

# Ägyptische Göttin macht Lust aufs Normalgewicht

RHEINPFALZ-Spieletest: „Isis' Süße Sünde“ vermittelt ganz spielerisch das Wissen um gesunde Ernährung

VON UNSERER REDAKTEURIN  
TATJANA STEGMANN

► Der Winterspeck sitzt hartnäckig auf den Hüften, die Bikinis und Badehosen locken in den Geschäften zur Anprobe. Aber der Spiegel ist gnadenlos ehrlich. Also, ran an den Speck und runter mit den Pfunden! Wer denkt, dass das ausschließlich mit irgendwelchen Spezialdiäten zu schaffen ist, irrt. Auch wenn's dröge klingt: Nur wer lernt, sich ausgewogen zu ernähren und weiß, wie man süße Sünden mit entsprechender Bewegung wieder wettmacht, hat eine Chance, langfristig Pfunde zu verlieren. Das zu lernen bedurfte bisher eingehender Beratung durch Fachleute, Seminarbesuchen oder des Lesens kluger Bücher schlanker Autoren. Der Weinheimer Werbefachmann Raimund Wybranietz hat sich einen anderen Weg einfallen lassen: Er hat den das Ernährungswissen mit professionellen Marketingmechanismen in ein amüsantes Spiel verwoben – „Isis' Süße Sünde“.

Die Ernährungspyramide, in der die für eine ausgewogene Kost notwendigen Lebensmittel anhand ihrer Nährwerte und Mengenangaben dargestellt werden, hat er als Basis genommen. Kein Wunder also, dass sich die zwei bis vier Spieler, sich in einem ägyptischen Ambiente bewähren müssen: Göttin Isis genießt das Leben, und weil sie nur ungern selbst ihre Lebens-



Naschen ist natürlich erlaubt – wenn man sich bewusst ist, dass man die Kalorien an anderer Stelle einsparen oder sie mit Bewegung wieder los werden muss, um nicht irgendwann kugelrund zu werden..

—FOTO: DOP

mittel aus den einzelnen Vorratskammern ihrer Tempelanlage holt, schickt sie ihren treuen Diener los. Der muss ganz schön aufpassen, dass seine Herrin nicht zu rundlich wird. Von seinem Geschick hängt es ab, welche Speisen er ihr kredenzt – und ob sie ihren Energiehaushalt im Griff behält. Der Würfel entscheidet, wie weit der Spieler voran rückt, der Spieler allein

aber bestimmt die Richtung und damit die Wahrscheinlichkeit das jeweils noch fehlende Nahrungsmittel aus sieben Kategorien liefern zu können. Trifft er zum Beispiel auf ein Obstfeld, zieht er eine Karte aus dem jeweiligen Lebensmittelstapel, liest die Frucht und die zugehörigen Kalorien vor und Isis nascht das Dargebotene, heißt, auf ihrem Kalorienkonto wird die Energie-

zufuhr akribisch vermerkt. Das Obst füllt die Ernährungspyramide des jeweiligen Spielers.

Aber manchmal lässt es sich einfach nicht vermeiden: Die Augenzahl zwingt den Diener auf ein listiges Schlangenfeld, und Isis erliegt der Versuchung verbotener Naschereien. Ganz schnell sind 800 Kalorien zu viel in der Bilanz. Der geschickte Diener

kann nur helfen, indem er so schnell wie möglich auf das nächste Sportfeld kommt: Muss Isis mal eben zum Beispiel Pyramidenrennen, hat sie ihre kleine Sünde schnell wieder abtraniert. Wer nun als erstes seine Ernährungspyramide entsprechend der Vorgaben sinnvoll gefüllt hat und dabei noch eine Energiebilanz im Idealfall vorlegt, hat gewonnen – für Isis und sich selbst.

Das Spiel ist klug konzipiert, macht Spaß und man lernt ganz nebenbei die Nährwerte von 230 Lebensmitteln und natürlich auch, mit welchem Sport man wie schnell wie viele Kalorien verbrennt. Durch die recht einfachen Spielregeln ist es mit etwas erwachsener Unterstützung durchaus auch schon für Kinder ab sieben oder acht Jahren geeignet. Einziges Manko: Es fehlt leider im Kasten eine Innenschachtel, in der man die 360 einzelnen Spielkarten sortiert aufbewahren kann, denn das Sortieren vor dem Spiel ist jedesmal recht aufwändig.

## SPIELFÖHRER:

- Raimund Wybranietz: „Isis' Süße Sünde – spannender Wettlauf auf Salat, Obst & Co.“; Verlag: Common Game, Weinheim, Spieler: 2-4; ab 10 Jahren; Spieldauer: ca 45 bis 70 Minuten; Preis: 39,90 Euro;
- zu beziehen über [www.suessesuende.de](http://www.suessesuende.de)