

# POEP HELDEN

SPELREGELS & POEPGOEIE  
HELDENVERHALEN



## DOEL VAN HET SPEL

**POEPHELDEN** is het enige kaartspel waarbij elke kaart die je vasthoudt in poep kan veranderen. Als je een kaart pakt die je niet kunt wegleggen, moet je hem open voor je op tafel leggen: dit is je Poephoop. Probeer zoveel mogelijk van deze kaarten op je Poephoop kwijt te raken voordat het spel afgelopen is. Degene met de minste poep aan het eind wint!

### SPELREGELS

Scan deze QR-code om de video-instructies (in het Engels) te bekijken! Hieronder vind je de spelregels in het Nederlands.



De meeste spelers willen **POEPHELDEN** op de gewone manier spelen, maar:



Als je met jonge kinderen (van vijf of zes jaar oud) of met beginners speelt, raden we je de iets simpeler variant **BLIJE BILLEN** aan.



Als je het spel een paar keer hebt gespeeld, kun je een niveau hoger gaan met **POEPTROEPEN**, waarbij er meer interactie tussen de spelers is (speel deze variant bij voorkeur met minimaal drie spelers).

## VOORBEREIDING

Schud de kaarten en geef iedere speler drie kaarten (iedereen houdt zijn kaarten geheim). Leg één Voedselkaart open in het midden van de tafel. Dit wordt de Weggooihoop. Leg de rest omgekeerd ernaast. Dit is de Pakhoop. Iedere speler moet een plekje op tafel vrijhouden voor zijn Poephoop.

Voor **BLIJE BILLEN** haal je de vier Poepschep-kaarten uit het spel.



Kaarten van een andere speler

Hier komt de Poephoop van deze speler

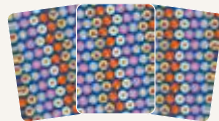


Weggooihoop



Pakhoop

Hier komt jouw Poephoop



Kaarten in jouw hand

Bepaal nu wie er mag beginnen (bijvoorbeeld de jongste speler, of degene die het laatst naar de wc is geweest). Daarna spelen jullie met de klok mee.

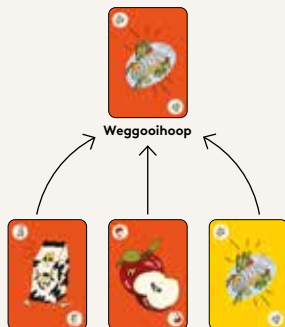
## OM DE BEURT SPELEN

### 1. Leg je kaart(en).

Bij elke beurt moet je minstens één kaart wegspeelen door hem open op de Weggooihoop te leggen (zie 'Actiekaarten uitgelegd' voor de uitzondering op deze regel: de Poepkaart).

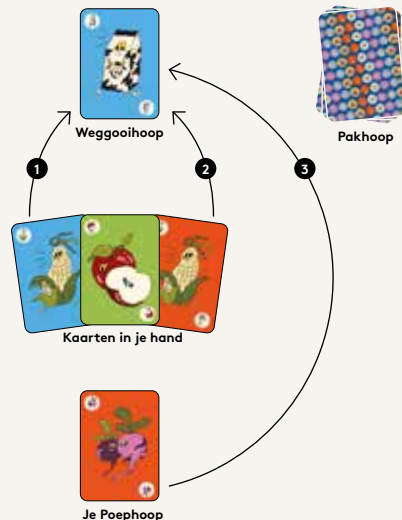
- Je mag een Voedselkaart op de Weggooihoop leggen als die dezelfde kleur of afbeelding heeft als de bovenste kaart op de Weggooihoop.

Bijvoorbeeld, als er een rode vis ligt, mag je daar een rode Voedselkaart of een vis op leggen.



- Een Actiekaart (met een witte achtergrond) mag je op alle soorten kaarten leggen. Leg de Actiekaart op de hoop en voer daarna de actie uit. (Zie 'Actiekaarten uitgelegd'.)
- Je mag een kaart uit je hand wegleggen of proberen om de bovenste kaart van je Poephoop weg te spelen. Dat is een van de manieren waarop je je stinkende kaarten kwijt kunt raken.

