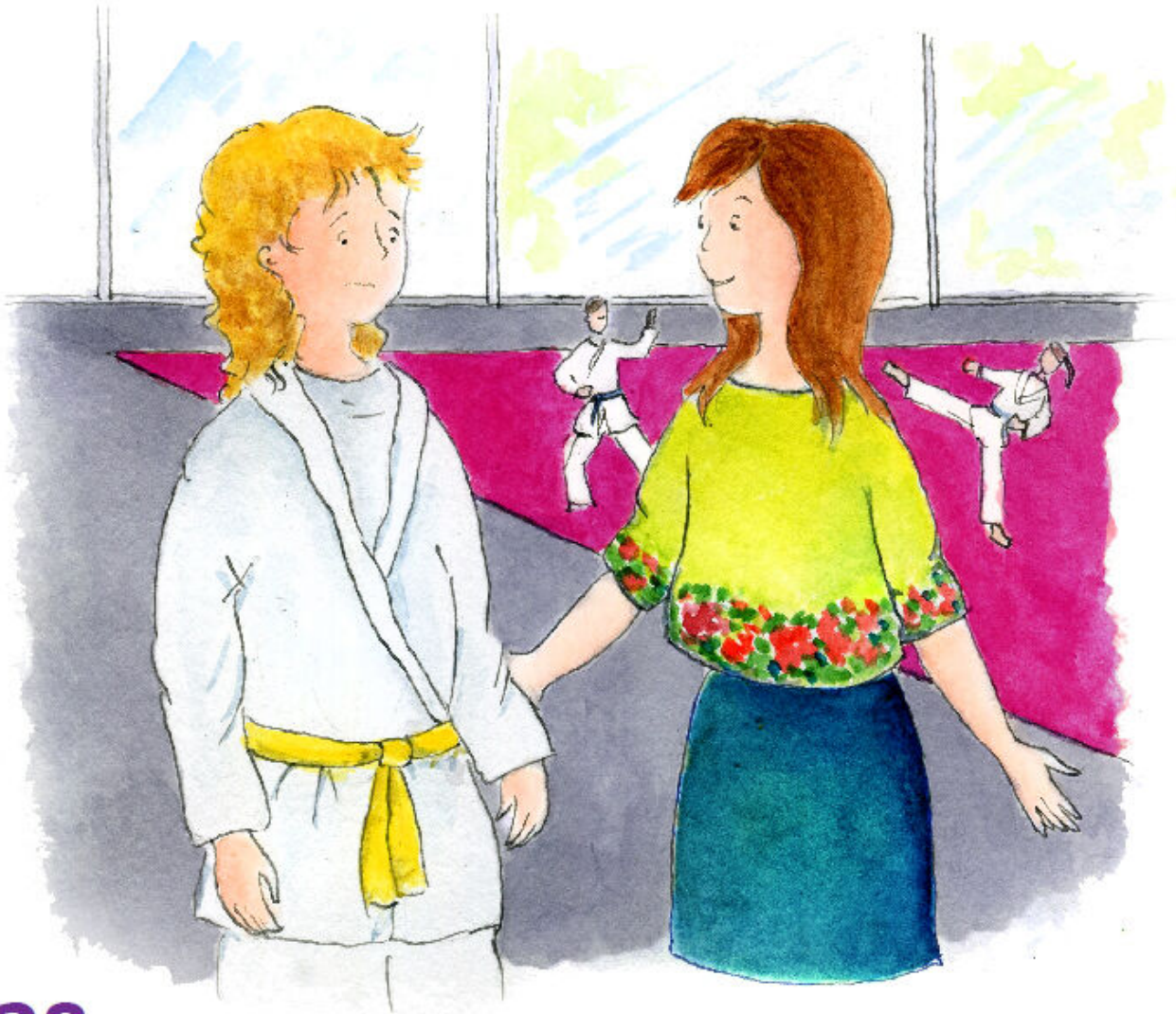


## Der richtige Sport

Tanja ist Mitglied der Fußball-Mannschaft und des Basketballteams, und nach der Schule macht sie außerdem noch Karate. Sie wirkt immer etwas gestresst und erschöpft und klagt häufig über Kopfschmerzen und Muskelkater. Laura sieht sich das eine Weile an, dann spricht sie ihre Freundin darauf an.

