

**Pädagogisches Begleitheft des Sächsischen Kinder- und  
Jugendfilmdienstes e.V. zum Film**

# **Trommelbauch**

Weitere Materialien zu diesem Film finden Sie hier:

<http://www.kinofenster.de/film-des-monats/archiv-film-des-monats/kf1304/trommelbauch-film/>



Niederlande 2011, 85 Min., Deutsch synchronisiert

Titel Original / Englisch: Dik Trom / Chubby Drums

Regie: Arne Toonen

Drehbuch: Luuk van Bemmelen, Mischa Alexander, Wijo Koek

(nach den Kinderbüchern von Cornelis Johannes Kieviet)

Schauspieler: Michael Nierse, Eva Van Der Gucht, Marcel Musters, Julien van Soest, Thijs Römer, Loes Haverkort, Fiona Livingston, Nils Verkooijen, Stephan Evenblij, Frans de Wit, Genio de Groot, Guus Dam, Patrick Stoof, Edward Reekers, Frank Evenblij, Sieger Sloot, Plien van Bennekom, Caspar Brakel

FSK-Freigabe: ohne Altersbeschränkung

BJF-Altersempfehlung: ab 6 Jahren

Erstellt von: Bianca Schmitt, M.A.

## **Thema des Films**

*Trommelbauch* ist ein herrlich unterhaltsames, modernes Märchen, das sich den Fragen nach gesunden und ungesunden Lebensweisen stellt und dabei die Themen Toleranz, Akzeptanz und Selbstbild aufgreift.

## **Inhalt**

Dik Trommel wohnt in Dicksleben, einem Ort, wo die Menschen viel essen und oft lachen, dabei dick und glücklich sind. Natürlich ist auch Dik recht rundlich und mit seiner Figur sehr zufrieden, hilft ihm doch sein Trommelbauch, jedes Jahr den Dickslebener Sportwettkampf zu gewinnen. Denn niemand kann beim Springen vom Dreimerturm mehr Wasser aus dem Schwimmbecken spritzen als er.

Eines Tages erhalten seine Eltern das Angebot, statt ihres Hotdog-Stands ein richtiges Restaurant in Dünghausen zu eröffnen. Doch die Familie Trommel weiß nicht, dass Dünghausen das genaue Gegenteil von Dicksleben ist. Dort sind die Menschen nur damit beschäftigt, auf ihr Gewicht zu achten, fettarm und kalorienbewusst zu essen und ununterbrochen Sport zu treiben. Dicke wie die Trommels sind für die Dünghausener ein Skandal! Plötzlich wird Dik, der zu Hause immer so beliebt und rundum glücklich war, von den anderen gehänselt und hat zum ersten Mal ein Problem mit seiner Figur. Doch dann freundet er sich mit Liese, dem hübschesten und dünnsten Mädchen der Klasse, an und bald teilen die beiden ein Geheimnis.

## **Fragen vor dem Film**

- Wie wichtig ist euch gesunde Ernährung?
- Beurteilt ihr andere Menschen nach ihrem Aussehen?
- Werden Figuren unterschiedlich dargestellt? Achtet darauf, ob die Kamera verschiedene Figuren auch unterschiedlich zeigt.
- Fallen euch an dem Film Dinge auf, die andeuten, ob es die Figuren und Orte wirklich gibt? Achtet dabei auf Farben, Licht und ungewöhnliche Begebenheiten.

## Trommelbauch in Dünnhäusen – Ein Name und seine Bedeutung

### Fragen:

- Denkt an die Namen von Personen und Orten, die im Film vorkommen. Welche sagen etwas über die Eigenschaften der Personen und Orte aus?
- Gibt es auch Namen, die im Gegensatz zu den Personen und Orten stehen, die sie bezeichnen?

„Hallo, ich bin Dik.“ – „Das sehe ich.“ – „Nein, ich heiße Dik.“ In *Trommelbauch* wird schon durch die Namen verschiedener Personen und Orte etwas über ihre Eigenschaften ausgesagt. So ist bereits durch seinen Namen klar, dass es sich bei Dik Trommel um einen kräftigen Jungen mit einem dicken Bauch – den „Trommelbauch“ – handelt. Aber auch die Information, dass er aus Dicksleben kommt, lässt auf Diks äußeres Erscheinungsbild schließen. Beide Ortsnamen, Dicksleben und Dünnhäusen, sagen etwas über das Äußere ihrer Bewohner aus, während die Wichtigtuer ihren Namen aufgrund ihres Verhaltens tragen.

### INFO

Es handelt sich hier um ein Stilmittel, welches in der Literaturwissenschaft mit dem englischen Begriff **telling names** bezeichnet wird.

Diese „sprechenden Namen“ können mehr oder weniger offensichtliche Anspielungen auf eine innere Eigenschaft, die äußere Erscheinung oder auf die Herkunft einer Person sein.

Das Stilmittel findet auch in Filmen Anwendung, um ohne tiefere Charakterisierung das Wesentliche einer Person darstellen zu können.