- Je kunt een ketting van kaarten maken door de kaarten in je hand en de bovenste kaarten op je Poephoop te combineren. Je mag in één beurt zoveel kaarten wegleggen als je kunt.



Bij **BLIJE BILLEN** maak je geen kettingen en mag je maar één kaart per beurt wegleggen.

## 2. Als je niets kunt wegleggen, moet je een kaart pakken.

Als je de bovenste kaart van je Poephooop en geen kaart uit je hand kunt wegleggen, moet je steeds een kaart van de Trekhoop pakken totdat je een kaart hebt die je wel weg kunt leggen. (Je mag ook kaarten pakken als je wel goede kaarten in je hand hebt, voor het geval je die voor later wilt bewaren.)

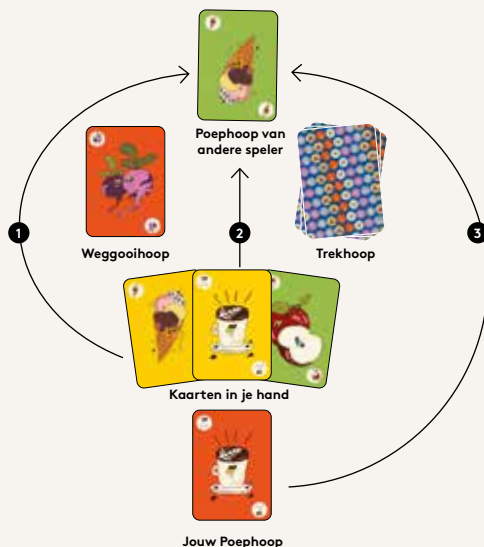
- Als je een geschikte kaart pakt, leg je die meteen weg en is je beurt voorbij. Je mag geen ketting van kaarten maken als je kaarten van de Pakhoop pakt.
- Als je een kaart pakt die je niet kunt wegleggen, verandert die in poep. Voeg hem niet toe aan de kaarten in je hand: het is wegleggen of uitpoepen! Leg de kaart open voor je op tafel – dit wordt je Poephooop. Pak nog een kaart. Als die ook in poep verandert, leg je hem open op je Poephooop. Blijf kaarten pakken totdat je een kaart pakt die je weg kunt leggen, en dan is je beurt voorbij.

## 3. Blijf niet met lege handen zitten.

Als je aan het eind van je beurt geen kaarten meer in je hand hebt, pak je drie nieuwe kaarten van de Pakhoop. Maar als je nog minstens één kaart in je hand hebt, pak je geen kaart. Houd nooit meer dan drie kaarten in je hand – onthoud dat ongeschikte kaarten van de Pakhoop in poep veranderen!



In **POEPTROEPEN** mag je als je aan de beurt bent kiezen: kaarten wegleggen of andere spelers aanvallen, of beide, zo vaak als je kunt. Om iemand aan te vallen leg je eerst een Voedselkaart op zijn Poephooop – de afbeelding op je Voedselkaart moet wel overeenkomen met de afbeelding op de kaart op zijn Poephooop (hier kun je bijvoorbeeld aanvallen met het ijsje, maar niet met de groene appel).



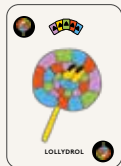
Daarna mag je weer een ketting van kaarten maken en meer kaarten van jouw Poephooop, of uit je hand, op zijn Poephooop leggen – de kleur of afbeelding moet wel overeenkomen met de bovenste kaart van zijn Poephooop. Als je geen geschikte kaarten meer hebt, is je aanval voorbij. Onthoud dat je nog wel steeds kaarten op de Weggooihoop mag leggen nadat je iemand hebt aangevallen.

## EINDE VAN HET SPEL

Het spel is afgelopen wanneer een speler de laatste kaart van de Pakhoop pakt (diegene mag die kaart gebruiken voordat het spel afgelopen is). Dan leggen alle spelers de kaarten in hun hand opzij en tellen ze de kaarten op hun Poephoop. Degene met de minste kaarten op zijn Poephoop is de winnaar. Als er meerdere winnaars zijn, kunnen jullie dat samen vieren.

