

Sara Tavangar  
Franka Niebeling  
Mona Rauschkolb  
Paul Schweizer

# Feuerfelsen und Spiegelsee

Der Mutmacher für Kinder  
mit Adipositas



DOWNLOAD

Psychologische Kinderbücher



hogrefe



**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

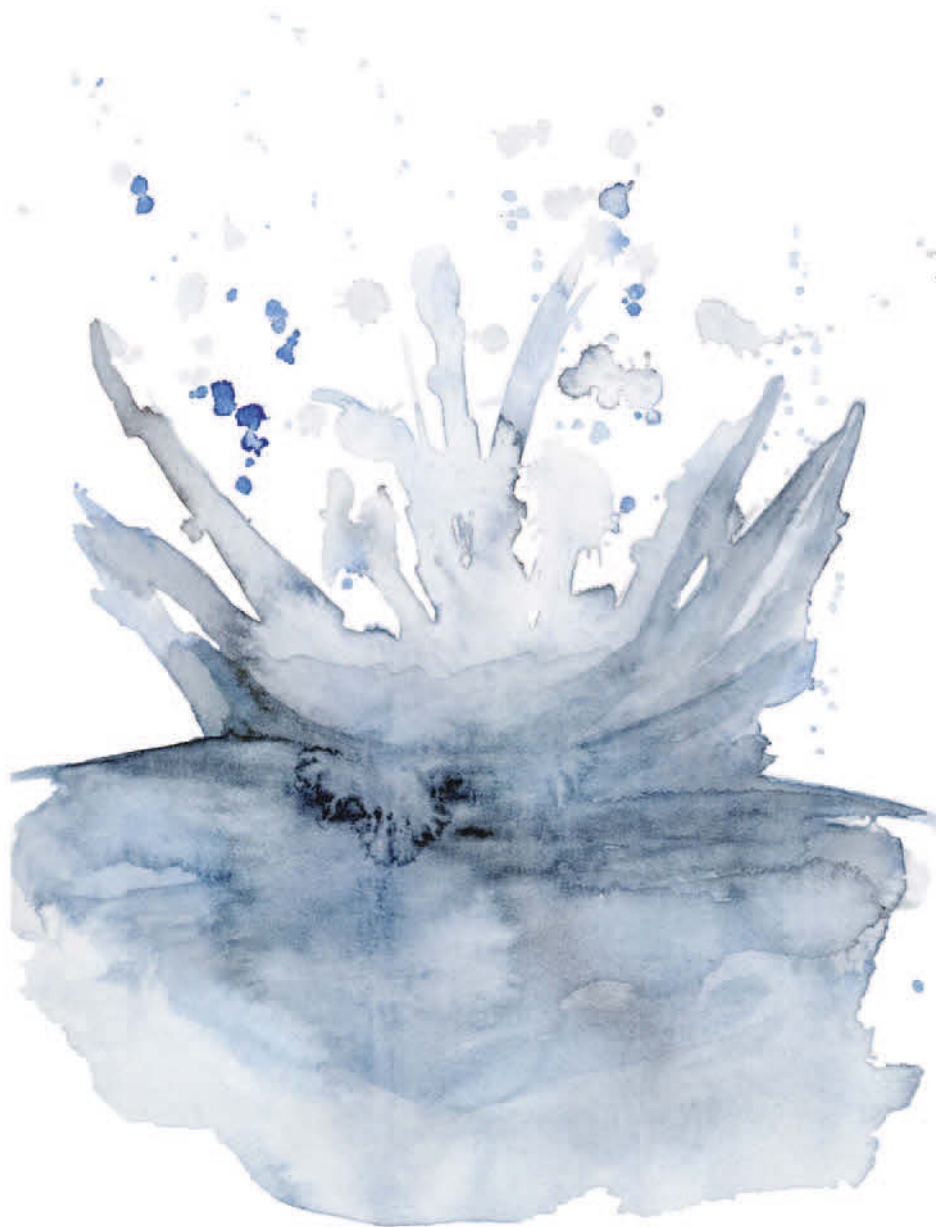
Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Sara Tavangar  
Franka Niebeling  
Mona Rauschkolb  
Paul Schweizer

# Feuerfelsen und Spiegelsee

Der Mutmacher für Kinder  
mit Adipositas



Psychologische Kinderbücher

 hogrefe

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.  
Aus Sara Tavangar; Franka Niebeling; Mona Rauschkolb; Paul Schweizer: Feuerfelsen und Spiegelsee (9783456863146) © 2023 Hogrefe Verlag, Bern.