Abb. 1



Abb. 2

Wird ein Film in andere Sprachen übersetzt, kann es vorkommen, dass namentliche Andeutungen durch die Übersetzung verloren gehen, oder aber ihre Wirkung verlieren, da die Zuschauer den Hintergrund der Anspielung nicht kennen und sie so nicht verstehen. In dem niederländischen Original des Filmes heißen Liese und ihre Mutter mit Nachnamen Slager. Slager wiederum ist das niederländische Wort für Fleischer. Da Liese und ihre Mutter eigentlich nichts als Gemüse essen, steht der Name Fleischer in starkem, fast lustigem Gegensatz zu den beiden. Er erfüllt so aber die Funktion, auf ihre Herkunft und damit auf Lieses Vater hinzudeuten: den Fleischer. Ohne das sprachliche Wissen kann man diese Anspielung nicht verstehen. Deswegen werden auch Namen manchmal übersetzt. In der deutschen Version von *Trommelbauch* hat man sich aber entschieden, stattdessen den besonderen, sehr passenden Reim von Slager auf das Wort mager beizubehalten: „Eins, zwei, drei mager – mit der Diät von Sonja Schlager“. So wurde in dem Film aus Familie Slager Familie Schlager – und nicht Fleischer.

## Von Dicksleben nach Dünghausen – Zur Darstellung zweier Welten

### Fragen:

Erinnert euch an die unterschiedlichen Orte Dicksleben und Dünghausen sowie ihre Einwohner:

- Ist euch etwas an den Kameraeinstellungen aufgefallen? Sind ein paar Personen oder Dinge von besonders nah oder besonders fern gezeigt worden? Ist etwas häufiger von oben oder von unten gezeigt worden?
- Was unterscheidet die Trommels von den Dünghausenern?
- Wie sieht es in Dünghausen aus?
- Welche Farben können den Trommels, welche den Dünghausenern zugeordnet werden?
- Haben sich die Farben der Figuren im Film verändert?

„Die sind alle mächtig dünn.“ – „Sind das solche armen Leute, für die im Fernsehen Geld gesammelt wird?“ – „Ja, wahrscheinlich.“ In *Trommelbauch* prallen zwei gänzlich unterschiedliche Lebenswelten aufeinander. Die Menschen in Dicksleben sind scheinbar pausenlos mit Essen beschäftigt und machen aus ihrer Fülligkeit auch noch einen Wettkampf. Die Dünghausener wiederum sind den ganzen Tag mit Sport und Kalorienzählen beschäftigt und auf Perfektion ausgerichtet. Um diese beiden Extreme darzustellen, bedient sich der Film verschiedener Mittel.

In den folgenden zwei Filmbildern wird durch die Kameraeinstellung bereits klar: Essen ist sehr wichtig für die Menschen in Dicksleben, wie die Großaufnahme von Frau und Kuchen zeigt (s. Abb. 3). Die Frau wird nicht nur von nah, sondern auch von unten gezeigt, was ihr Doppelkinn hervortreten lässt. Dass der Wettkampfmoderator und die anderen Personen im Hintergrund des Bildes 4 aus der Untersicht gezeigt werden, betont, wie füllig die Dickslebener sind, da ihr Bauch in den Fokus des Bildes rückt.

### INFO

Die Gestaltung und Wahrnehmung von Filmbildern wird entschieden von der **Kamera** beeinflusst, da sie den Blick des Zuschauers lenkt. Die Kamera gibt vor, was aus welcher Perspektive und aus welcher Entfernung betrachtet werden kann, in welche Richtung (weiter)geblickt wird, was scharf zu sehen ist und was verschwommen.

Die **Einstellungsgröße** kann zwischen einer Supertotalen (die Umgebung wird aus weiter Entfernung gezeigt) über z. B. Medium Shots und Großaufnahmen bis hin zur Detailaufnahme variieren. Während etwa Großaufnahmen zur Betonung von Dingen, Personen und Gefühlen eingesetzt werden, dient die Supertotale zur räumlichen Orientierung.

Die **Perspektive** einer Kamera auf das Gezeigte kann grob unterschieden werden zwischen Untersicht, Normalsicht, Aufsicht und Schrägsicht. Aufsicht bedeutet, dass die Kamera von schräg oben auf das Geschehene blickt (Vogelperspektive) oder aber sogar genau über dem Gezeigten steht. Die Aufsicht ermöglicht das Herabblicken auf Personen und verdeutlicht damit deren Unterlegenheit. Die Untersicht zeigt das Geschehene von schräg unten. Eine extreme Untersicht wird als Froschperspektive bezeichnet und kann die Überlegenheit einer Person symbolisieren (sie wird darum auch *Hero Shot* genannt).

Für weitere Informationen empfehlen wir:

[http://www.frickfilm.de/Service/Seminare/Reader\\_Elemente\\_filmische\\_Gestaltung.pdf](http://www.frickfilm.de/Service/Seminare/Reader_Elemente_filmische_Gestaltung.pdf)



Betrachtet man die Bilder 5 und 6, wird deutlich, dass die Kameraperspektive noch etwas anderes bewirken kann. Die extreme Aufsicht macht deutlich, wie hoch der Sprungturm ist, von dem Dik springen möchte, und lässt ihn beinahe klein und schwach wirken. Die nächste Kameraeinstellung hingegen zeigt ihn viel näher und in auffälliger Froschperspektive, sodass er plötzlich mächtig und mutig wirkt und die Zuschauer zu ihm aufblicken können. Dik wird so bereits zu Beginn als Held des Films in Szene gesetzt.



