

Das ist Paulina die Stubenfliege.

Paulina ist ein munteres und immer gut gelauntes Fliegenkind, aber ...

... wenn sich die Blätter von den Bäumen zu ihrer alljährlichen Herbstreise aufmachen und der Winter vor der Tür steht, fängt Paulina an zu grübeln.

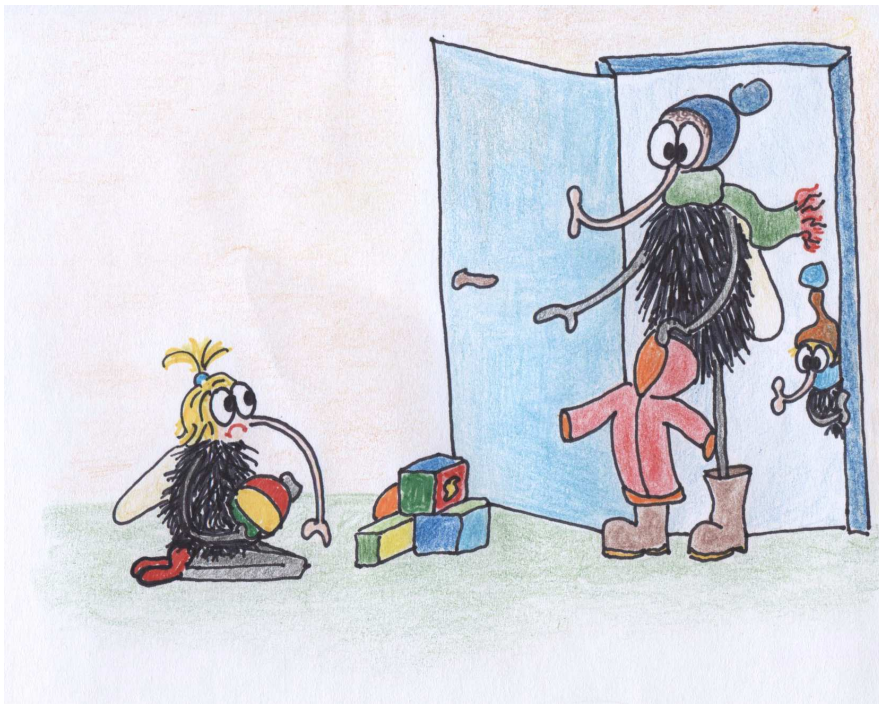




Denn im Winter friert Paulina immer so schrecklich. Die Fliegenoma sagt, dass das daran liegt, weil sie so dünn ist und nennt sie deshalb Spinnefipschen.



Solange Paulina in der warmen Wohnung bleiben kann, ist alles in Ordnung.



Wenn sich aber alle für einen Spaziergang anziehen oder auf den Weg zum Spielplatz machen wollen, bekommt Paulina schlechte Laune.

„Och nö“, sagt sie dann, „nicht schon wieder rausgehen. Rausgehen, rausgehen, immer müssen wir rausgehen.“

„Papperlapapp, draußen ist es schön, die frische Luft macht wach und ist gesund. Du bist doch nicht etwa eine Stubenfliege?!“, sagt der Papa. „Zieh Dich einfach wärmer an.“

„Wenn ich mich so warm anziehe, kann ich mich nicht mehr richtig bewegen“, mault Paulina, „oder ich fange an zu schwitzen.“



„Na wenn es um's Anziehen geht, dann musst Du die Fliegentante fragen. Die ist auch so eine Frostbeule, quengelt aber nicht halb so viel wie Du.“



Die Fliegentante hat einen riesigen Kleiderschrank, der bis oben hin mit Anzihsachen vollgestopft ist. „Weißt Du, Paulina, das Geheimnis ist, dass man sich anzieht wie eine Zwiebel - Schicht über Schicht. Dann kann man schnell etwas ausziehen, wenn einem warm wird. Und ich nehme immer noch einen Notpullover mit. Das ist aber noch nicht alles - die Mama weiß auch noch einen wichtigen Rat.“

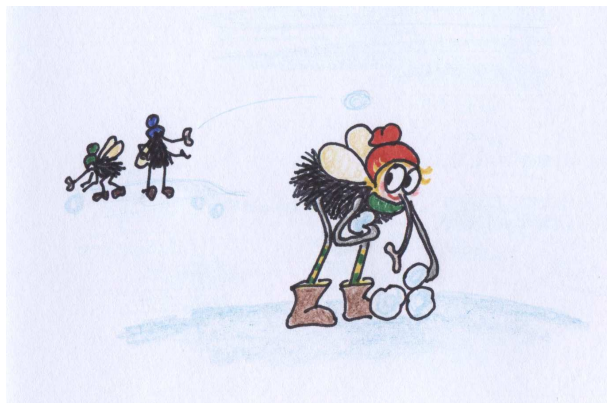


Die Mama erklärt, dass der Körper wie ein kleiner Motor funktioniert. „Eine Dampflokomotive braucht Kohle, damit sie fährt. Und Du, Paulina, musst richtig essen. Natürlich nicht irgendwas, sondern gesunde Dinge wie Obst, Brot und Milch. So bekommt Dein Körper genug Energie, Du hast Kraft und bist putzmunter.“





„Ganz wichtig ist, dass man sich draußen bewegt und nicht rumsteht“, sagt der Fliegenopa. „Im Herbst kannst Du prima durch’s Laub rascheln und im Winter Schlittschuh laufen, rodeln oder Schneemänner bauen. Und wenn Du doch mal kalte FüÙe bekommst, hilft nur Schuhe ausziehen und FüÙe kräftig rubbeln“.



Tja, liebe Paulina, jetzt hast Du ganz viele Tips bekommen, damit Dir nicht mehr so schnell kalt wird. Wenn aber das Wetter so richtig ungemütlich ist und alle Ratschläge nicht wärmen - dann ist Kuscheln angesagt.