## ACTIEKAARTEN UITGELEGD

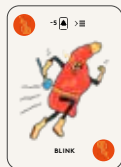
Met Actiekaarten (met een witte achtergrond) kun je kaarten op je Poephoop kwijtraken of extra Poep aan andere spelers geven. Je mag altijd een Actiekaart gebruiken als je aan de beurt bent en je mag een Actiekaart op elke andere kaart leggen. Je mag ook elke andere kaart op een Actiekaart leggen, tenzij de Actiekaart een Lollydrol of een Poepschep is (daar mag je alleen bepaalde kaarten op leggen, zie de beschrijving hieronder).



### LOLLYDROL (vier kaarten)

**Actie:** kleur veranderen.

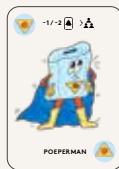
**Spelen:** leg de Lollydrolkaart op de Weggooihoop en kies een kleur: paars, rood, blauw, geel of groen. De volgende speler moet er een Voedselkaart in die kleur, of een Actiekaart, op leggen.



### BLINK (één kaart)

**Actie:** vijf Poepkaarten weggooien.

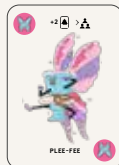
**Spelen:** leg Blink op de Weggooihoop en leg daarna de bovenste vijf kaarten van je Poephoop op de Weggooihoop om ze door te spoelen.



### POEPMAN (één kaart)

**Actie:** dump één of twee Poepkaarten van je Poephoop bij de andere spelers.

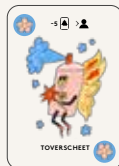
**Spelen:** leg Poeperman op de Weggooihoop en deel daarna de bovenste kaarten van je Poephoop uit aan de andere spelers; begin bij de speler die na jou aan de beurt is. Je mag maximaal twee kaarten aan iedere speler geven. Leg ze open op hun Poephoop (als ze nog geen Poephoop hebben, kun je er met deze kaart eentje maken).



### PLEE-FEE (één kaart)

**Actie:** dump twee Poepkaarten bij de andere spelers.

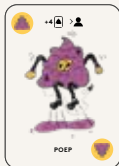
**Spelen:** leg Plee-fee op de Weggooihoop en geef daarna twee Poepkaarten van de bovenkant van de Pakhoop aan iedere speler door ze open op hun Poephoop te leggen (als ze nog geen Poephoop hebben, kun je er met deze kaart eentje maken).



### TOVERSCHEET (één kaart)

**Actie:** dump vijf van je Poepkaarten bij een andere speler.

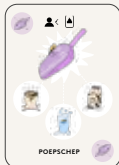
**Spelen:** leg Toverscheet op de Weggooihoop en geef daarna de vijf bovenste kaarten van je Poephoop aan een van de andere spelers door ze boven op zijn Poephoop te leggen (als diegene nog geen Poephoop heeft, kun je er met deze kaart eentje maken).



### **POEP** (zes kaarten)

**Actie:** dump vier Poepkaarten bij een andere speler.

**Spelen:** kies een speler die je wilt straffen en leg de Poepkaart boven op zijn Poephooop (als diegene nog geen Poephooop heeft, kun je er met deze kaart eentje maken). Pak daarna vier kaarten van de Pakhooop en leg ze open op zijn Poephooop.



### **POEPSCHEP** (vier kaarten)

**Actie:** schep één eerder uitgepoepte kaart op en voeg hem toe aan de kaarten in je hand.

**Spelen:** leg Poepschep op de Weggooihoop en kies daarna een van de Poephopen die op tafel liggen. Je mag deze Poephooop bekijken, één kaart uitkiezen en die toevoegen aan de kaarten in je hand. De volgende speler mag er alleen een Voedselkaart op leggen als de afbeelding overeenkomt met een van de afbeeldingen op de Poepschepkaart – deze speler mag er ook een andere Actiekaart op leggen.