Im Gegensatz zu den Dünghausenern werden die Dickslebener häufig in Nahaufnahmen und aus der Untersicht gezeigt – hauptsächlich um zu verdeutlichen, wie füllig sie sind. Die Dünghausener wiederum werden eher aus weiterer Entfernung gefilmt, damit sie im Vergleich zum Rest des Bildes auffällig wenig Platz einnehmen und so noch schlanker wirken (s. Abb. 7). Dünghausen selbst wird vornehmlich aus der Vogelperspektive eingeblendet, sodass deutlich wird, wie ordentlich, sauber und perfekt aufeinander abgestimmt dort alles ist (s. Abb. 8). Betrachtet man die Filmbilder 7 und 8, wird zudem offensichtlich: Die Bewohner Dünghausens gliedern sich nicht nur durch ihre Figur, sondern auch farblich sehr gut in den Ort ein. Individualität und Andersartigkeit sind hier scheinbar nicht erwünscht.



Abb. 7



Abb. 8



Abb. 9



Abb. 10

Die Trommels hingegen sind nicht nur viel zu dick, sondern auch viel zu bunt für Dünnhausen. Sie brechen förmlich in die Idylle des Ortes ein. Ein Vergleich der Bilder 7 und 9 unterstreicht den Unterschied. Liese kommt als zartes Mädchen in zarten Farben gekleidet den schmalen Weg entlang, während die Trommels in Farben so kräftig wie ihre Körperfülle durch das Bild rollen. Im Bild 10 gelingt die Gegenüberstellung der Gegensätze durch die zweigeteilte Bildkomposition: Links das bunte Chaos der Familie Trommel, aus dem sie in die pastellfarbene, perfekte Ordnung Dünnhausens auf der rechten Seite laufen.

Mit ihrer Ankunft in Dünnhausen werden die Trommels öfter in „normalen“ Kameraeinstellungen (keine besonders auffälligen Perspektiven oder Großaufnahmen) gezeigt, da hier die äußerlichen Unterschiede zu den Dünnhausenern durch direkte Vergleiche beider Parteien offensichtlich sind. Nun sind es eher Mimik und Gestik der Personen, die zum Ausdruck bringen, dass Familie Trommel anders und in Dünnhausen nicht willkommen ist (s. Abb. 11, 12).



Abb. 11

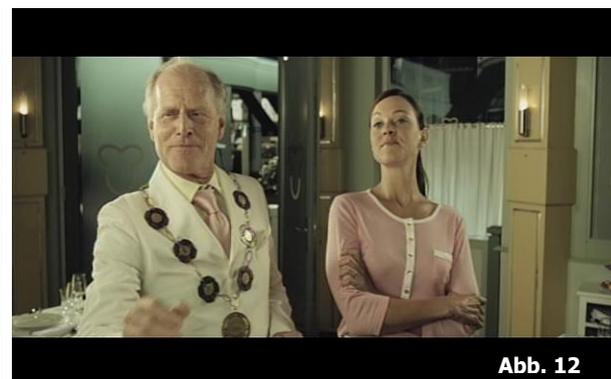


Abb. 12

Die Distanz zwischen den Trommels und den Dünnhausenern, die aus den beiden oberen Bildern hervorgeht, wird gegen Ende des Filmes aufgelöst. Die Trommels werden nun akzeptiert in Dünnhausen und gliedern sich farblich beinahe perfekt in die unten abgebildete Menschenmenge ein (s. Abb. 13). Der Einzige, der aus der Menge heraussieht, ist Herr Wichtigtuer, der durch seinen schwarzen Anzug nicht nur wichtig, sondern auch unsympathisch und deplatziert wirkt. Da

dieses Bild am Hot Dog-Stand entsteht, bleibt jedoch deutlich, dass die Trommels sich nicht gänzlich verändert haben, sondern alle Beteiligten einen Schritt aufeinander zugegangen sind. Ein gutes Ende, das mit der letzten Einstellung vor der Tanzchoreographie sogar noch Andeutungen auf die Zukunft enthält (s. Abb.14): Die Einblendung von Lieses Eltern direkt hinter Liese und Dik nach ihrem Kuss und das anschließende Ausblenden des Bildes in Herzform lassen vermuten, dass auch Familie Schlager bald wieder glücklich vereint sein wird.



Abb. 13



Abb. 14

## Es war einmal... Warum *Trommelbauch* keine reale Geschichte ist

### Fragen:

- Glaubt ihr, dass es die Personen und Orte aus *Trommelbauch* wirklich gibt?
- Was im Film deutet darauf hin, dass es sich um eine erfundene Geschichte handelt?
- Warum ist es wichtig, dass klar wird, dass es sich um eine erfundene Geschichte handelt?

Filme können einen unterschiedlichen Bezug zur Realität haben – von Dokumentationen tatsächlicher Ereignisse über Filme, die teils auf wahren Begebenheiten basieren, bis hin zu frei erfundenen Märchen können sie in verschiedenste Genres eingeteilt werden. Dass es sich bei *Trommelbauch* um eine märchenhafte und keine reale Geschichte handelt, daran lässt der Film durch seine verschiedenen Gestaltungsmittel keinen Zweifel. Inhaltlich wie bildästhetisch verweist der Film durchgehend auf seine Künstlichkeit.

Obwohl *Trommelbauch* nicht mit einem märchenüblichen „Es war einmal ...“ beginnt und einem „... und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute“ endet, enthält er dennoch verschiedene Elemente, die aus märchenhaften Erzählungen bekannt sind. So werden beispielsweise die Figuren entsprechend einer märchentypischen Gut-Böse-Einteilung sehr überspitzt und gegensätzlich dargestellt: dick gegen dünn, fröhlich gegen verbiestert, knallbunt gegen schwarz, kräftige Farben gegen Pastellfarben (s. Abb. 15, 16, 17, 18).

