

Basti und das zuckersüße Monster

Eine Vorlesegeschichte für das pädagogische Personal in Kindertagesstätten/ Grundschulen, für Eltern und alle, die Kinder auf spielerische Weise für das Thema Diabetes-Prävention sensibilisieren möchten.

„Oh, jetzt war ich doch sehr lange bei Oma“, sagt Luna und wirft einen Blick auf die Uhr, während sie mit einer gekonnten Drehung aus der Jacke schlüpft. „Du hast dir ja keine Sorgen um mich gemacht, Basti?“ Mit fragendem Blick wendet sie sich ihrem Teddy zu. Dieser hat es sich im Wohnzimmer gemütlich gemacht. Er liegt auf dem Sofa neben dem warmen Kachelofen und balanciert eine Schüssel Gummibärchen auf seinem Bauch. Nein, offensichtlich hat Basti sich keine großen Sorgen gemacht.

„Oma hatte heute so viel zu erzählen“, spricht Luna weiter. „Sie hat sich nämlich mit ihrer Freundin Irmi zum Pizzaessen getroffen, wie immer. Aber sonst war nichts wie immer“, verrät Luna aus dem Gespräch mit ihrer Oma. „Denn die Irmi hat der Oma überhaupt nicht zugehört, sondern die Speisekarte von vorne nach hinten und von hinten wieder nach vorne durchgeblättert. Und das alles nur, weil der Arzt gesagt hat, dass sie Diabetes hat. Hast du das schon mal gehört, Basti? Zu Di-a-be-tes sagt man auch Zuckerkrankheit. Und das bedeutet, dass man genau aufpassen muss, was man isst und trinkt. Immer, jeden Tag, von morgens bis abends. Vor allem Süßes kann dem Körper dann schaden, aber auch vieles andere“, wiederholt Luna, was Oma ihr über die Krankheit erzählt hat. „Die Irmi hat sich sehr geärgert, dass sie ihre Lieblingspizza nicht mehr essen soll und auch sonst immer überlegen muss, was sie essen darf.“

„Und Oma hat sich ein bisschen über die Irmi geärgert, weil die sich so viel ärgert. Aber für Irmis Ärger gibt es einen Grund: der Arzt meinte nämlich, dass man eigentlich viel dafür tun kann, damit man gar nicht erst Diabetes oder andere Krankheiten bekommt.“

„Und weißt du, wie das geht, Basti? Es kommt nämlich darauf an, wie man sich verhält und was man isst. Der Arzt hat der Irmi dann erklärt, dass sich manche Menschen schon früh daran gewöhnen, den ganzen Tag über immer wieder etwas Süßes zu essen. Das schmeckt natürlich gut, aber der Körper gewöhnt sich daran und möchte immer mehr davon. Und das tut ihm gar nicht gut. Der Körper funktioniert dann nicht mehr so, wie er soll. Und das kann ein Grund sein, warum man dann irgendwann dieses Di-a-be-tes bekommt.“



In diesem Moment spuckt Basti mit einem Satz das rote Gummibärchen heraus, auf dem er eben noch so genüsslich herumgekaut hat. Lunas Worte gefallen ihm gar nicht. Denn irgendwie spürt er, dass sie recht hat. Aber die Gummibärchen schmecken doch so zuckersüß und wunderbar lecker! Doch je mehr davon im Teddybären-Bauch landen, umso weniger angenehm fühlt sich der Bauch an. Basti hat fast das Gefühl, als würde sein Magen ein bisschen wehtun. Während er so in sich hineinspürt, sieht er vor seinen Augen auf einmal einen riesengroßen rot-gelb-orange-grünen Riesen-Gummibär, der auf ihn herab grinst.

Zum Glück reißt ihn gleich ein kurzes „Flupp“ aus seinem Tagtraum. Mit weit aufgerissenen Knopfaugen blickt Basti nach oben und sieht über sich Luna, die ihm seine Schüssel mit Süßem von Bauch gezogen hat und sie nun sorgsam in die Küche trägt. „Das heißt ja nicht, dass du keine Süßigkeiten essen darfst, Basti. Aber eben nicht die ganze Zeit und nicht sooo viel! Ich brauch dich doch zum Spielen, zum Kuscheln, zum Toben und für meine kleinen Geheimnisse, die du dir immer anhörst und mir nicht widersprichst.“

Dafür sollst du gaaaaanz lange gesund bleiben. Und deshalb hör dir das Geheimnis an, das Irmis Arzt in der Sprechstunde verraten hat: Es ist eigentlich kinderleicht, etwas für die Gesundheit zu tun, damit man gesund, fit, stark, schlau wird und es auch lange bleibt“, jubelt Luna, während sie von einem Bein aufs andere hüpfet. Und am besten ist es, wenn man ganz früh damit anfängt. Sei gespannt, was genau das ist...

Macht mit!
Mit der Kneipp4Kids-
Woche lernt ihr, wie ihr
etwas für eure Gesundheit
tun könnt und dabei jede
Menge Spaß habt.