Bekijk meer spelletjes die je met deze kaarten kunt spelen  
of lees de achtergrondverhalen over de **POEPHELDEN**  
(in het Engels) op: [thepooperheroes.com](http://thepooperheroes.com)

**OVER  
DE  
HELDEN**

# BLINK



**Altijd paraat, borstel in de hand – hier is Blink, de snelste wc-reiniger van het land! Hij laat geen enkel spoortje na (behalve als hij net in de hondenpoep heeft getrapt).**



**Blink** werkte als conciërge in het stinkende laboratorium van de experimentele wetenschapper professor Poepestein. Op een avond gebeurde er iets wat insloeg als een stinkbom. Blink bracht net een enorme tank met rioolwater weg, toen hij werd geraakt door de bliksem. In die ene seconde werd zijn hele leven op zijn kop gezet. En de tank ook. De meurende inhoud stroomde over de vloer van het laboratorium en sleurde Blink mee. Terwijl hij vocht voor zijn leven, begon zijn borstel steeds harder heen en weer te bewegen, totdat de stinkende drab in één gigantische poepgolf werd weggespoeld. En vanaf toen was Blink de snelste poepheld aller tijden.

## **Zijn superkrachten**

Blink is sneller dan de snelste sportwagens van de wereld. Zelfs een Meurcedes of een Kakborghini kan hem niet inhalen. Hij zoeft in een poep en een scheet van Kakwijk aan Zee naar Fluitbroek – het lijkt wel of hij het geheim van telepoeportatie heeft ontdekt!

## **Zijn geheime aandoening: RVS**

Blink heeft RVS, oftewel Remspoor Vrees Syndroom. Dat betekent dat hij niet naar de wc kan gaan als de toiletpot vies is. Dan MOET hij hem eerst schoonmaken.

# Wat Blink het liefst bunkert

## #1 Roomijs

Blink is gek op roomijs, omdat dat al eeuwenlang de snack van de snelle helden is: als de Romeinse keizer Nero tweeduizend jaar geleden zin had in ijs, stuurde hij zijn snelste hardlopers naar de bergen om sneeuw op te halen. Tegenwoordig wordt roomijs van room, melk, suiker en smaakmakers gemaakt. Er zijn meer dan duizend smaken verkrijgbaar, zoals vanille, avocado, knoflook, spek en kalkoen.



*Tip: vertrouw niemand die je in de winter sneeuw met een citroensmaakje aanbiedt. Die gele kleur komt van plas en echt niet van citroenen...*

## #2 Water

Thuis je wc doorspoelen is een makkie, maar hoe maak je een wc schoon in de woestijn, zonder water? Blink heeft daar een slimme truc voor: hij perst water uit poep. Onze poep bestaat voor bijna driekwart uit water – de rest is een stinkend goedje van onverteerde vezels, bacteriën, cellen en slijm. In onze urine zit nog meer water, en daar kun je weer drinkwater van maken. Lekker fris, hè?



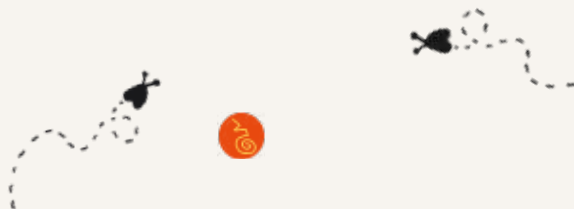
*Tip: drink elke dag veel water. Dat helpt om gezond te blijven en gemakkelijk te poepen.*

## #3 Blauwebessentaart

Blauwe bessen zijn een soort kleine helden met heel veel superkrachten. Ze bevatten veel vezels, die helpen om je darmen gezond te houden. Als natuurlijke kleurstof kunnen ze kinderpoep een poepiechique blauwe kleur geven. Net als hun Amerikaanse neefjes, bosbessen, zijn ze een natuurlijk geneesmiddel tegen diarree, doordat ze in de darmen een soort lijm worden en de poep steviger maken. Daarom maken ze Blink altijd blij, want hij vindt wc's schoonmaken alleen maar leuk als er geen papperige drab in zit.