### INFO

Im Film wie in der Literatur sind die Konzepte rund um die Begriffe **Realität** und **Fiktion** problematisch. In der Wissenschaft kursieren entsprechend viele Theorien darüber. Darum hier nur ein paar allgemeine Hinweise.

Ein Hilfsmittel, um den Realitätsgehalt einer Erzählung einschätzen zu können, ist das Genre des Films. **Märchen** beispielsweise sind erfundene Geschichten, die von wundersamen Begebenheiten erzählen. Merkmale des Märchens sind die fehlende zeitliche und örtliche Einordnung, wobei ein Phantasieort letzterem entspricht. Weiterhin werden Figuren in Märchen durch starke Gegensätze charakterisiert und überspitzt dargestellt.

In Märchen gibt es einen siegreichen Helden, dem am Ende gutes widerfährt. Die Bösen werden bestraft. Außerdem passieren außergewöhnliche Dinge und nicht selten haben Figuren übernatürliche Kräfte.

Weiterhin gibt es Fiktionssignale wie künstliche Farben und Licht, die wiederum die Künstlichkeit der Bilder betonen.

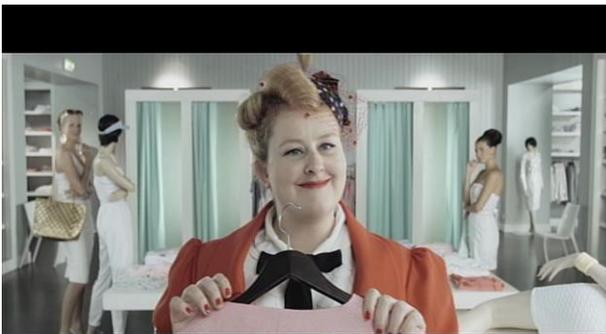


Abb. 15

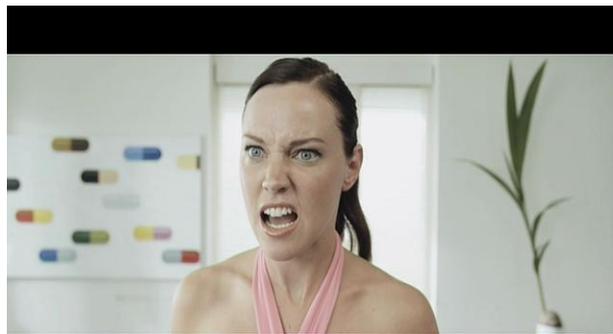


Abb. 16



Abb. 17



Abb. 18

In *Trommelbauch* gibt es Dinge, die in Wirklichkeit wahrscheinlich nie vorkommen würden. Wenn man sieht, wie reichlich gedeckt die Tische der Familie Trommel sind, fühlt man sich an das Schlaraffenland erinnert. Dik schafft es, mit einem Sprung vom Dreimeterturm eine riesige Fontäne Wasser aus dem Schwimmbecken spritzen zu lassen, bis es beinahe leer ist (s. Abb. 19). Diks Brotbüchse ist größer als seine Schultasche, die Umkleidekabine im Laden hingegen so klein, dass seine Mutter kaum hinein passt. Sowohl Schüler als auch Lehrer treiben sogar während des Mathematikunterrichts Sport und Fitnesstrainer Rolf zeigt übernatürliche Stärke, wenn er den Trommels beim Entladen ihrer Möbel hilft (s. Abb. 20). Solche Übertreibungen unterstützen die Komik, aber auch die Künstlichkeit des Films.

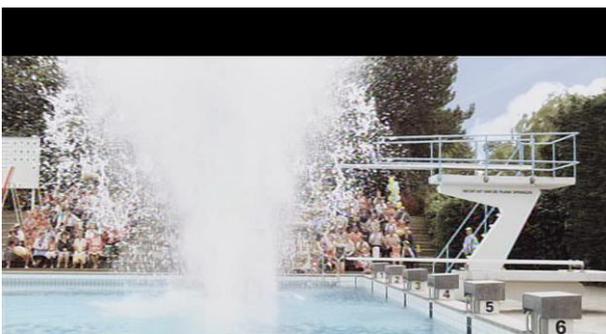


Abb. 19



Abb. 20

Auch bildästhetisch wird eine unnatürliche, „märchenhafte“ Wirkung der Szenen erreicht: Die künstliche Farbigkeit der Bilder (s. Abb. 21), der übertriebene Einsatz von Licht (s. Abb. 22) sowie die perfekte Anordnung und farbige Abstimmung der Menschen, Häuser, Autos und Lebensmittel in Dünghäusern (s. Abb. 23, 24) erzeugen den Eindruck eines Werbespots für eine vollkommene Welt. Damit die Zuschauer das perfekte Dünghausen auch hinreichend wahrnehmen können, wird es so oft wie möglich aus der Vogelperspektive in Weitaufnahme (Supertotale) gezeigt.



Abb. 21



Abb. 22



Abb. 23



Abb. 24

Wie auch im Märchen kommt am Ende des Films plötzlich alles zum Guten: Liese lernt ihren Vater kennen, Diks Vater kann die Wichtigkeit von seinem Erfolg überzeugen, die Dünghäuserer brechen ihre Diät ab und sehen ein, dass man ab und an auch mal genießen darf. Nun steht Rolf mit seinem Fitnesswahn allein da. Der Höhepunkt des guten Endes jedoch ist, wenn Liese Viktor endlich links liegen lässt und Dik küsst. Dass das Bild anschließend in Herzform ausgeblendet wird und eine Tanzchoreographie mit allen Dünghäuserern folgt, macht erneut deutlich, dass *Trommelbauch* keine reale Geschichte ist, sondern ein Film.

