



Hallo Kinder,

ja, ich gebe es zu, ich habe mir wieder ein bisschen Winterspeck angeessen. Dabei bin ich es gewohnt, bei Schnee und Eis Fische zu fangen. Tiere wie Igel oder Haselmäuse hingegen brauchen solche Fettreserven. Sie finden im Winter nämlich kein Futter und ernähren sich nur vom gespeicherten Fett. Warum es für Menschen nicht so gesund ist, wenn sie sich solche Fettpölsterchen zulegen, könnt ihr auf dieser Seite lesen.

Euer Paul



Kinder-Nachrichten
Plieninger Straße 150
70567 Stuttgart
07 11 / 72 05 - 79 40
kinder-nachrichten@stn.zgs.de

ZUM LACHEN

Beim Hausarzt: „Junge, Junge, Sie haben aber ganz schönes Übergewicht bekommen. Das wird ja immer schlimmer!“ – „Stimmt. Für mein Gewicht müsste ich 2,10 Meter groß sein. Aber ich kann essen und essen, was ich will – ich werde einfach nicht größer!“

Im Restaurant: „Herr Ober, was wollen denn bloß die vielen Leute hier an meinem Tisch?“ – „Aber mein Herr, Sie hatten doch einen Auflauf bestellt!“

Der Arzt sagt zu seiner übergewichtigen Patientin: „Ich habe Ihnen hier ein Rezept aufgeschrieben.“ – „Oh, danke Herr Doktor. Ich wusste ja gar nicht, dass Sie auch so gerne kochen wie ich.“

„Meine Frau schwärmt neuerdings von Rohkost.“ – „Das kenne ich, meine Frau kocht auch nicht gern!“

Was ist grau und hüpf durch den Wald? Ein Jumpingnoni!“

Können Augen Hunger haben?

In einem Kurs versuchen dicke Kinder gemeinsam abzunehmen

Gebrannte Mandeln, Plätzchen und Schoko-Nikoläuse: In der Adventszeit gibt es überall süße Leckereien. Für die Jumbokids eine schwere Zeit. Sie sollen weniger Süßigkeiten essen und abnehmen.

VON SANDRA MARKERT

Enge Jeans, ein schicker Rock, ein kurzer Pulli: Wenn Nici, 13, mit ihren Freundinnen durch die Kleiderläden bummelt, entdeckt sie jede Menge schöne Sachen. Meist schlüpfen in der Umkleekabine aber nur die Freundinnen in die engen Jeans. „Ich bin dafür einfach zu dick“, sagt Nici. Sie trägt einen langen, grauen Schlabberpulli. Der ist bequem und versteckt ihre Speckröllchen. Lieber wäre es Nici, wenn sie sich so anziehen könnte wie die anderen Mädels.

Seit ein paar Monaten gehört sie deshalb zu den Jumbokids. In der Gruppe sind lauter Kinder, die – wie Nici – zu dick sind. Manche haben einen kleinen Bauch, andere passen nur noch in sehr weite Jogginghosen. Mitschüler rufen ihnen „Dickerehen“, „Schwabbel“ oder noch gemeinere Namen hinterher. „Da schämt man sich schon“, sagt Pana. Aber der 11-Jährige weiß auch, dass er selbst schuld ist an seinem Ge-



Im Spiegel sieht der Bauch vielleicht etwas kugelig aus, und die Waage zeigt mehr Gewicht als früher an. Aber ist man deswegen schon zu dick? Am besten kann das ein Kinderarzt erkennen. Und weil er sich um die Gesundheit seiner Patienten sorgt, wird er ihnen auch dabei helfen abzunehmen. Denn das zusätzliche Gewicht belastet die Knochen, das Herz und macht schlapp.

„Knurren Bauch, andere passen nur noch in sehr weite Jogginghosen. Mitschüler rufen ihnen „Dickerehen“, „Schwabbel“ oder noch gemeinere Namen hinterher. „Da schämt man sich schon“, sagt Pana. Aber der 11-Jährige weiß auch, dass er selbst schuld ist an seinem Ge-

Zu viel Zucker macht dick. Das Problem: In der Zuckerdose sieht man den Zucker, im Fruchtojoghurt, in den Cornflakes oder in einer Cola aber nicht. Dabei ist gerade Cola das reinste Zuckerwasser: 18 Stück Würfelzucker verstecken sich in einem großen Glas. Süßer Geschmack ist ein guter Hinweis auf Zucker. Auf der Zutatenliste von Lebensmittelverpackungen steht aber auch, ob Zucker darin steckt. Je früher Zucker auf der Zutatenliste genannt wird, desto mehr steckt drin. Aber Achtung: Oft wird Zucker auch Glukose oder Saccharose genannt. (mar)

wicht. „Ich esse einfach zu viele Süßigkeiten.“ Warum Süßigkeiten zwar total lecker sind, aber nicht besonders gesund, das erklärt Sabine Blochmann den Jumbokids einmal in der Woche. Sabine Blochmann ist Ernährungswissenschaftlerin. Sie kennt sich sehr gut damit aus, was ein Kind am Tag essen sollte und warum zu viel Nahrung sogar krank machen kann.