## Inhaltsverzeichnis

Feuerfelsen und Spiegelsee	S. 8
Mach mit! – Übungen für dich	S. 36
Für alle, die mehr wissen wollen	S. 56
Nachworte	S. 66
Die Illustratorin und die Autor*innen	S. 72



Die orange Sonne sank tief hinter die Donnervulkane auf Sayaris. Es wurde Abend, und die blaue Sonne der Nacht stieg den Himmel hinauf. Nami schob den Feuervorhang beiseite und betrat das Sandsteinhaus.



„Hallo“, murmelte sie und schlurfte an Papa und ihrer kleinen Schwester Resa vorbei.

„Ist alles in Ordnung, Nami?“, fragte Papa. „Ist etwas passiert?“





Doch Nami war schon in ihrem Zimmer verschwunden. Wie gut, dass sie in ihrer Knabberkiste auf der Kieskommode Vorräte für alle Fälle aufbewahrte. Knusperringe, Lavakekse, Bimsriegel...



Nami warf sich auf das Sandbett und begann zu naschen. Ob alles in Ordnung ist? Nein, ganz und gar nicht, nach so einem blöden Tag! Ihre Erinnerungen wanderten zurück zu diesem Morgen.





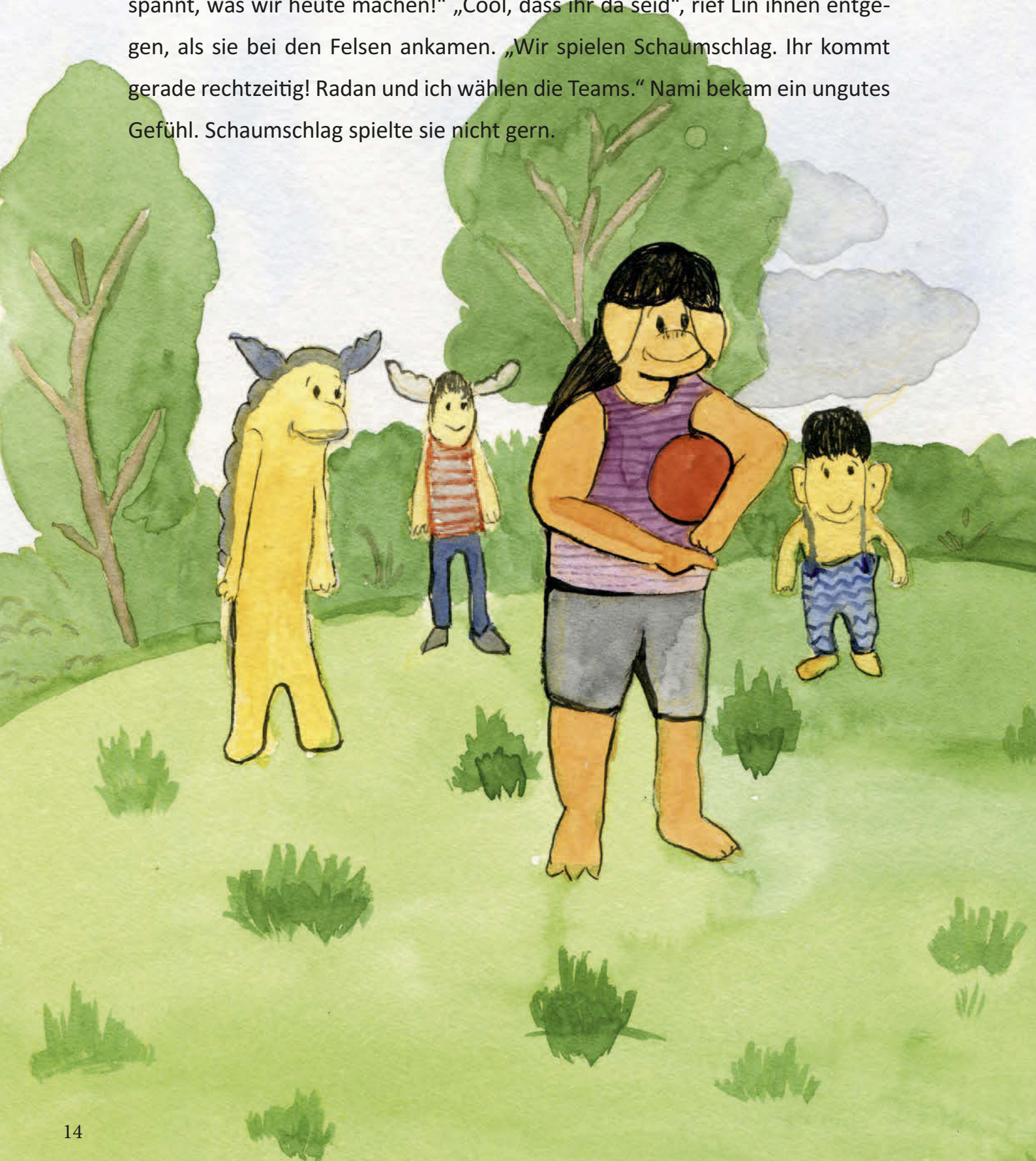
Geschirr klapperte. Mama erwärmte Knirschbrei und räumte gleichzeitig allerlei hin und her. „Maaaamu!“, schrie Resa. Papa wischte ihr ein Tränchen von der Wange und redete beruhigend auf sie ein. „Mama ist gleich fertig. Dann bekommst du dein Frühstück.“ Nami war von dem Krach längst wach geworden und hatte sich angezogen. Sie ging an Mama vorbei in die Küche und setzte sich. „Morgen“, sagte sie.