*Tip: wees wel voorzichtig, want als je te veel fruit eet, kun je juist diarree krijgen en Blinks blinkend schone toiletspot vies maken.*





# POEPERMAN



Poeperman is de ultieme held. Hij heeft superkrachten en superzintuigen, en vliegt dapper naar de donkerste plekken van het universum, waar geen mens ooit is geweest (behalve misschien om even lekker rustig te poepen).



**Poeperman** is de enige overlevende van een spectaculaire kakastrofe. Zijn thuisplaneet was overbevolkt en de mensen stootten zo veel darmgassen uit, dat de hele planeet bijna werd vernietigd door een gifgroene gaswolk. Gelukkig greep Poepermans vader net op tijd in: hij stuurde zijn zoon in een intergalactische dixi naar de aarde. Sinds die dag beschermt Poeperman ons tegen stinkschurken.

## Zijn superkrachten

Dankzij zijn supersterke zintuigen kan Poeperman een vlinderscheet van kilometers ver horen. Hij heeft laserogen die rood worden als hij er dingen mee laat smelten (en als hij vergeet om na het plassen zijn handen te wassen). Zijn kracht is onmetelijk groot, net als een dinosaurusdrol.

## Zijn eigen team: de Keutelcommando's

Poeperman is de oprichter van de exclusiefste superheldenclub van de wereld, de Keutelcommando's. Hun missie is simpel: alle schurken verslaan, zodat wij veilig en relaxed onze kleine en grote boodschappen kunnen doen.



# Poepermans supersnacks

## #1 Vis

Iedere held heeft een personal trainer nodig om sterk en fit te blijven. Sommige huren een professionele bokser in, andere volgen fitnessgoeroes online, maar Poeperman neemt een voorbeeld aan vissen. Vissen zijn gespierder dan je denkt: ongeveer 70 procent van hun lichaam bestaat uit spieren! Vis eten helpt om sterker te worden, want vis bevat veel eiwitten, die je nodig hebt om spieren op te bouwen. Vis is ook rijk aan vitaminen en omega 3-vetzuren, die heel goed voor je hersenen en hart zijn.

*Tip: iedereen heeft eiwitten nodig om sterk te blijven, dus als je geen dieren eet, moet je zorgen dat je genoeg eiwitten binnenkrijgt uit andere bronnen, zoals noten, zaden, bonen en doperwten.*



## #2 Spaghetti

Een van de grootste mysteries is wie een wedstrijd zou winnen: Poeperman of spaghetti. Ze zitten allebei boordevol energie en kunnen 400 keer hun eigen gewicht dragen. Spaghetti is supersterk: met twee pakken spaghetti en een lijmpistool kun je een brug bouwen die het gewicht van een zebra kan dragen.

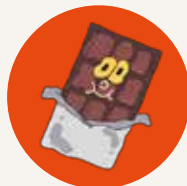
*Tip: eet volkorenspaghetti. Die bevat meer vezels en voedingsstoffen, die goed voor je darmen zijn.*



## #3 Chocolade

Toen Poepermans vader hem naar de aarde stuurde, waren zijn laatste woorden: 'Zoon, je moet die planeet redden. Het is de enige planeet waar ze chocolade hebben.' Chocolade is net een blij energiebommetje – je moet er voorzichtig mee omgaan. Chocolade kan slecht voor je zijn als je er te veel van eet en chocolade met veel toegevoegde suiker is ook niet goed voor je. Maar een paar stukjes pure chocolade maken je gelukkig, geven je energie en voorzien je lichaam van gezonde mineralen en vezels. Pure chocolade bevat namelijk meer cacao. Cacao wordt van cacaobonen gemaakt. Die waren vroeger zo waardevol dat ze als geld werden gebruikt.