Heute hat Sabine Blochmann ein großes Strichmännchen auf Papier an die Wand geklebt. Nici und die anderen Kinder in der Gruppe sollen Kreuze an die Stelle im Körper machen, an der sie Hunger spüren. Nici malt mit einem roten Stift zwei dicke Striche auf die Augen. „Wenn ich etwas Leckeres zu essen sehe, dann bekomme ich Hunger.“

Bei Miriam, 13, sitzt der Hunger in der Hand, „wenn die Oma mir was Süßes gibt“. Und Berta, 15, knurrt der Magen, wenn sie den Duft gebrannter Mandeln auf dem Weihnachtsmarkt oder eine Bratwurst riecht. Also malt sie ihr Kreuz auf die Nase.

„Knurren Bauch, andere passen nur noch in sehr weite Jogginghosen. Mitschüler rufen ihnen „Dickerehen“, „Schwabbel“ oder noch gemeinere Namen hinterher. „Da schämt man sich schon“, sagt Pana. Aber der 11-Jährige weiß auch, dass er selbst schuld ist an seinem Ge-



Eine Sportskanone werden und in der Küche als Chefkoch ein gesundes Essen zubereiten können, das wünschen sich diese Kinder. In der Gruppe Jumbokids nehmen sie gemeinsam ab Foto: Piechowski

Hunger kann aber nur der Magen melden.“ Der knurrt, wenn er nicht mehr genug Arbeit hat. Denn Wurst, Brot oder Schokolade, die vom Mund über die Speiseröhre in den Magen wandern, werden dort vom Magensaft in winzige Teile zerlegt. Aus diesen Nährstoffen gewinnt der Körper Energie. „Die braucht das Gehirn, damit wir nachdenken können, und die Beine, damit wir rennen können“, erklärt Sabine Blochmann. Knurrt der Magen, will der damit sagen: Es ist keine Nahrung mehr da, aus der ich Energie gewinnen kann.

Dann fragt sie die Kinder, was passiert, wenn ein Auto einen leeren Tank hat. „Es bleibt stehen“, sagt Sühan, 9. „Deshalb fährt man ja vorher zur Tankstelle.“ Nici, Miriam und die anderen Kinder lachen. Doch Ernäh-

rungsexpertin Sabine Blochmann hält die Hausaufgaben der Jumbokids hoch. Auf einem Blatt Papier haben sie eine Woche lang eingetragen, wie oft am Tag sie gegessen haben. Auf manchen Blättern ist eine Lücke beim Frühstück, auf anderen fehlt das Mittagessen. „So wird euer Tank leer. Wenn ihr dann esst, ist es oft mehr, als der Körper auf einmal verarbeiten kann“, sagt sie. Wieder sollen die Kinder an die Tankstelle denken. „Tankt ihr zu viel, läuft das Benzin über.“ Im Körper passiert etwas Ähnliches, wenn der Magen viel Schokolade oder Chips zum Verdauen bekommt. Denn darin stecken viel mehr Zucker und Fett, als der Körper direkt also Energie verbrauchen kann. Also legt er Vor-

räte an – und speichert die Nahrung in Fettpolstern

Der Körper kann aus Fett Energie gewinnen. Bloß zu viel essen sollte man davon nicht. Das ist aber gar nicht so einfach. Denn Fett versteckt sich in vielen Lebensmitteln, bei denen man gar nicht damit rechnet. Aber es gibt einen Trick, um Fett aufzuspüren: Hält man ein Löschpapier aus einem Schulheft an ein Stückchen Wurst oder Käse, entsteht darauf vom Fett ein dunkler Fleck. Bei einem Apfel muss man zwar kurz warten, bis das aufgesogene Wasser getrocknet ist. Dann aber ist nichts mehr zu sehen. Und was passiert mit Pommes, Schokolade oder einer Tomate?

am Bauch, am Po oder an den Oberschenkeln. „Leer wird ein solcher Tank nur, indem man sich bewegt“, sagt Sabine Blochmann. Dann schickt sie die Kinder nach nebenan in die Turnhalle zum Völkerballspiel. Nici mag die Sportstunde mit den Jumbokids. Anders als in der Schule lacht hier keiner, wenn sie mal außer Puste ist. Und Nici gefällt es, wenn sie aus der Puste kommt. Sie denkt an den nächsten Einkaufsbummel mit ihren Freundinnen. Bald möchte sie mit ihnen enge Jeans oder einen schicken Rock ausprobieren können.