„Guten Morgen, Nami“, sagte Papa „ACHTUNG! Der Brei kocht über!“, rief er Mama zu. „Mist!“ Mama zog den Brei vom Feuer und rührte um. Wollte Mama eigentlich heute nicht Glutpfannkuchen zum Frühstück machen? Die hatte sich Nami nämlich gewünscht. Aber keine Spur von Pfannkuchenteig. Also stand Nami auf und schmierte sich selbst zwei Blubberbrötchen mit süßem Brausegelee. Dazu nahm sie sich ein Glas Vulkansirup.

„Das fängt ja gut an“, dachte sie missmutig. Aber zum Glück war sie gleich mit ihrem besten Freund Onu verabredet. „Nami, kommst du?“ rief er da auch schon von draußen.



„Die anderen Kinder sind schon am Geröllkrater“, sagte Onu. „Ich bin gespannt, was wir heute machen!“ „Cool, dass ihr da seid“, rief Lin ihnen entgegen, als sie bei den Felsen ankamen. „Wir spielen Schaumschlag. Ihr kommt gerade rechtzeitig! Radan und ich wählen die Teams.“ Nami bekam ein ungutes Gefühl. Schaumschlag spielte sie nicht gern.



Rasch hatten Lin und Radan abwechselnd die Schnellsten und Besten in ihre Mannschaften gewählt. Niemand wählte Nami. Das kannte sie schon. „Maya!“, rief Lin und fügte hinzu: „Du kannst Nami haben, Radan.“

Nami trottete zu Radan ins Team. Da hörte sie, wie Lin sagte: „Die ist ja eh zu fett zum Laufen“, und alle lachten.

Nami senkte den Kopf.



**Herausgeber der Kinderbuchreihe:**

Prof. Dr. Hanna Christiansen, Marburg

Prof. Dr. Klaus Lomnitzer, Marburg

**Wissenschaftlicher Beirat****Programmbereich Psychologie:**

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich

Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich

Prof. Dr. Björn Rasch, Freiburg i. Ü.

Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg

Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.

Prof. Dr. Martina Zemp, Wien

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG

Lektorat Psychologie

Länggass-Strasse 76

3012 Bern

Schweiz

Tel. +41 31 300 45 00

[info@hogrefe.ch](mailto:info@hogrefe.ch)

[www.hogrefe.ch](http://www.hogrefe.ch)

Lektorat: Dr. Susanne Lauri

Herstellung: Daniel Berger

Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s. r. o., Český Těšín

Printed in Czech Republic

1. Auflage 2023

© 2023 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-96314-3)

ISBN 978-3-456-86314-6

<https://doi.org/10.1024/86314-000>