*Tip: geef nooit chocolade aan je huisdieren. Er zitten stoffen in die ons lichaam wel kan verteren, maar die giftig zijn voor katten en honden.*



# PLEE-FEE



**Plee-fee is dapper, Plee-fee is sterk en ze is de beste poepvechter van iedereen!**



**Plee-fee** was een heel gewone, blijde tandenfee, die de hele wereld rond vloog om kindertandjes onder kussens vandaan te halen, totdat de gestoorde professor Poepestein de Elfenkoningin gevangen zette. Hij wilde haar pas laten gaan als de elfjes hem genoeg poep voor zijn nieuwe experiment zouden bezorgen. De arme elfjes werkten dag en nacht, maar het was nooit genoeg, dus besloot onze dappere vriendin om terug te vechten. Plee-fee vloog naar Azië om de oosterse vechtsporten kakarate en taekwondrol te leren. Zodra ze haar bruine band had gehaald, vloog ze terug om de honderd handlangers van professor Poepestein een poepie te laten ruiken en de Elfenkoningin te bevrijden.

## **Haar superkrachten**

Plee-fee kan haar vleugels rond laten draaien als een poepeller en bruine billenbommen alle kanten op schieten. Als ze een vijand betovert, poept die meteen in zijn broek! En alsof dat nog niet genoeg is, kan ze toiletpapier omtoveren in schuurpapier. Au!

## **Haar geheime beroep: stuntvrouw**

Plee-fee werd tijdens haar training zo sterk en dapper, dat ze nu de beroemdste stuntvrouw van Drollywood is. We hebben haar in heel veel films gezien, waarin ze gevaarlijke stunts deed als dubbelganger voor Tinkelbil, Assepoepster en Roodkakje.

## Plee-fees heerlijkste hapjes

### #1 Appel

Toen er een appel op de Engelse wetenschapper Isaac Newton viel, ontdekte hij de zwaartekracht. Toen er een appel op Plee-fee viel, ontdekte ze een bult op haar hoofd – en dat kleine ding grotere gevolgen kunnen hebben. Appels bevatten verschillende vitaminen, van A tot K, die goed zijn voor je botten, huid en afweersysteem, en je tegen infecties beschermen. Er zitten ook mineralen en vezels in, waardoor je gemakkelijker en regelmatig poept.

**Tip:** *schil appels niet, want de meeste vezels, vitaminen en mineralen zitten in de schil.*



### #2 Melk

Plee-fee heeft nooit vals gespeeld, maar haar karate-leraar heeft haar één keer betrappt met een prestatiebevorderend drankje: een glas koemelk. Melk is rijk aan eiwitten en calcium, dat goed voor je botten is. Melk bevat belangrijke vitaminen en mineralen, en lactose, een speciaal soort suiker. Veel mensen kunnen lactose niet verteren (vooral mensen uit Azië en Afrika); ze krijgen er buikpijn, windrigheid en soms zelfs diarree van.

**Tip:** *volwassen katten kunnen ook geen lactose verteren, dus geef ze geen melk.*



### #3 Koffie

Koffie is Plee-fees geheime wapen, om dezelfde redenen waarom volwassenen dit cafeïnerijke drankje zo graag drinken. Koffie geeft hun energie, maakt hen gelukkiger, zorgt ervoor dat ze zich beter kunnen concentreren en stimuleert hun darmen, zodat ze vlak na hun 'bakje troost' lekker kunnen poepen. Het is net een sterk toverdrankje: meer dan één dosis per dag is gevaarlijk en kan schadelijk voor het lichaam zijn, maar de juiste hoeveelheid maakt een ouwe mopperkont vriendelijk en laat een strompelende ouwe tante dartelen als een gazelle (naar de dichtstbijzijnde wc).

**Tip:** *kijk uit voor kopi loewak, een raar soort koffie gemaakt van koffiebonen die uit de poep van civetkatten wordt gehaald. Zouden de volwassenen die jij kent deze keutel-koffie drinken?*



# TOVERSCHEET



Een eenhoorn scheet regenbogen en  
prinsessenpoep ruikt zoet – maar alleen als  
Toverscheet haar werk goed doet.



