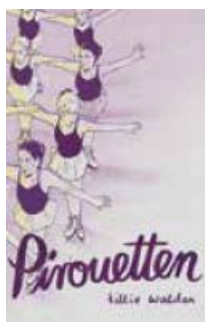
Buchtipp

Auf ihrem Weg zur Selbstbestimmung

Das Eiskunstlaufen bestimmt schon seit ihrer Kindheit Tillie Waldens Leben. Sie verbringt die meisten Wochenenden in glitzernden Kostümen bei Wettkämpfen. Dabei muss sie immer ihre Leistung bringen und schön lächeln. Dieses Hobby gibt ihr Halt, doch sie merkt auf dem Weg ins Erwachsenenalter, dass dieser strikte Plan ins Wanken gerät.

Als sie mit elf Jahren mit ihrer Familie nach Texas zieht, stellt sie fest, dass das Eiskunstlaufen nicht alles für sie ist. Sie muss immer sehr früh aufstehen, hat wenig Zeit für Freunde und sehnt sich danach, sich selbst sein dürfen. Obwohl Tillie es damals noch nicht benennen konnte, war ihr früh klar, dass sie lesbisch ist. Ihre Ängste und Unsicherheiten, die sie sich nie getraut hatte auszusprechen, kannst du hier im Comic erleben. Möchtest du Tillie auf ihrem Weg zur Selbstbestimmung begleiten und erfahren, wie sie ihre Freiheit zurückerobert? Dann ist dieses Buch perfekt für dich (ab 14 Jahren)!



Tillie Walden
Pirouetten
Graphic Novel, Reprodukt Verlag, 400 Seiten.
Leseprobe zur Verfügung gestellt von der Buchhandlung Bücher-Fass, Schaffhausen.
BÜCHER FASS

Tierwelt

Ein modisches Langohr

Vom Schneehasen könnte behauptet werden, dass er ein besonders modischer Artgenosse ist, da er doch zu jeder Jahreszeit seine Fellfarbe wechselt. Natürlich liegt der Grund dafür nicht bei der Mode, sondern bei der Tarnung. So ist der Schneehase, wie es der Name schon sagt, im Winter schneeweiss und daher auf verschneiten Hügeln kaum zu sehen. Dafür ist sein Fell im Sommer braun und im Frühling und Herbst graubraun. Damit Schneehasen im Winter nicht frieren, ist ihr Fell speziell mit Luft

isoliert. So sind sie gegen Kälte gut geschützt. Damit sie nicht in die tiefen Schneedecken einsinken, können die Tiere ihre Zehen besonders fest abspreizen, und sie können sich im Schnee besser fortbewegen. Das kannst du dir vorstellen, wie wenn du einen Schneeschuh anhast. Einen Schneehasen so wie auf dem Bild zu sehen, ist eher unwahrscheinlich. Die Tiere sind nämlich nachtaktiv und nur im Sommer manchmal auch tagsüber zu sehen, wenn die Nächte sehr kurz sind. Insgesamt leben aber doch etwa 14 000 Stück in der Schweiz, vorzugsweise in Alpenregionen. Vielleicht hast du also trotzdem einmal Glück und kannst in deinen nächsten Ferien einen Schneehasen entdecken.

Der Gewinner

Wir gratulieren ganz herzlich unserem Gewinner der letzten Ausgabe. **Jan Sch. aus Hemmental** kann sich auf das Buch «Ins ewige Eis! Nordpol und Südpol in einem Jahr» von Agatha Loth-Ignaciuk freuen. Wir wünschen viel Lesespass!

Lilly gibt Vollgas während des Unihockeyspiels. ZEICHNUNG ROBERT STEINER

Lilly im Sportfieber

Lilly erhielt bereits Einblicke in unterschiedliche Berufe wie Journalismus oder die Fliegerei. Nun schnuppert sie Sportluft beim Unihockey. **Von Michelle Bösiger**

Lilly schwelgt in Erinnerungen und denkt über all die grossartigen Erlebnisse der vergangenen Monate nach, als ihr Telefon klingelt: «Hallo, Lilly am Apparat. Mit wem spreche ich?» Am anderen Ende der Leitung ertönt die Stimme eines jungen Mannes: «Hallo Lilly, hier ist David. Hättest du Interesse daran, einen Einblick in die Welt des Unihockeys zu erhalten?» Diese Chance will sich Lilly natürlich nicht entgehen lassen und sagt der Einladung ohne zu zögern zu!