„Warum machst du das alles, obwohl es dir vielleicht gar nicht gefällt oder gut tut?“, fragt sie, als sie zusammensitzen.



Tanja seufzt, aber zu Laura kann sie ehrlich sein. „Ich bin eifersüchtig auf Sandra“, gibt sie zu, „sie ist so drahtig und schlank. Und ich werde jeden Tag fetter!“

Laura mustert sie kritisch, während Tanja geduldig stehen bleibt, fast wie ein Pferd, das zum Verkauf angeboten wird.

Laura teilt ihr ihre abschließende Bewertung mit: „Du siehst einfach klasse aus! Sie haben uns doch immer erzählt, dass wir an ein paar Stellen etwas zunehmen werden, wenn wir Frauen werden. Du wirst gerade eine Frau, aber du bist überhaupt nicht dick!“

Tanja seufzt vor Erleichterung. Eine Freundin muntert einen meistens auf und führt einem seine guten Seiten vor Augen.

„Na ja, eigentlich müsste ich ja fett sein, bei dem ganzen Junk food, das ich so futtere.“

Tanja erzählt, dass sie Sport überhaupt nicht mag und sich deshalb immer, wenn sie von einer Sportaktivität nach Hause kommt, mit irgendeinem fetten oder süßen Zeug belohnt.

„Vielleicht müsstest du einfach deine Vorstellung von Sport verändern. Tanzen zum Beispiel ist auch Sport und ein richtig gutes Training. Was glaubst du – würde dir das gefallen?“

„Tanzen? Aber klar!“, ruft Tanja, „ich fände es toll!“

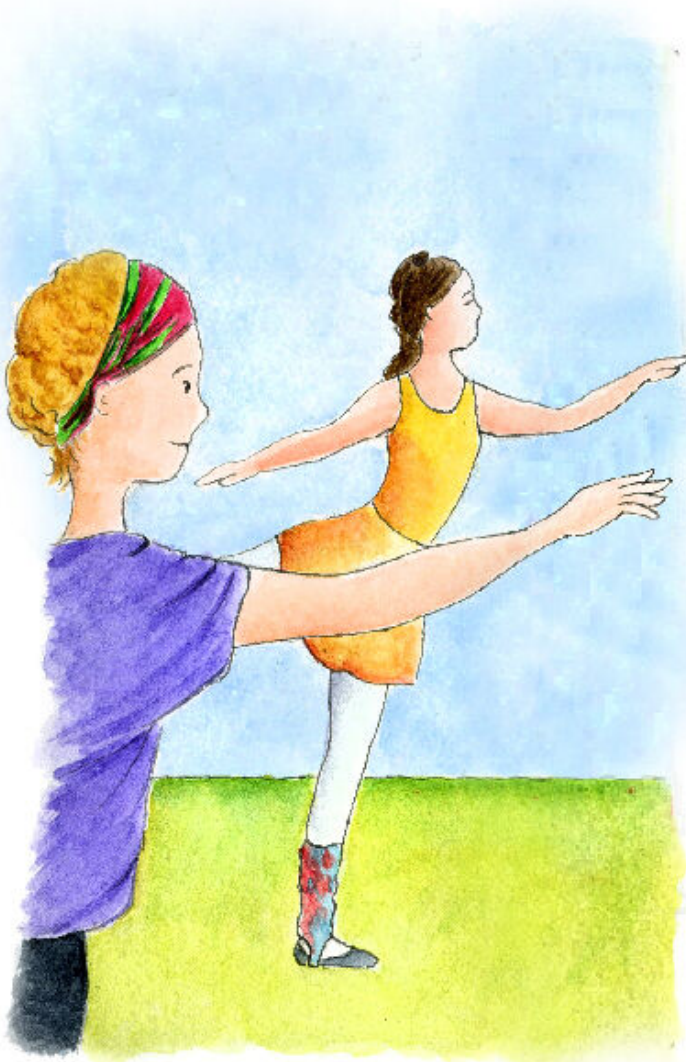
„Warum meldest du dich nicht einfach dafür an? Dann hast du auch mehr Zeit für mich.“ Laura lacht. „Bei mir ist das ja anders. Tim sagt immer, dass mir das Sprechmuskeltraining am besten gefällt.“

Das ist natürlich nicht ganz richtig. Laura liebt es, Fahrrad zu fahren, Volleyball und Federball zu spielen. Am liebsten aber redet sie mit ihren Freunden. Tanja ist da immer ein bisschen ruhiger gewesen. Doch wenn beide zusammen sind, gibt es keine ruhige Minute mehr. Sie reden ohne Unterbrechung – stundenlang.