Die Übertreibungen und betonte Künstlichkeit in *Trommelbauch* sind wichtig, da er zwei völlig ungesunde Lebensweisen zeigt, an denen sich niemand orientieren sollte. Obwohl sowohl die Trommels als auch die Dünghäuserer in absurden und komischen Extremen dargestellt werden, erzeugt der Film deutlich mehr Sympathien für Familie Trommel. Damit möchte der Film jedoch niemandem zum Schlemmen, sondern vielmehr zum Nachdenken anregen. Denn hinter den Ernährungsfragen stehen eigentlich die Themen Toleranz, Selbstbild und Selbstbehauptung verschiedener Menschen zur Debatte.

## Aufgaben zum Film

„Ein gesunder Geist wohnt in einem runden Körper.“ Oder ist das Restaurant der Trommels etwa doch eine Gefahr für die Gesundheit? In *Trommelbauch* werden zwei völlig gegensätzliche Lebens- und Ernährungsarten dargestellt.

1. Welche der unten stehenden Adjektive ließen sich Familie Trommel, welche den Bewohnern Dünnhausens zuordnen?

maßlos    enthaltsam    zufrieden    eifrig    glücklich    unglücklich    gesund    ungesund

Familie Trommel	Bewohner Dünnhausens

2. Die folgenden Bilder 25-28 zeigen Schlüsselereignisse der Filmfiguren. Wie könnte man diese Schlüsselereignisse beschreiben? Wähle ein Bild aus, versetze dich in die Situation dieser Person und beschreibe, was du denkst und fühlst.



Abb. 25

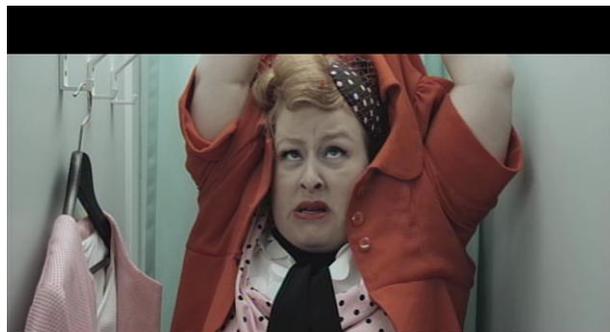


Abb. 26



Abb. 27



Abb. 28

3. Schau dir die folgenden Bilder an. Was ist der Unterschied zwischen den linken und den rechten Bildern? Wer passt sich an und welche Auswirkungen hat das auf Familie Trommel?



Abb. 29



Abb. 30



Abb. 31



Abb. 32

4. Könnt ihr euch erinnern, welche Personen die folgenden Sätze gesagt haben? Was haltet ihr von den Aussagen?

- Dik • Diks Vater • Diks Mutter • Hans • Verkäufer
- Wettkampfmoderator Dicksleben • Wettkampfmoderator Dünnhausen

Wir sind vielleicht dick, aber dafür sind wir glücklich.

Ein gesunder Geist wohnt in einem runden Körper.

Jedes Pfündchen geht durchs Mündchen.

Gemüse – Grundlage jeder gesunden Mahlzeit.

Je dicker, umso schicker.

Sehr schlank, kein Gramm zu viel. Unglaublich für ihr Alter.

Wir müssen uns anpassen.

Die lebt nur von Suppen- und Safttagen.

Light Produkte? Aber nein, das schmeckt doch alles nach gar nichts.

Für Dik ist es viel besser, wenn er abnimmt. Dann findet er schneller Freunde.

Ich bin dick und hässlich. Und darum geht sie mit Viktor.

Hübsch ist sie ja. Und sie hat 'ne Traumfigur.

5. Lest euch den folgenden Ausschnitt aus einem Artikel durch. Was könnte er mit *Trommelbauch* zu tun haben?

## Zu dick oder zu dünn ...

Von „Ess-Störungen“ sprechen Mediziner, wenn über eine längere Zeit hinweg zu viel oder zu wenig gegessen wird und der Körper droht, ernsthaft Schaden zu nehmen. Sie unterscheiden in der Hauptsache folgende drei Formen von Ess-Störungen:

**Ess-Brech-Sucht** oder **Bulimie**: Wie der Name schon sagt, essen die Betroffenen innerhalb kürzester Zeit riesige Mengen und übergeben sich dann kurze Zeit später, um das viele Essen schnell wieder loszuwerden. Manche nehmen zusätzlich auch noch Abführmittel oder betreiben exzessiv Sport. Besonders für die Speiseröhre und die Zähne ist die Bulimie extrem gefährlich, weil die sehr aggressive Magensäure beim Erbrechen dort erheblichen Schaden anrichtet.

**Magersucht** (Anorexia nervosa) tritt überwiegend bei Mädchen zwischen 10 und 18 Jahren auf. Ärzte sprechen von Magersucht, wenn starkes Untergewicht ohne Grunderkrankung vorliegt oder wenn man innerhalb von vier Monaten 20 Prozent seines ursprünglichen Gewichts verliert. Magersüchtige sind meist sehr ehrgeizig.