Die Teilnahme bei den Jumbokids wird von der Krankenkasse unterstützt. Informationen unter: www.jumbokids.eu



In Spaghetti, Fleisch oder Käse stecken Nährstoffe, die wichtigsten heißen Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett. Der Körper holt sich aus den Nährstoffen Energie, indem er sie verbrennt. Die Menge der Energie wird in der Einheit Kalorie gemessen. Zum Beispiel liefert ein Gramm Zucker vier Kilokalorien (kcal). Der Mensch verbraucht diese Kalorien, wenn er denkt oder sich bewegt. Eine halbe Stunde lesen verbraucht bei einem Kind 18 kcal, eine halbe Stunde Fußball spielen 175 kcal. Isst der Mensch mehr Kalorien, als er verbraucht, nimmt er zu. Aber nicht



„Iss doch einfach weniger, dann nimmst du ab!“ Das ist ein Ratschlag, den Dicke oft hören. So einfach ist das aber nicht. Denn die Natur hat den Körper mit einem Schutzprogramm versehen: Bekommt er weniger Energie, verbrauchen die Vorgänge im Körper auch weniger. So können Menschen beispielsweise eine Hungersnot überstehen. Gibt es danach wieder etwas zu essen, möchte der Körper vorsorgen. Er füllt die Fettpölsterchen

schnell wieder auf. Während einer Diät nehmen Menschen zwar ab, essen sie danach wieder normal, nehmen sie aber sofort wieder zu – manchmal sogar mehr, als sie abgenommen haben. Jo-Jo-Effekt heißt das, weil das Gewicht hoch und runter saust wie die Kugel an der Schnur. Wer dauerhaft weniger wiegen möchte, muss nicht nur gesünder essen, sondern sich auch mehr bewegen. (mar)

AB INS NETZ! Auf Pauls Homepage gibt's den klingenden Adventskalender. Heute mit dem Weihnachtslied „Zu Bethlehem geboren“. www.kinder-nachrichten.de

ZUM RÄTSELN

			3		
			1	4	5
		5	3	6	
	6	4	5		
4	5	6			
	1				

SUDOKU

Füll die leeren Kästchen so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 2x3-Kasten alle Zahlen von 1 bis 6 stehen.

9	5	4	6	1	2
6	1	2	9	5	4
1	2	5	4	9	6
4	9	6	1	2	5
5	4	1	2	6	9
2	6	9	1	4	5



Was Wassertropfen zusammenhält . . .

Beim Zähneputzen und Duschen, beim Durstlöschen, im Regen, beim Schwimmen oder Wellenreiten: Überall ist Wasser im Spiel. Doch habt ihr schon einmal ins Innere eines Wassertropfen geblickt? Und welche Form entsteht, wenn er auf eine Oberfläche trifft? Und wisst ihr, was flüssige Gemische im Innersten zusammenhält? Bei einem Besuch im 2. Physikalischen Institut der Uni Stuttgart bekommt ihr Antworten auf diese und noch mehr Fragen. 14 Kinder dürfen am 11. Januar 2013 dabei sein.

Auf dem Programm stehen zwei Experimente. Beim ersten hilft eine blitzschnelle Kamera dabei, Fragen rund um die Form und das Verhalten von Flüssigkeiten zu beantworten. Beim zweiten Versuch wird eine Wasseroberfläche in Schwingung versetzt. Dabei entstehen tolle Muster. Es gibt aber auch Flüssigkeiten, bei denen alles anders aussieht.

Euer Paul

SCHLAU MIT PAUL

Was? Die nächste Aktion „Schlau mit Paul an der Uni“ führt ans 2. Physikalische Institut in Stuttgart-Vaihingen. Dort werdet ihr in Gruppen Versuche mit Flüssigkeiten machen.

Wann? Am Freitag, 11. Januar 2013, von 14 bis 17 Uhr.

Teilnehmer: 14 Kinder im Alter zwischen acht und zwölf Jahren.

So geht's: Eure Eltern müssen sich für euch bewerben. Sie können bis Mittwoch, 19. Dezember, unter folgender Telefonnummer 0 13 79 / 88 40 19* anrufen oder eine E-Mail schicken an kinder-nachrichten@stn.zgs.de. Sie sollten dabei bitte euren Namen, euer Alter und eure Adresse samt Telefonnummer angeben. Aus den Einsendungen werden dann 14 Kinder ausgelost. Die Gewinner werden von uns benachrichtigt.

* (Legion, 0,50 Euro/Anruf aus dem deutschen Festnetz. Ggf. abweichende Preise aus dem Mobilfunknetz)