

Kärntner Medizinerin schrieb an Arbeitsbuch für übergewichtige Kinder mit:

Bei Pauline purzeln die Kilos

Eines der wohl größten gesundheitlichen Probleme des 21. Jahrhunderts ist Übergewicht. Vor allem bei Kindern und Jugendlichen. Mit Hilfe von „Pauline“ können Kinder ihr Problem nun spielerisch lösen. Sie ist Heldin eines Buches, das Anna Radinger und Sigrun Eder geschrieben haben.

Pauline hat ein Ess-Bewegungs-Problem – und wird deswegen gehänselt. Doch statt zu versuchen, es im Sportunterricht besser zu machen, versteckt sie sich lieber hinter dem Imbiss-Stand. Und lieber als die Strafpredigt der Eltern hat das Mädchen Pizza, Pommes und Schoko.

Als sie sich über ihre Speckröllchen zu sehr ärgert, versucht sie es mit Bewegung. Und versteht plötzlich, wie lustig es ist, zu laufen, statt Lift zu fahren, zu schwimmen oder mit anderen Kindern zu spielen. Die Kärntner Medizinerin Anna Radinger, die derzeit ihre Fach-

arztausbildung im „Elki“ Klagenfurt absolviert, hat mit einer Gesundheitspsychologin ein leicht lesbares Kindersachbuch mit vielen Arbeitsblätter und Eltern-Info verfasst. Erhältlich u. a. bei „Amazon“. **Radinger/Eder, „Pauline purzelt wieder“, 116 Seiten Paperback, 24,90 Euro, Verlag Edition Riedenburg.**



Foto: Uta Rojsek-Wiedergrut

Anna Radinger und das Buch über Pauline, bei der die Kilos purzeln

Kurt Grafshafter recherchierte zwei Jahre lang dafür

Nikolaus, Krampus & Percht: „Wilde Jagd“, Nummer zwei

Mehr als zwei Jahre haben Kurt Grafshafter's Recherchen für die zweite Auflage seines Buches „Wilde Jagd“ gedauert. Und neben den dunklen Gesellen, die als Krampusse sowie

Perchten um diese Zeit durchs Land poltern, nimmt auch der Heilige Nikolaus einen breiten Raum ein. Außerdem sind es nicht nur Kärntner Teufel, denen sich Grafshafter annimmt...

Der Bischof von Myra – der später heilig gesprochene Nikolaus – ist gleichermaßen ein Kultheiliger in Europa und Kleinasien. In unseren Breiten

ist er nie allein unterwegs; immer wird er begleitet von Krampusen oder Perchten.

Ihr geschichtlicher Hintergrund ist interessant; so

sollen sie den Winter austreiben und damit auch das Böse. Das Interesse an Perchten steigt; ständig werden neue Gruppen gegründet. In seinem Buch präsentiert Grafshafter 540 Brauchtumsvereine aus Österreich, Deutschland, Südtirol, Liechtenstein, und der Schweiz. 1570 zum Teil eindrucksvolle Farbbilder illustrieren den Band.

Außerdem werden von ihm noch andere winterliche Bräuche wie jene der Glöckler, Tresterer oder Klausenjäger vorgestellt.

Kurt Grafshafter, „Wilde Jagd – Nikolaus, Krampusse, Perchten & andere winterliche Gesellschaft“, Context Verlag, 384 Seiten, 34,90 Euro.

Wunderkind Barbara

Die wahre Geschichte der unglaublichen Rettung eines Mädchens in Afrika beschreibt Herma Schotkovsky-Storfer in „Barbara, das Wunderkind“. Es ist schon das zweite Kinderbuch der Völkermarkter Autorin. Erschienen ist es im Verlag Fischer. Es hat 43 Seiten und kostet 13,80 Euro.

Haltung ist angesagt

Die richtige Haltung ist nicht leicht zu bekommen, geschweige denn zu wahren. Bereits in der zweiten Auflage von „Haltung, fertig los“ gibt die Landskroner Schauspielerin, Autorin und Regisseurin Andrea Latritsch-Karlbauer Tipps, wie man Schutz- und Fehlhaltungen los wird. Verlag Heyn, 151 Seiten, 19,90 €.



Foto: BuchBuch/Grafshafter

Es ist seit langem Brauch, dass die Perchten Mädchen und Frauen necken. In Kärnten allein gibt es mehr als 120 Gruppen.