Das erste Treffen

Bereits am darauffolgenden Freitagnachmittag treffen sich David und Lilly vor der Sporthalle in Winterthur, wo das letzte Teamtraining vor dem grossen Spiel am Samstag stattfindet. David erklärt dem sportbegeisterten Eichhörnchen, dass die kommende Trainingseinheit locker ausfallen wird. «Dies ist eine gute Gelegenheit, um Unihockey-Luft zu schnuppern. Schnapp dir nach dem Umziehen einen Schläger und mach mit!», animiert der junge Mann Lilly und zeigt ihr den Weg zur Umkleide.

Voller Tatendrang nimmt sich das Eichhörnchen einen passenden Unihockeyschläger und beginnt sich einzuspielen. «Ich hoffe, dass du dich gut aufgewärmt hast. Nun folgt nämlich eine kurze Spielsequenz, in welcher du in der Verteidigung spielen wirst. Unser Einsatz dauert jeweils zwischen 40 Sekunden und eineinhalb Minuten. Danach werden wir von unseren Teamkollegen abgelöst, um eine Verschnaufpause einzulegen», informiert David. Lilly schmunzelt belustigt: «Ich benötige doch keine Pause nach nur 40 Sekunden Spielzeit!» David erklärt, dass die Einsätze aufgrund der kurzen Dauer intensiv seien. «Jeder Spieler erbringt während jedem Einsatz Höchstleistungen. Du wirst die Pausen brauchen!», versichert der Unihockeyspieler und zeigt Lilly ihre Position auf dem Spielfeld.

Der Anpfiff ertönt und das Spiel beginnt. Lilly gibt ihr Bestes, um mit den ausgebildeten Unihockeyspielern mithalten zu können. Bereits während dem zweiten Einsatz tropfen Lilly die ersten Schweissperlen von der Stirn. Völlig ausser Atem und mit wackeligen Beinen entscheidet sich das Eichhörnchen, nach nur zehn Minuten, das restliche Spiel von der Bank aus zu verfolgen.

Unihockey als Nebenberuf

Lachend kommt David auf Lilly zu: «Und wie hat es dir gefallen?» «Ich wusste nicht, dass ein lockeres Training so anstrengend sein kann», murmelt Lilly und schaut beschämt zu Boden. «Wir trainieren bis zu sechsmal pro Woche, sind uns die Intensität also gewohnt», erklärt David.

Der Unihockeyspieler erzählt Lilly, dass seine Teammitglieder und er den Sport nebenberuflich ausüben. «Wir brauchen eine zweite Einnahmequelle, um über die Runden zu kommen. Daher finden die Trainings unter der Woche meist abends statt. So können wir direkt nach der Schule oder der Arbeit trainieren gehen», meint David. «Da bleibt nicht viel Zeit für die Freizeit, was?», wundert sich Lilly. «So ist es. An den Wochentagen wird trainiert, und am Wochenende finden die Spiele statt. Aber das nehmen wir in Kauf, um unserer Passion nachgehen zu können», bekräftigt der junge Mann.

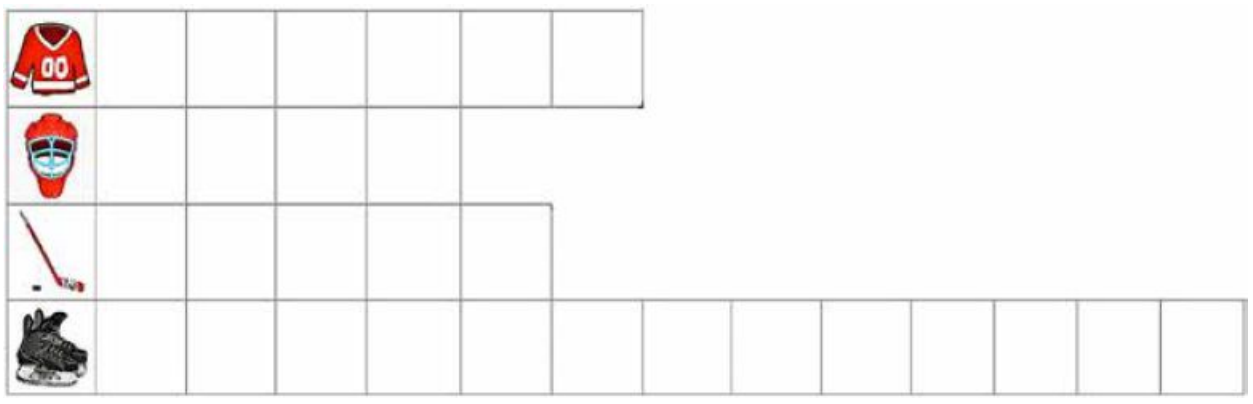
«Welche Eigenschaften muss man mitbringen, um im Sport erfolgreich zu sein?», erkundigt sich das neugierige Eichhörnchen. «Talent und Fleiss sind ein Muss, um im Profisport Fuss zu fassen», erwidert David. Lilly ist nun reich an Informationen über diesen Sport und überlegt sich auf ihrem Heimweg, ob sie ebenfalls das Talent zur Profisportlerin hätte. Dabei muss sie sich eingestehen, dass sie in ihrer Freizeit doch lieber mit ihren Freundinnen durch die Wälder zieht, anstatt fleissig zu trainieren.

