

Meine Jungs sind

in der schwarzen Phase

Die Söhne von **Susi Groth*** sind dabei, große Maler zu werden – mit nur einer einzigen Farbe

ei uns ist seit einer Weile das Bastel- und Malfieber ausgebrochen. Kaum sind wir am Nachmittag aus der Kita zurück, will mein Großer wahlweise Dinos kneten, Muster schnibbeln oder Feuerwehrautos ausmalen. Ich liebe ihn sehr. aber bei keiner dieser Künste konnte ich bislang ein größeres Talent in ihm entdecken. Doch Übung macht ia den Meister. Der Kurze beherrscht die Künste noch weniger, macht aber immer eifrig mit und hat nun endlich auch gecheckt, dass weder Filzstifte noch Knete gut schmecken.

Kürzlich las ich eine Kolumne von einem Papa und musste so herzhaft lachen, weil mich die Anekdote über seine Kinder (er hat zwei kleine Mädchen) an meine Jungs erinnerte. Sein Geburtstag stand an. Schon Tage vorher machten seine Töchter ein großes Geheimnis um eine Überraschung für Papa und zogen sich immer wieder in ihr Zimmer zurück. Die Tage vergingen, die Spannung wuchs. Und was bekam er an seinem Ehrentag? Tada, zwei leere, mit Kuli bemalte und mit Federn beklebte Klopapierrollen ... Seine Freude war riesig!

Vor einigen Wochen hatte auch der Vater meiner Kinder Geburtstag. Ein paar Tage vorher fragte ich meine Jungs, ob sie dem Papi ein Bild malen möchten. Am besten mit den neuen Wasserfarben und Pinseln, die die Oma gerade mitgebracht hatte. Oh ja, natürlich wollten sie. Ich stellte ihnen alles auf den Esszimmertisch natürlich mit dick Zeitungspapier darunter - und ging in die Küche, um das Abendbrot vorzubereiten. Kaum hatte ich ihnen den Rücken zugedreht, hörte ich auch schon ein "Platsch". Der Kurze hatte den Wasserbecher vom gewischt. Oje ... Aber gut, zweiter Versuch. Diesmalklappte es, der Becher blieb stehen, und sie fingen tatsächlich beide an zu malen. Knapp dreieinhalb Minuten herrschte bei uns eine feierliche künstlerische Stille. Bis mein Großer ganz stolz rief: "Mama, mein Bild ist fertig!"

Neugierig lief ich zum Tisch, um das Kunstwerk zu bewundern. Und was sah ich? Das Bild war komplett schwarz. "Mami, ich mag Schwarz", sagte er und strahlte mich an. "Das sieht man", antwortete ich und musste lachen, als ich ihn anblickte. Nicht nur sein Bild auch seine Hände und sein Gesicht waren schwarz. Ich blickte rüber zu dem Kurzen und natürlich - er macht ja alles nach - sah auch er aus wie ein Schornsteinfeger. Und genau wie auf dem Bild seines Bruders dominierte in seinem Kunstwerk die Farbe Schwarz. "Meinst du, der Papi mag unsere Bilder?", fragte mein Großer. Ich: "Da bin ich absolut sicher!"

* Journalistin Susanne Groth, 40, lebt mit ihrem Lebensgefährten und zwei Söhnen (3 Jahre und 1,5 Jahre) in Jena. Von 2005–2012 war sie Redakteurin bei SUPERillu.



...Schlank-durchden-Herbst-Formel"

Mit Refigura schlank und fit durch den Herbst – unsere Leserinnen haben es geschafft.

Wie genau, erklärt Apotheker Dr. Krishnan: "Der menschliche Körper legt im Herbst Energiereserven für die kalte Jahreszeit an. Der Stoffwechsel fährt

zurück. Außerdem steigt der Appetit auf Kohlenhydrate und Zucker. Die Folge: Unliebsame Fettpölsterchen. Satte drei bis fünf Kilo nehmen manche im Herbst dadurch zu."

Abnehmen und trotzdem "Schlemmen"

Das geht! Refigura aus der Apotheke (rezeptfrei!) mit dem einzigartigen pflanz-

lichem Wirkkomplex bindet auf natürliche Weise über **40% der** Kohlenhydrate, Fette und Zucker¹. Der Kalorien-Stopper von Refigura sättigt und beugt Heißhungerattacken vor. In

einer großen neuen klinischen Studie nahmen Frauen bis zu 4 Kilo in 4 Wochen mit Refigura ab³ – ohne Diät! Und das ohne Jo-Jo-Effekt! Das ist die einzigartige Refigura Erfolgs-Formel.

Fazit

Mit Refigura können im Herbst nicht nur die Blätter, sondern auch die Kilos fallen! Genussvoll gesund Essen und trotzdem abnehmen oder das Wohlfühlgewicht halten. Und das auch in der Schlemmer-Jahreszeit Herbst. Fragen Sie jetzt in Ihrer Apotheke nach Refigura.

Apotheker & Ernährungsexperte Dr. Krishnan

Refigura

4 KILO IN 4 WOCHEN

- bindet über 40%

 1. Kohlenhydrate¹
- 2. Fette¹
- 3. Zucker



Refigura Sticks PZN: 12450240 Refigura Kapseln PZN: 13861123

*) Jetzt auch als Refigura Direkt Kapseln 1) In Laborexperimenten mit in-vitro Daten gezeigt. Quelle: Innovations in Food Technolog August 2016, S. 76f; 2) Refigura ist für Diaretike geginnet – sprechen Sie aber bitte vor Anwendung mit Ihrem Arzt 3) Zeitschrift für Phythothoracia, bill 2018 in Grunk: Im Durck ist geschickt betrond der Gewichtsverder 14 von den Diät