



Unterstützt von:



## Fit und gesund ...

Über 20 Jahre lang hatte ich das Glück, vom Deutschen Skiverband gefördert und unterstützt zu werden. Dabei hatte das Trainerteam nur eines im Sinn: uns im Rennsport optimal auf die Wettkämpfe vorzubereiten. Eine ganz wichtige Rolle spielte dabei die Ernährung. Bei großen Rennen fahren beispielsweise immer eigene Köchinnen und Köche mit, und die Sportlerinnen und Sportler werden von Fachleuten für Ernährung über die Zusammenhänge von richtiger Ernährung und Leistung aufgeklärt. Unter uns gesagt, war ich eher einer, der auch mal mit einer „Leberkässemmel“ beim Slalomtraining erschien. Und es hat die Schneehäsin Mimi aus meinem ersten Bilderbuch gebraucht, bis ich kapiert habe, wie wichtig Ernährung für meine Gesundheit und Fitness ist.



Mimi, alias Miriam Neureuther, meine Biathletin, hat „Ernährungsberatung, Ernährungsmedizin und Heilpflanzenkunde“ studiert. Sie sorgt auch dafür, dass für unsere Kinder immer gesundes und leckeres Essen auf den Tisch kommt. Miri spielt als Mimi in diesem Buch die Hauptrolle.

Seit ich mit dem Skirennsport aufgehört habe, treffe ich meine ehemaligen Sportsfreunde nicht mehr so oft und vermisse sie sehr. Aber in diesem Buch sportelt unsere Goldmedaillengewinnerin Viktoria Reensburg gemeinsam mit mir. Sie ist als flinkes Reh Vicky Teil der Geschichte.



Mein besonderer Dank geht an Reiner Calmund, der als Waschbär Calli eine zentrale Rolle im Buch spielt. Er hat sofort seine Bereitschaft erklärt, ihn in seiner unverwechselbaren Art in die Geschichte einbauen zu dürfen. Das ist, wie wir unter uns sagen: großer Sport!

Alle Tiere trainieren im Buch eifrig mit, aber es gibt auch jemanden, der sich überhaupt nicht bewegt: das Faultier – das faulste Tier der Welt. Es hat sich wieder auf jeder Seite versteckt und will von euch entdeckt werden.

Wie für uns Menschen gilt natürlich auch für unsere Freunde: Wer im Wettkampf erfolgreich sein will, muss sich richtig ernähren. Besonders, wenn beim Waldfest der große Hindernislauf ansteht. Ob Mimi, Ixi und Vicky es schaffen, den trägen Calli davon zu überzeugen? Und ob am Ende wirklich alle den schweren Hindernislauf schaffen? Da dürft ihr gespannt sein! Eines verrate ich euch schon jetzt: Gut, dass Mimi ein Geheimrezept hat!



Viel Spaß mit „Ixi, Mimi und das Zaubermüsli“,  
euer Felix Neureuther

Felix und Miriam  
Neureuther

# Ixi, Mimi und das Zaubermüsli



Illustriert von  
Sabine Straub

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Heute ist ein besonderer Tag, und im Wald ist ganz schön was los: Ixi und seine Freunde wollen sich gemeinsam auf ein großes Ereignis vorbereiten ...

„Mimi, Vicky – schön, dass ihr da seid!“, ruft Ixi voller Vorfreude.  
„Die nächste Woche wird bestimmt spannend.“