Toverscheet groeide op met twee lieve grootouders in hun magische parfumbrouwerij, waar ze samen met haar grootvader geneeskrachtige geuren maakte, met precies de juiste hoeveelheid geluk in iedere fles. Alles ging goed, totdat de boosaardige gangster Al Kakpone hen ontvoerde en een illegaal energiedrankje liet brouwen: poepbruine KaKa-Cola. Het dappere meisje ontsnapte al snel en sloot zich aan bij de Frisse-feeën-vechtclub, waar ze leerde hoe ze haar superkrachten kon gebruiken om de stinkschurken te verslaan. Vanaf toen begon haar nieuwe leven als Toverscheet.

## Haar superkrachten

Als je haar roept, laat Toverscheet al je vieze geuren en kleuren verdwijnen. Ze vliegt zo snel naar je toe dat ze supersonische knallen achterlaat. Ze kan ook het weer veranderen: overal waar ze komt, waait de wind.

## Haar speciale gave: scheetfeesten organiseren

Toverscheet organiseert retegoede scheetfeesten, met dampende vlaaien en een liveband die alle grote hits toetert. Maar haar specialiteit is onzichtbaar vuurwerk, dat je natuurlijk niet ziet, maar je hoort wel de hele nacht duizendklappers knetteren.



# Toverscheets perfecte partysnacks

## #1 Witte bonen in tomatensaus

Iedere goede muzikant stemt zijn instrument voor een concert, en Toverscheet eet een heleboel witte bonen in tomatensaus voor een scheetfeest. Organiseer zelf ook eens een concert met deze muzikale peulvruchten: hoe meer je eet, hoe harder je toetert! Bonen bevatten een suiker die je lichaam niet kan verteren, maar je darmbacteriën proberen dat toch en daardoor ontstaat er gas.



*Tip: je gaat ook toeteren van kool of rozijnen.*

## #2 Mais

Popcorn is een populaire partysnack, maar heb je Toverscheets uitvinding poepcorn al eens gemaakt? Het is heel simpel: eet wat mais, maar kauw niet al te goed. Wacht ongeveer 36 uur, ga naar de wc en kijk of je poepcorn ziet: glanzende gele korrels in je poep. Mais bevat veel cellulose, een vezel die je lichaam niet kan afbreken. Daardoor komen de korrels in hun geheel je lichaam uit. Maar laat ze lekker in de pot liggen – alleen apen en andere dieren peuteren zaden uit hun eigen poep.



*Tip: sommige mensen hebben een poepeter in huis: konijnen, cavia's en honden eten vaak hun eigen poep of poep van andere dieren op!*

## #3 Rode bieten

Toverscheet ziet er altijd perfect uit op feestjes. Eerst strijkt ze haar lichtrode jurk, daarna strooit ze roze glitter over haar vleugels en tot slot drinkt ze een glaasje bietensap om haar plas roze te maken. Rode bieten zijn heel gezond. Ze zitten boordevol vitaminen en mineralen, en er zitten ook rode pigmentstoffen in die je poep rood en je plas roze kunnen maken. Je kunt heel veel rode bieten eten, maar dat betekent nog niet dat je plas roze wordt, want dat gebeurt maar bij ongeveer een op de tien mensen. Kijk de volgende keer als je naar een scheetfeest gaat of jij zo iemand bent, want zoals Toverscheet zegt: echt feesten doe je pas met mooi roze plas.



*Tip: water heeft ook effect op de kleur van je plas: hoe meer water je drinkt, hoe lichter de kleur van je plas wordt.*



### **Speldesign en tekst door Zsolt Batki**

Zsolt Batki is schrijver, voormalig acteur en radiojournalist, universiteitsdocent en speldesigner, en werkt in digitale marketing. Als vader van drie kinderen ontwerpt hij graag leuke spellen voor het hele gezin.

### **Illustraties door Aga Giecko**

Aga Giecko is een Poolse illustrator en grafisch ontwerper uit Londen. Ze tekent het liefst grappige personages met glimlachjes en kronkelende lijnen.

