

Rezensionen von Buchtips.net

Ingrid Schlieske, Nina Schlieske: Kiddy-Speck - Endlich weg!

Buchinfos

Verlag: [Turm-Verlag \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)
Genre: [Jugendsachbuch](#)
ISBN-13: 978-3-7999-0272-4 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 20,00 Euro (Stand: 04. Juli 2025)

Gregor war schon als Baby ziemlich "proper". Die Muttermilch schmeckte ihm, und schon bald mussten die Eltern zufüttern. Die kleinen speckigen Ärmchen und Beinchen erfreuten besonders den Vater. Und bald wurde aus dem süßen Wonneproppen ein dickes Kind. Schon im Kindergartenalter stach Gregor aus der Gruppe der Gleichaltrigen heraus, in der Schule wurde es dann noch viel schlimmer. Die Kinder hänselten ihn, Freunde hatte er nicht - und zu Hause war es überhaupt am Schönsten. Da wartete immerhin der Kühlschrank auf den Jungen. Aber Gregor hatte auch heimlich Wünsche. Er wollte sich gerne einmal schöne Turnschuhe kaufen und eine dieser modernen Hosen, die man nur knapp über dem Po trug. So wie es seine Klassenkameraden auch taten... Doch bei Gregor war daran gar nicht zu denken. Die Hosen gab es für den Zehnjährigen schon jetzt nur in Übergrößen, die Schuhe waren mit Einlagen versehen - und alles andere als "hipp". Die einzige Freundin, die Gregor hatte, war Tante Emma, eine ältere Frau, die unweit der Schule einen kleinen Laden betrieb. Ihr konnte sich das Kind anvertrauen. Eines Tages machte Tante Emma Gregor mit ihrer Nichte Pauline bekannt. Die war Heilpraktikerin und arbeitete mit dicken Kindern, begleitete sie auf dem Weg in ein schlankes Leben. Eine zeitlang musste Gregor mit seiner Familie überlegen, ob man auch einen solchen Weg gemeinsam einschlagen sollte. Aber wenn das Abnehmen auf Dauer Erfolg haben sollte, dann ging das nur im Familienverbund, denn dann musste die gesamte Ernährung umgestellt werden und sich auch ansonsten am Familienleben so einiges ändern. Gregors Familie ging das Wagnis ein - und musste schon bald feststellen, dass es tatsächlich einen Weg aus dem Dicksein gibt - auch wenn er hin und wieder einmal steinig ist. Letztendlich schaffte es die Familie aber, und Gregor bemerkte schon bald viele positive Veränderungen.

Nina und Ingrid Schlieske, Tochter und Mutter sowie Autorinnen dieses Buches, beschäftigen sich schon seit Jahren mit gesundheitlichen Themen. Das Buch "Kiddy-Speck - Endlich weg: Der coole Weg in eine schlanke Zukunft" ist ein Buch, das in erster Linie für Kinder geschrieben wurde, die XXL-, XL- oder L-Ausmaße haben und gerne einen schlanken Weg einschlagen möchten, um von dem Übergewicht runter zu kommen. Ganz ohne Diät. Denn Diäten führen dazu, dass das Gewicht rauf und runter geht (Jojo-Effekt) und nicht dauerhaft niedrig gehalten werden kann. Aufmunternd ist die einführende Geschichte über das XXL-Kind Gregor, die immer wieder auch mit kleinen "Spickzetteln" von Pauline, der "Ernährungsberaterin", angereichert sind. Schon hier gibt es wertvolle Tipps für alle, die an ihrem Übergewicht arbeiten möchten. Im Ratgeberteil wird zunächst allgemein über das Thema Trennkost berichtet, denn auf diesem Prinzip beruht das Buch. Welche Lebensmittel sind gute Lebensmittel, auf welche sollte man verzichten, welche kann man getrost zusammen verzehren. Denn gewisse Lebensmittelgruppen sollten bei der Trennkost beim Verzehr nicht gemeinsam auf den Tisch kommen. Ein 30-Tage Ernährungsplan gibt Hilfestellung und ein Rezeptregister macht Lust auf gesundes Essen. Die Speisenzubereitung dabei ist ganz einfach, niemand muss ein begnadeter Koch sein, um hier kleine Köstlichkeiten auf den Tisch zu zaubern.

Die beiden Autorinnen machen aber auch deutlich, dass ohne Sport nichts geht! Dabei muss niemand gleich ein teures Fitness-Studio aufsuchen, sondern kann überall im täglichen Leben und fast zu jeder Zeit Sport betreiben. Natürlich am besten in der Gruppe - denn das macht bekanntlich am meisten Spaß!

Vorgeschlagen von [Martina Meier](#)
[06. März 2006]