„Tanzen zum Beispiel ist auch Sport und ein richtig gutes Training. Was glaubst du – würde dir das gefallen?“

Tanja beschließt, Lauras Ratschlag zu folgen. Sie trägt sich in der Tanzgruppe ein und hört mit Karate auf. Beim Basketball bleibt sie gerne.

Laura wartet nach dem ersten Training vor dem Ballett-Saal auf ihre Freundin. Sie schaut in den verspiegelten Raum und sieht, wie Tanja springt und sich dehnt. Sie wirkt viel eleganter und kraftvoller als die meisten anderen Mädchen.



Einige sind schon recht fortgeschritten, Tanja bewundert sie und versucht von ihnen zu lernen.

Als die Gruppe eine Formation einstudiert, ist es herrlich, das Bild im Spiegel zu verfolgen: die vielen Farben und schönen Schnitte der Trikots, die Gesichter der Mädchen, die in der einheitlichen Tanzbewegung fast miteinander verschmelzen. Es ist ein beeindruckendes Bild und Tanja ist stolz darauf, mitten drin zu sein.

Im Tanzstudio gibt es Wasser und Fruchtsäfte zu trinken, und zu essen Obst und Nüsse. Also genau das, was man in der Pubertät so braucht, um keine Pickel zu bekommen. Nach dem Training essen und trinken Laura und Tanja eine Kleinigkeit und gehen dann im Park spazieren.

Tanja kommt erst kurz vor dem Abendessen nach Hause und hat weder Gelegenheit noch das Bedürfnis, etwas Süßes oder Fettiges zu futtern.

Tanja merkt, dass nach dem herrlichen Basketballspiel, dem anstrengenden Tanztraining und den Spaziergängen ihr ganzes Inneres und alle Poren atmen. Auch das Stressgefühl und die Kopfschmerzen sind wie weggepustet.

Ihr Haar und ihre Haut blühen auf und die regelmäßige körperliche Aktivität gibt ihr Energie. Sie kann in der Schule viel besser aufpassen. Und ihre Figur wird immer schöner.

„Nun werde ich nie wie Sandra sein“, sagt Tanja, „aber ich kann eine viel bessere Tanja werden!“

Laura lächelt. Sie erinnert sich, wie eifersüchtig Sandra am Anfang des Schuljahres auf Tanja war und wie sportlich diese damit umgegangen ist.

Nun geht Tanja sportlich damit um, eifersüchtig auf Sandra gewesen zu sein, und hat eine richtig positive Einstellung zu sich selbst.

### **Gesundheitstipp:**

*Alles, was wir als Nahrung zu uns nehmen, hat einen großen Einfluss auf unseren Körper. Blut und Zellen vieler Menschen befinden sich im Zustand der Übersäuerung, wenn zu viele Säure produzierende Nahrungsmittel gegessen werden. Junk food enthält viele säureproduzierende Inhaltsstoffe wie Zucker, Weißmehl, Öle und Fette. Eiscreme und Yoghurt sowie alle Milchprodukte mit Zuckerzusatz können ebenfalls Säure produzieren. Daher braucht der Körper viel Gemüse, um seine innere Balance zu wahren.*

*Ein Ungleichgewicht im Säurehaushalt macht den Körper anfällig für zum Beispiel Bakterien, Pilze und Viren.*

*Im Zustand der Übersäuerung hat der Körper einen Mangel an Sauerstoff und verfügbaren Mineralien, deshalb „leiht“ sich der Körper Calcium, Natrium, Kalium und Magnesium von wichtigen Organen und den Knochen.*

*Das kann zu Energielosigkeit, ständiger Müdigkeit, Gelenk- und Muskelschmerzen oder Kopfschmerzen führen, und es kann Leber und Nieren belasten und so das Immunsystem schwächen.*

*Bewegung, Sport, ausreichend Schlaf und gesunde, abwechslungsreiche Ernährung tun Geist und Körper gut.*