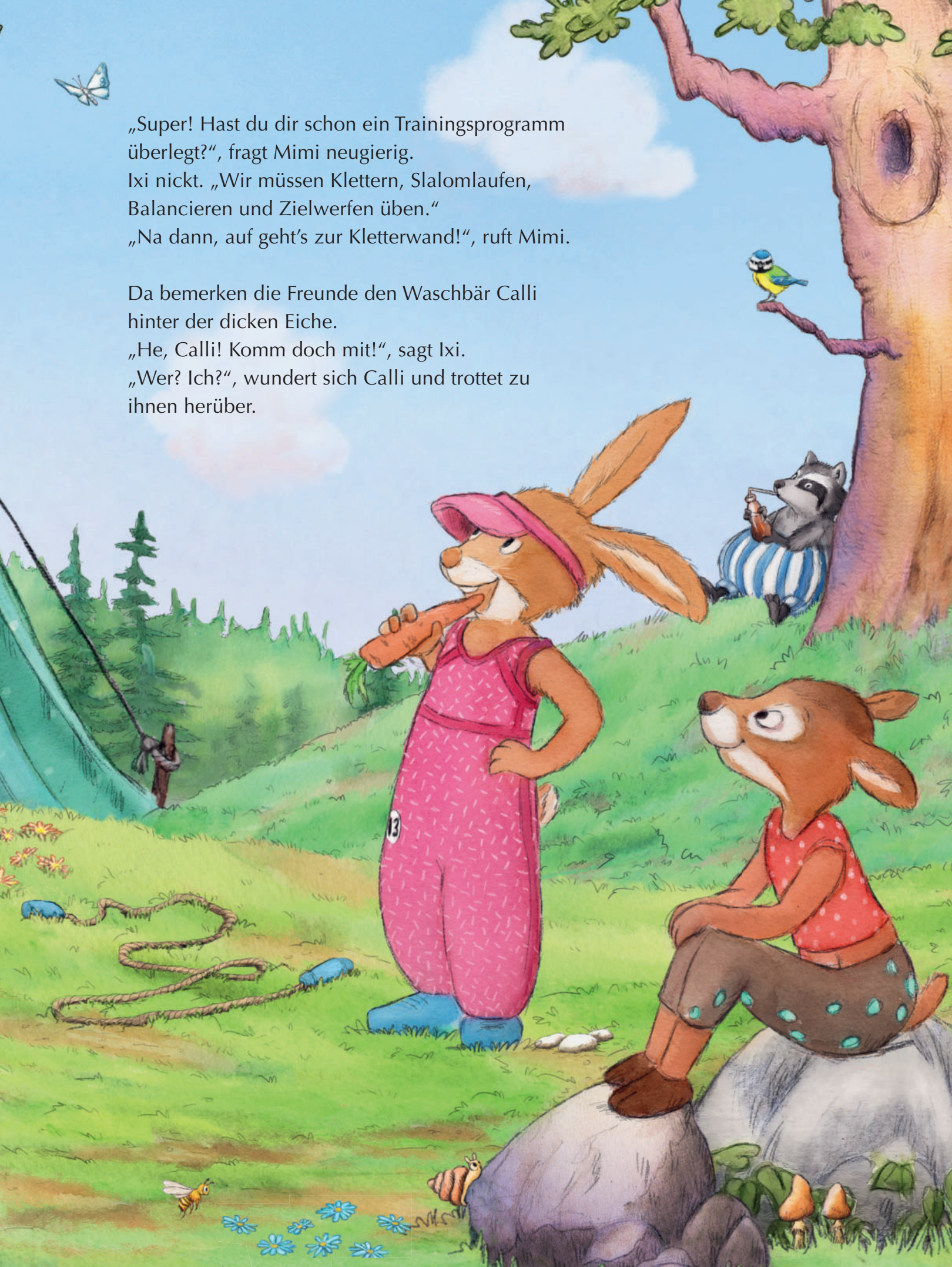


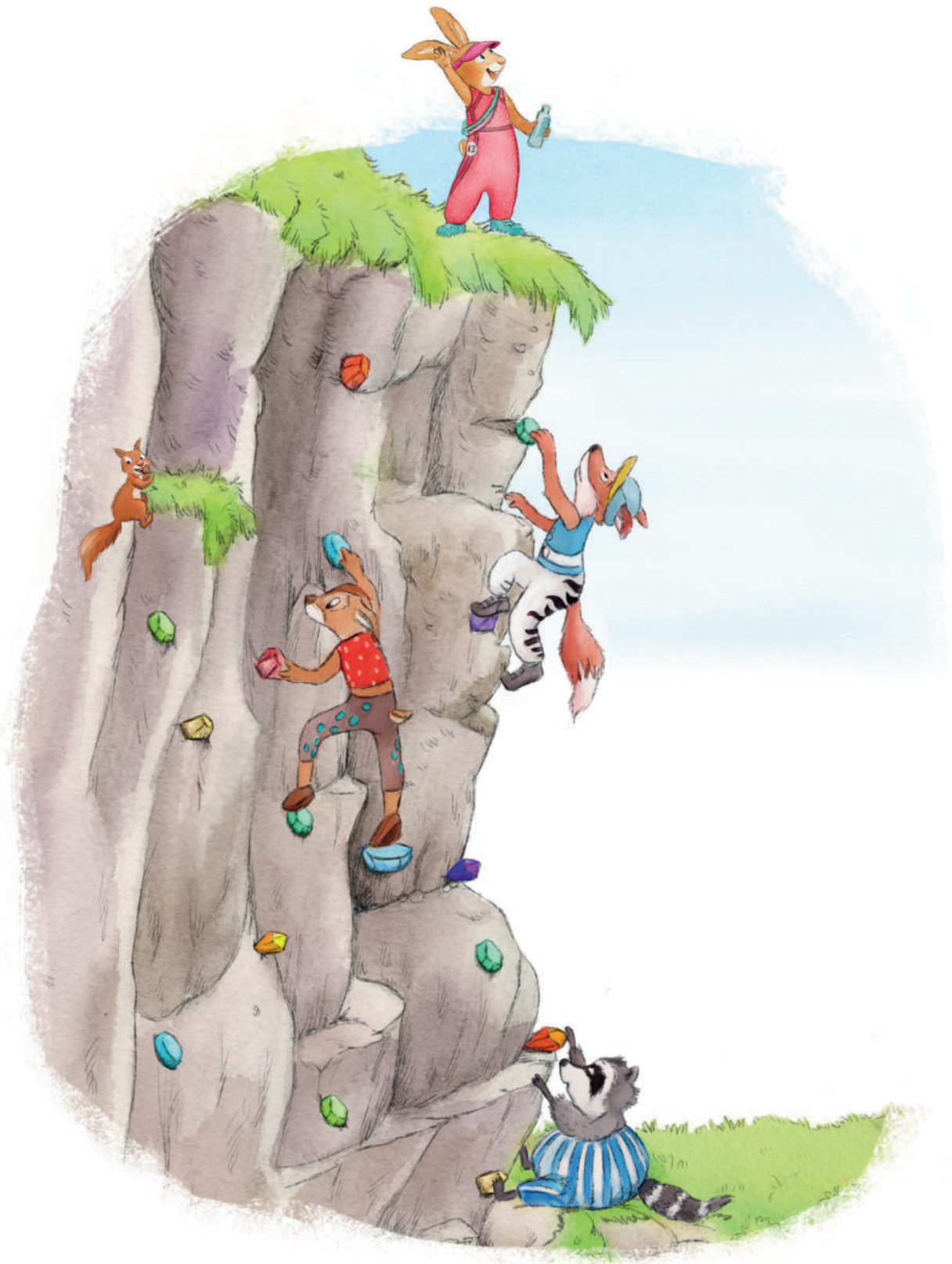
Nachdem die Rucksäcke in den Zelten verstaut sind, verkündet Ixi:  
„Alle mal herhören! In einer Woche ist der Hindernislauf beim  
Waldfest. Jetzt heißt es: trainieren, trainieren, trainieren!“

„Super! Hast du dir schon ein Trainingsprogramm überlegt?“, fragt Mimi neugierig.  
Ixi nickt. „Wir müssen Klettern, Slalomlaufen, Balancieren und Zielwerfen üben.“  
„Na dann, auf geht’s zur Kletterwand!“, ruft Mimi.

Da bemerken die Freunde den Waschbär Calli hinter der dicken Eiche.

„He, Calli! Komm doch mit!“, sagt Ixi.  
„Wer? Ich?“, wundert sich Calli und trottet zu ihnen herüber.





Als die Freunde an der Kletterwand starten, staunen sie nicht schlecht. Mimi ist ratzfatz ganz oben.  
„Wow! Mimi! Wie hast du das so schnell geschafft?“, keucht Ixi, als er als Zweiter oben ankommt. Erschöpft setzt er sich ins Gras und beißt in eine Leberkäsemmel.