**Ess-Süchtige** leiden unter unkontrollierbaren Essanfällen mit anschließenden Schuldgefühlen. Sie haben keinen richtigen Hunger, aber das Bedürfnis, sich vollzustoßen. Ess-Süchtige sind oft übergewichtig und werden deshalb gehänselt. Für viele ein Grund mehr, weiterzuessen und sich zurückzuziehen.

Dieser Text stammt aus dem AOK-Jolinchen-Heft: „Cleverer Ernährung: Koch mal selber.“ Mehr Informationen zum Thema gesunde Ernährung findet ihr auf [www.jolinchen.de](http://www.jolinchen.de).

6. Leckerer Essen kann gesund sein. Schaut euch folgende Rezepte an. Welche würdet ihr selbst gern ausprobieren?

### Schokoquark

(Brotaufstrich für 2 Kinder)

#### Du brauchst dazu:

- 100 g Magerquark
- 1 Esslöffel Instant-Kakaopulver
- etwas Milch



#### So wird's gemacht:

Quark, Instant-Kakaopulver und ein wenig Milch mit einem Schneebesen glatt rühren.  
Schmeckt gut auf Vollkornbrot.

### Milchmix

(1 Portion)



#### Du brauchst dazu:

- 150 g Früchte (z. B. Erdbeeren oder Bananen)
- 1/4 Liter fettarme Milch (1,5 % Fett)

#### So wird's gemacht:

Die Früchte mit einer Gabel auf einem flachen Teller zerdrücken. Die Milch in einen Topf geben, zerdrückte Früchte zufügen und mit einem Mixer verrühren. Achtung: Spritzgefahr! Am besten hältst du mit einer Hand ein sauberes Geschirrtuch über die Milch – oder lass dir von deinen Eltern helfen.



## Nudelsalat

(für 4 Personen)

### Du brauchst dazu:

- 400 g kurze Nudeln (Penne)
- 250 g Putenbrustfleisch
- 1 EL Öl (z. B. Rapsöl)
- Jodsalz
- Pfeffer
- 3 rosa Grapefruits
- 1 Zwiebel
- 1/2 Kopfsalat
- 150 g Joghurt (1,5% Fett)
- Zucker
- Paprikapulver, edelsüß



### So wird's gemacht:

Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Abtropfen und auskühlen lassen. Putenbrust in Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Putenbruststreifen braten und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. 2 Grapefruits schälen, in Spalten teilen und die Spalten in mundgerechte Stücke schneiden. 1 Grapefruit auspressen. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Salat waschen und in Stücke zupfen. Joghurt mit 150 ml Grapefruitsaft verrühren, mit Zucker und Paprikapulver pikant abschmecken. Alles mischen und kurz durchziehen lassen.

## Obstsalat

(für 4 Personen)

### Du brauchst dazu:

- 1 Zitrone
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Banane
- 2 rote Äpfel
- 1 Apfelsine
- 200 g Weintrauben
- 50 g Sonnenblumenkerne



### So wird's gemacht:

Zitrone durchschneiden und auspressen. Den Zitronensaft mit dem Honig in einer Salatschüssel verrühren. Die Bananen abschälen, in Scheiben schneiden und sofort in den Zitronensaft geben. Die Äpfel waschen, in Viertel schneiden, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in Stücke schneiden. Sofort in den Zitronensaft geben. Die Apfelsine schälen, in Spalten teilen, klein schneiden und zum Obstsalat geben. Die Weintrauben waschen und von den Stielen pflücken. Mit einem Messer halbieren, entkernen und mit den restlichen Obststückchen vorsichtig vermischen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett auf niedriger Stufe goldgelb rösten und über den Obstsalat streuen.

Für den Obstsalat kannst du – je nach Jahreszeit – auch andere Obstsorten verwenden.

## Kiwi-Ananas-Drink

(12 Gläser)

### Du brauchst dazu:

- 6 Kiwis
- 1/4 Liter Ananassaft
- 1/4 Liter Orangensaft
- 1/4 Liter Zitronensaft
- 1 Flasche Mineralwasser

### So wird's gemacht:

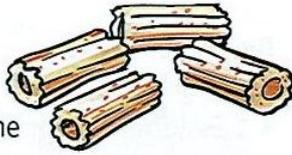
Die Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Früchte und Fruchtsaft in einen Krug oder ein anderes Gefäß füllen und etwa 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit Mineralwasser auffüllen.

## Spezial-Nudelauflauf

(für 4 Personen)

### Du brauchst dazu:

- 1/2 Liter Wasser
- 1 Würfel Gemüsebrühe
- 200 g Vollkornnudeln
- 2 rote Paprikaschoten
- 4 kleine Tomaten
- 200 g gekochten Schinken
- 200 g tiefgekühlte Erbsen
- 2 Eier
- 1 Becher saure Sahne (150 g)
- Paprikapulver, edelsüß
- Jodsalz, Pfeffer
- 1 Esslöffel gehackte Petersilie (frisch oder tiefgefroren)



## Gemüsepizza

(für 4 Personen)

### Du brauchst für den Teig:

- 250 g Weizenvollkornmehl
- 1/2 Teelöffel Backpulver
- 250 g Magerquark
- 4 Esslöffel Öl (z. B. Rapsöl)
- 1 Ei
- 1/2 Teelöffel Jodsalz

### ... für den Belag:

- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 250 g frische Champignons
- je 1 rote, grüne und gelbe Paprika
- 500 g Tomaten (Dose oder Kartonage)
- 200 g geriebenen Käse (z. B. Gouda)
- 1 Esslöffel Öl (z. B. Rapsöl oder Olivenöl)
- getrocknetes Basilikum und Oregano