Rezept Curry-Süsskartoffel-Rüebli-Suppe

Für 4 Personen
- 1 Zwiebel
- 300 g Rüebli
- 200 g Süsskartoffeln
- 1 EL Öl
- 1 EL Curry
- 1 l Wasser
- 1,5 TL Salz
- Wenig Pfeffer
- evtl. Schlagrahm

1. Zwiebel, Rüebli und Süsskartoffeln schälen und in Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel, Rüebli und Süsskartoffeln ca. 2 Minuten dämpfen, dann Curry kurz mitdämpfen und anschliessend das Wasser dazugiessen und aufkochen.
3. Hitze reduzieren, salzen und zugedeckt ca. 10 Minuten weich köcheln. Das Ganze von einer erwachsenen Person pürieren lassen und nochmals ca. 10 Minuten fertig köcheln lassen und würzen.
4. Suppe anrichten und nach Wunsch noch mit einem Tupfer Schlagrahm verfeinern.
En Guete!

Rätsel



Weisst du wie diese Gegenstände heissen und kannst sie richtig in das Kreuzworträtsel einfügen? – Sende deine Lösung an lilly@phsh.ch und gewinne mit etwas Glück das Buch «Pirouetten» von Tillie Walden. Wir wünschen dir viel Erfolg beim Rätseln!

Lilly taucht ins Berufsleben ein.

Wissen

Wieso frieren wir eigentlich?

Das Schöne an diesen frostigen Tagen ist doch, dass das Schlitteln und die Schneeballschlachten grossen Spass machen – vorausgesetzt, man hat sich warm genug angezogen. Ansonsten hält der Spass nämlich nur kurz an, bevor man bei den Minustemperaturen bitterlich zu frieren beginnt. Bevor es gefährlich werden kann, kennt der Körper zum Glück ein paar Tricks zu seinem Schutz. Denn Frieren, so unangenehm es sich auch anfühlt, ist eigentlich ein Schutzmechanismus des Körpers, der uns davor bewahren soll, zu un-terkühlen oder gar zu erfrieren. Damit im menschlichen Organismus alles so funktioniert, wie es soll, benötigt

der Körper eine bestimmte Temperatur, etwa 37 Grad. Wenn die Körpertemperatur sinkt, nennt man dies Unterkühlung. Der Körper beginnt zu zittern, und zuerst werden Finger und Zehen frostig. Dies ist kein Zufall. Der Körper will nämlich das Körperinnere warmhalten. Das macht er, indem er die Blutgefässe an seinen äusseren Rändern, also die in den Ohren, Händen und Füssen, enger stellt. So fliesst dort weniger Blut hindurch, weniger Wärme geht verloren. Auf diese Art spart der Körper das warme Blut für die lebenswichtigen Organe im Körperinneren: Herz, Lunge, Leber und Gehirn. Und auch das Zittern hat seinen Sinn. Durch die Bewegung der Muskeln wird Wärme produziert, die helfen soll, die Körpertemperatur aufrechtzuerhalten. Wie schnell ein Körper auszukühlen beginnt, hängt von zahlreichen Faktoren ab: Aussentemperatur, Nässe, Wind, Kleidung und Körperbau. Deshalb sollst du dich nicht aufhalten lassen: Pack dich warm ein und geniesse den Schnee!

Das sind Eure Lieblingswitze

Ein Bauer hat drei Schweine. Da der Winter kommt und er die Tiere vor der Kälte schützen will, fragt er seine Frau, ob sie etwas dagegen hätte, wenn die Schweine mit im Haus wohnen würden. Sie ist dagegen: «Sie sollen hier mit uns wohnen? Das geht auf keinen Fall. Denk doch an den Gestank!» Darauf der Bauer: «Ach, die Tiere werden sich schon daran gewöhnen!»

Beim Elternabend: «Luca macht in letzter Zeit immer die gleichen Fehler,» sagt der Lehrer. Darauf der Vater: «Immerhin hat er ein gutes Gedächtnis.»

Pädagogische Hochschule Schaffhausen

ph|sh

Impressum
Texte: Andreina Baumgartner, Michelle Bösiger, Shauna Stiefel, Claudio Schweizer. Zeichnung: Robert Steiner

Gekennzeichneter Download (ID=03qxHuIpjCV3Jx1Koz8LduZI9UtqzfF1Qj4fwwPfK-M)