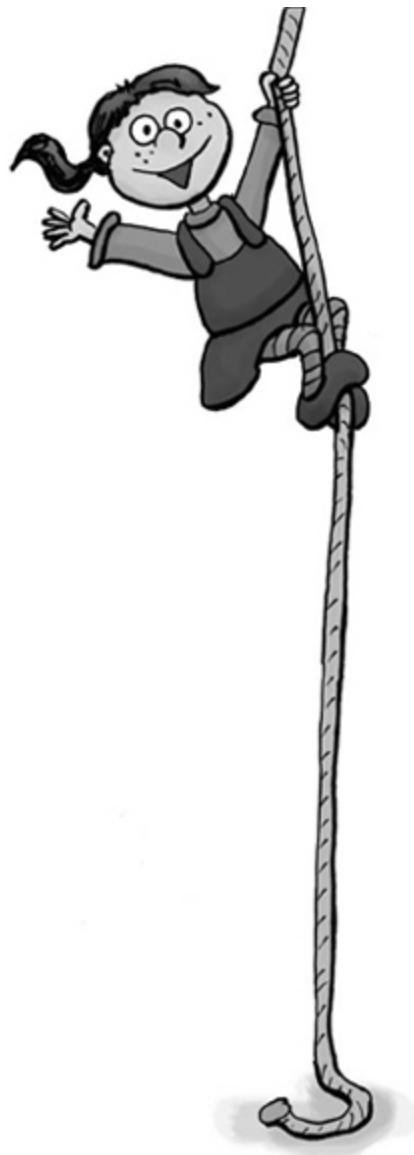
[ANSPRECHPARTNER](#)

[LITERATUR](#)



LIEBE KINDER,
LIEBE ELTERN!

.....
Eine schwere Schultasche belastet den Rücken, erschwert das Bücken, Laufen und Springen, sie ist auch unangenehm zu tragen.



Mit überschüssigen Kilos verhält es sich genauso. Der große Unterschied jedoch ist, dass viele Jungen und Mädchen sie ständig mit sich herumschleppen müssen. Kilos kann man nicht absetzen und in die Ecke stellen.

Das ist auf Dauer ganz schön anstrengend, lässt Kinder sich in ihrer Haut unwohl fühlen und sorgt für schlechte Laune. Sport zu machen, sich gesund zu ernähren und über die eigenen Essgewohnheiten nachzudenken, fällt alleine besonders schwer. Meist halten Kinder das nur eine kurze Zeit durch. Um Erfolg zu haben, benötigen sie die volle Unterstützung ihrer Eltern und anderer, für sie wichtiger Bezugspersonen.

Ein erster Schritt zum Wohlfühlgewicht, zu mehr Spaß an der Bewegung und zu guter Laune ist das gemeinsame Lesen des Buches.

Viel Erfolg beim Durchstarten mit Pauline
wünschen
Sigrun Eder & Anna Maria Cavini



Pauline
purzelt wieder



„Schaut euch die mal an“, tönt es aus der anderen Ecke. „So viele Speckrollen! Die müsste ja ganz von alleine kugeln!“

Pauline hört nur die Stimme, doch sie weiß, wer so gemein zu ihr ist. Sie probiert erneut, einen Purzelbaum zu schlagen. „Mist!“, denkt sie sich, als er wieder nicht so gut gelungen ist. Pauline kann die blöden Sprüche nicht mehr überhören und läuft schluchzend aus dem Turnsaal hinaus in die Mädchen-Toilette. Sie zerrt am Toilettenpapier und drückt es auf die tränennassen Augen. Dann auf den Mund. Die anderen sollen nicht hören, wie laut sie weint.

Kaum hat sich Pauline ein wenig beruhigt, fällt ihr die schlechte Note vom gestrigen Aufsatz in Deutsch ein. Sie muss wieder heftig weinen, denn es ist nicht das erste Mal in diesem Jahr, dass sie ihren Eltern schlechte Nachrichten aus der Schule überbringen muss. Irgendwann schafft es Pauline, die Tränen versiegen zu lassen, die verquollenen Augen mit Wasser zu kühlen und wieder in den Turnsaal zurückzukehren. Dort spielen die anderen fröhlich Ball. Scheinbar hat sie niemand vermisst. Sie fühlt sich ganz ausgeschlossen, weil sie nicht mit ihnen lachen kann.



Pauline hat keine Lust, die Mittagspause mit ihren gemeinen 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 Pommes, das in ihren Mund wandert, fühlt sich Pauline ein wenig besser. Als sie das letzte verdrückt hat, wischt sie ihre fettigen Hände in eine karierte Serviette. Doch weil sie noch nicht satt ist, genehmigt sie sich zusätzlich eine Bratwurst. Auf dem Rückweg in die Schule

holt sie sich vom Bäcker eine Nussschnecke. Lecker, Süßes! Da tun die Beleidigungen der Klassenkameraden schon nicht mehr ganz so weh.

Zuhause ist es mucksmäuschenstill. Paulines Eltern sind wie immer noch bei der Arbeit. Pauline genießt die Ruhe vor dem Sturm. Das komische Gefühl im Bauch sagt ihr, dass es abends wegen ihrer schlechten Note Zoff geben wird. Sie ist sich jetzt schon sicher, dass sie nach der Strafpredigt ihres Vaters keinen Bissen mehr runter kriegt. Deshalb schaut Pauline, was der Gefrierschrank zu bieten hat. Zwischen Pizza, Fleischbällchen, Pommes, Kroketten und Teigtaschen findet sie eine Lasagne zum Aufwärmen in der Mikrowelle. Als es „bing“ macht, rinnt Pauline bereits das Wasser im Mund zusammen, so sehr freut sie sich auf ihr vorzeitiges Abendessen. Damit die Lasagne saftiger schmeckt, reibt sie reichlich Parmesan darüber. Der Teller gleicht einer Schneelandschaft!



Auf der Couch vor dem Fernseher sitzend, balanciert sie die aufgewärmte Lasagne auf ihrem Schoß. In der einen Hand hält sie die Gabel, in der anderen die Fernbedienung. Die Sonne versucht mit ihren warmen Strahlen Pauline aus dem Haus zu locken. Das Essen und das viele Umschalten machen Pauline aber schläfrig. Und zum Spielen im Freien ist sowieso niemand da.