## Jolinchen-Plätzchen

### Du brauchst für den Teig:

- 150 g Weizenvollkornmehl
- 75 g Zucker
- 1 Ei
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 60 g weiche Butter oder Margarine
- 50 g gemahlene Mandeln



### ... zum Bestreichen:

- 1 Ei
- 1 Teelöffel Wasser



### ... zum Verzieren:

- Mandeln, Sonnenblumenkerne, Sesam und Rosinen



### So wird's gemacht:

Vollkornmehl, Zucker, Ei, Vanillezucker, Butter oder Margarine und gemahlene Mandeln in eine Schüssel geben. Mit dem Knethaken

## Pausenbrötchen

(für 2 Kinder)

### Du brauchst dazu:

- 2 Vollkornbrötchen
- 2 Salatblätter, z.B. Eisbergsalat oder Lollo rosso
- 1 kleines Stück Gurke
- 1/2 rote Paprika
- etwas Butter oder Margarine
- 2 nicht zu dicke Scheiben Käse (z. B. Gouda oder Emmentaler)



### So wird's gemacht:

Das Gemüse gründlich waschen. Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Paprikahälfte entkernen und in Streifen schneiden. Vollkornbrötchen aufschneiden, dünn mit Butter oder Margarine bestreichen und mit Salat, Käse, Gurke, Paprika belegen.

7. Wie viel wisst ihr über gesunde Ernährung? Testet euer Wissen im Ernährungsquiz.

1. Welche Farbe sollten dein Obst und dein Gemüse haben? a) blau, grün, rot (gelb) b) rot, gelb, grün (grün) c) rot, blau, weiß (rot)	5. Wie viel Portionen Obst und Gemüse solltest du am Tag essen? a) 3 (rot) b) 4 (gelb) c) 5 (grün)
2. Für alle, die keine Milch mögen, gibt es stattdessen... a) Malzbier (rot) b) Orangensaft (gelb) c) Joghurt (grün)	6. Wie häufig sollten Fleisch und Wurst auf deinem Speiseplan stehen? a) täglich (gelb) b) 2 bis 3-mal die Woche (grün) c) gar nicht (rot)
3. Was ist das Besondere im Vollkornbrot? a) Getreidekeimlinge und –schale (grün) b) Mehlwürmer (gelb) c) gar nichts (rot)	7. Wie viel solltest du jeden Tag trinken? a) ca 0,5 Liter (rot) b) ca 1 Liter (gelb) c) 1 bis 1,5 Liter (grün)
4. Mit welchem Frühstück startest du fit in den Tag? a) Honigtoast (rot) b) Knuspermüsli (grün) c) Marmeladen (gelb)	8. Wie viel Fisch ist gesund? a) eine Portion am Tag (gelb) b) eine Portion pro Woche (grün) c) eine Portion pro Monat (rot)

Auflösung:

Zähle die grünen Punkte und lies bei der entsprechenden Anzahl nach, wie fit du in Sachen Ernährung bist.

- 0 bis 3 Punkte:

In Sachen gesunder Ernährung kannst du noch was dazu lernen. Schau mal in Jolinchens Kochbuch. Hier findest du leckere Rezepte: [www.jolinchen.de](http://www.jolinchen.de).

- 4 bis 6 Punkte:

Bei so vielen Lebensmitteln kann man manchmal durcheinander kommen. Die Hauptsache ist: Du isst, was dich fit und gesund hält. Schau mal unter [www.jolinchen.de](http://www.jolinchen.de). Hier findest du leckere Rezepte.

- ab 7 Punkte:

Herzlichen Glückwunsch! In Ernährungsfragen kann dir keiner was vor machen. Wenn du all das isst und trinkst, was du über gesunde Lebensmittel weißt, bist du richtig fit! Schau mal in Jolinchens Kochbuch. Hier findest du leckere Rezepte: [www.jolinchen.de](http://www.jolinchen.de).

Dieses Quiz stammt aus dem AOK-Jolinchen-Heft: „Cleverer Ernährung: Koch mal selber.“ Mehr Informationen zum Thema gesunde Ernährung findet ihr auf [www.jolinchen.de](http://www.jolinchen.de).

## **Lösungsansätze zu den Aufgaben**

Zu 1.

Familie Trommel liebt ihre süßen und herzhaften Leckereien. Sie sind maßlos, denn selbst nach dem Zähneputzen gibt es noch Unmengen an Nachtisch (s. Abb. 25). Die Einwohner Dünnhausens hingegen sind sehr enthaltsam. Sie essen und trinken, wenn überhaupt, nichts anderes als Obst und Gemüse.

Die Trommels sind rundum zufrieden mit ihren Rundungen. In Dicksleben präsentieren die Kinder stolz, wie viel Wasser ihre fülligen Körper aus dem Schwimmbecken verdrängen. Die Erwachsenen nennen das Sport und feuern sie an. In Dünnhausem treiben die Menschen am laufenden Band Ausdauer- und Kraftsport. Sie eifern danach, der oder die Fitteste und Schlankste zu sein. Im Sommer gibt es für die Jungen einen Sport- und für die Mädchen einen Schönheitswettbewerb.

Wenn man den Trommels oder den Dünnhausemern die Adjektive gesund und glücklich zuordnen soll, tendiert man leicht dazu, die Trommels als glücklich und die Dünnhausemer als gesund zu beschreiben. Doch stimmt das?

Dik und seine Mutter erleben im Film auch Momente des Unglücks und der Unzufriedenheit. Die fehlende Akzeptanz in Dünnhausem lässt sie an sich selbst zweifeln und verändert ihr Selbstbild. Plötzlich finden sie sich zu dick. Doch auch die dünnen Dünnhausemer, die sich im Gegensatz zu Familie Trommel immer gesund ernähren, wirken nicht glücklich.

Das Selbstbild der Dünnhausemer wird von Äußerlichkeiten bestimmt und jeder versucht, einem Idealbild zu entsprechen statt er selbst zu sein. Liese glaubt, dass ihr Vater sie und ihre Mutter verlassen hätte, weil dieser die beiden zu dick fand. Ihre Mutter nutzt diese Geschichte, um Liese nach ihren Idealen zu erziehen. Seitdem muss sie strenge Diät- und Fitnesspläne einhalten, um die Düninste in Dünnhausem zu sein. Ihre Waage verfügt sogar über einen Gewichtszunahme-Alarm! Eine derartige Gewichtskontrolle ist genauso ungesund wie das Essverhalten der Trommels.

Zu 2.

Abb. 25: Dik stellt fest, dass die Kinder in Dünnhausem ganz anders sind als seine Freunde aus Dicksleben und er im wahrsten Sinne des Wortes nicht in seine Klasse „passt“.

Abb. 26: Frau Trommel stellt fest, dass sie zu dick für Dünnhausem ist und sie sich nicht einmal neue Kleidung kaufen kann.

Abb. 27: Herr Trommel stellt fest, dass es in Dünnhausem nichts gibt, das er zum Kochen für sein Restaurant braucht. Dabei stellt das Restaurant seine Lebensgrundlage dar und ist der Grund, weswegen er nach Dünnhausem gekommen ist.

Abb. 28: Liese stellt heimlich fest, wie gut Süßes bzw. Zucker schmeckt. Sie erkennt, dass sie ein Verlangen danach hat, welches sie aber schon immer unterdrücken musste.

Zu 3.

Aufgrund der Ausgrenzung der Trommels in Dünnhausen versucht die Mutter, die Ess- und Lebensgewohnheiten der Familie zu verändern. Beim Vergleich der Bilder 29 bis 32 fällt auf, dass aus viel Essen wenig wird, aus ungesundem Essen gesundes. Die Mutter passt sich zudem äußerlich an, durch ihre Kleidung und ihren Fitnesswahn. Doch ebenso fällt auf, dass aus fröhlichen Gesichtern unglückliche werden, dass der familiäre Zusammenhalt bröckelt und jeder der Trommels mehr und mehr allein dasteht mit seinen Problemen. Aus dem lebensfrohen Dik wird ein trauriger, selbstzweifelnder Junge, der keine Freude mehr am Essen empfindet und sich plötzlich für zu dick hält. Der Vater hat die Nase voll. Er will wieder kochen, was ihm schmeckt und rebelliert gegen die Essenumstellung – erst heimlich durch getarnte Süßigkeiten, dann ganz offen. Herr Trommel möchte weder, dass seine Frau abnimmt und krampfhaft versucht, wie die unglücklichen Dünnhausener zu werden, noch dass Dik unglücklich ist.

Zu 4.

- Dik: Je dicker, umso schicker. (er zitiert seine Mutter)  
Ich bin dick und hässlich. Und darum geht sie mit Viktor.
- Diks Vater: Wir sind vielleicht dick, aber dafür sind wir glücklich.  
Light Produkte? Aber nein, das schmeckt doch alles nach gar nichts.
- Diks Mutter: Jedes Pfündchen geht durchs Mündchen. Wir müssen uns anpassen.  
Für Dik ist es viel besser, wenn er abnimmt. Dann findet er schneller Freunde.
- Hans: Hübsch ist sie ja. Und sie hat 'ne Traumfigur. Die lebt nur von Suppen- und Safttagen.
- Verkäufer: Gemüse – Grundlage jeder gesunden Mahlzeit.
- Wettkampfmoderator Dicksleben: Ein gesunder Geist wohnt in einem runden Körper.
- Wettkampfmoderator Dünnhausen: Sehr schlank, kein Gramm zu viel. Unglaublich für ihr Alter.

Zu 5.

*Trommelbauch* deutet sehr überspitzt auf die gegenwärtige Situation in der Gesellschaft bezüglich Ernährung und Äußerlichkeiten hin. Einerseits scheint es eine breite Masse an Menschen zu geben, die Fast Food und Süßigkeiten in ungesunden Mengen essen. Die Zahl der übergewichtigen Kinder und Erwachsenen ist auch in Deutschland in den letzten Jahren drastisch angestiegen. Dieser Entwicklung stehen verschiedene Ernährungs- und Fitness-Trends gegenüber, ebenso wie der Schlankheits- und Schönheitswahn, den man auch besonders in den Medien verfolgen kann. Der Artikelauszug zeigt, wie beide Trends in Krankheiten ausarten können und deswegen nicht unterschätzt werden dürfen. Auch im *Trommelbauch* wird deutlich, dass keines der beiden Extreme glücklich macht. Der Schlüssel zu einem gesunden Leben und gutem Körpergefühl ist eine ausgewogene Ernährung. Eine ausgewogene Ernährung bedeutet aber nicht, dass man auf alles, was gut schmeckt, verzichten muss.