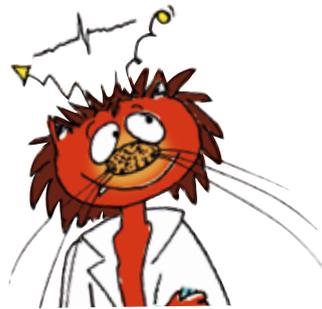


# Das Mutmachbuch für Krankenhaus und Arztpraxis



Von Kindern für Kinder

## Impressum

Redaktion und Infotexte:

Ärztammer Nordrhein

Stabsstelle Kommunikation

Abt. Prävention und Gesundheitsberatung

Sabine Schindler-Marlow

Tersteegenstr. 9

40474 Düsseldorf

E-Mail: [sabine.schindler-marlow@aekno.de](mailto:sabine.schindler-marlow@aekno.de)

Redaktion:

AOK Rheinland/Hamburg

Geschäftsbereich Prävention/Gesundheitssicherung

Doris Franzen

Kasernenstr. 61

40213 Düsseldorf

E-Mail: [doris.franzen@rh.aok.de](mailto:doris.franzen@rh.aok.de)

Gestaltung: Tina Ennen

Zeichnungen: Forscher, Löwe, Hase: Sonja Boy

© Ärztekammer Nordrhein/AOK Rheinland/Hamburg



## Vorwort

Kinderbücher, die Kindern Ängste nehmen wollen, gibt es immer wieder auf dem Kinderbuchmarkt. Kinderbücher, die von Kindern für Kinder geschrieben werden, gibt es deutlich seltener. Und noch seltener findet man Mutmachbücher, die Kindern helfen sollen, ihre Angst vor dem Krankenhaus, ungewissen Untersuchungssituationen oder vor Impfungen zu nehmen, und die von Kindern geschrieben wurden.

Wir sind stolz, im Rahmen des Programms **Gesund macht Schule** Kinderautoren vorzustellen, die sich mit viel Freude und Engagement Geschichten, Bilder, Witze und Rätsel ausgedacht haben, um anderen Kindern Angst zu nehmen und ihnen die Zeit im Wartezimmer fröhlich zu vertreiben.

Wir bedanken uns bei den jungen Autoren für die vielen schönen und aufmunternden Beiträge und auch bei den Lehrerinnen und Lehrern sowie Patenärztinnen und Patenärzten, die dieses Buch ermöglichen. Mit ihrem Unterricht zum Thema „Beim Arzt“ tragen sie dazu bei, Kindern Untersuchungssituationen verständlich zu machen und ihnen zu verdeutlichen, warum Impfungen wichtig sind. Außerdem bereiten sie die Kinder darauf vor, dem Arzt ihre Fragen, Sorgen und Anliegen selbstbewusst mitzuteilen.

So tragen sie dazu bei, mehr Chancengleichheit im Gesundheitswesen zu eröffnen, Zugangswege zum Gesundheitswesen aufzuzeigen und schon mit den Kleinsten eine aktive Patientenrolle einzuüben.

300 Schulen setzen das Programm **Gesund macht Schule** derzeit in Nordrhein um. Rund ein Drittel von ihnen führt regelmäßig Unterrichtseinheiten zum Thema „Menschlicher Körper/Beim Arzt“ durch.

Die Universität Bielefeld hat die Wirkung des Programms in diesem Bereich untersucht. Das Ergebnis: **Gesund macht Schule** führt dazu, dass sich Kinder besser bei ihren Arztbesuchen ausdrücken können und dass Arztangst verringert wird. Das Mutmachbuch ist ein Ausdruck dieses Lernerfolgs.

Wir wünschen allen jungen Lesern und älteren Vorlesern viel Freude damit.



Rudolf Henke  
Präsident der  
Ärztammer Nordrhein



Rolf Buchwitz  
Stellvertr. Vorstandsvorsitzender  
der AOK Rheinland/Hamburg –  
Die Gesundheitskasse

## Wir bedanken uns ...

bei allen Kindern für die vielen Geschichten, Bilder, Witze und sonstigen Beiträge, die bei uns während des Wettbewerbs eingegangen sind. Leider konnten wir nicht alle Arbeiten abdrucken und mussten uns schweren Herzens für eine Auswahl entscheiden.

Die folgenden Beiträge wurden von Kindern aus Schulen und Offenem Ganztag in Nordrhein und Hamburg eingereicht:

Viktorschule Xanten, Xanten, Klasse 3c Förderunterricht

GGs Peterstraße, Wuppertal, 3a, 3b und 4a

OGS an der Falkenstraße, Erkrath

OGATA „Bärenhöhle“ der Eichenstr. 5, Wuppertal, OGATA Entspannungsgruppe

GGs Oberforstbach, Aachen, Mäuseklasse 4a

KGS Zugweg, Köln

Gemeinschaftsgrundschule Marmagen, Nettersheim-Marmagen

Schule Zitzewitzstr., Hamburg, Klasse 3b, 4b

KGS Wendelinusschule, Hürth-Berrenrath, Mäuseklasse 2b, Klasse 3a

# Inhaltsverzeichnis

<b>Von Angsthasen und Löwenherzen</b> Woher kommt Angst? Wie kann man sie überwinden?	Seite 6
<b>Nur Mut!</b> Die besten Mut-Tricks und Sprüche von Kindern für Kinder	Seite 12
<b>Gut informiert – was beim Arzt passiert</b> U-Untersuchung/Impfung/Kinderfragen	Seite 20
Zum Schluss – einfach nur <b>lachen, rätseln und Spaß haben</b>	Seite 28

HALLO,  
Du brauchst  
keine Angst  
vor dem Arzt  
haben, der Arzt  
beißt nicht. Der  
hat nämlich  
schon gegessen.



## Von Angsthasen und Löwenherzen - oder warum alle Menschen Angsthasen sind



Keiner möchte gerne ein Angsthase sein, sondern lieber ein mutiger Löwe. Dennoch ist die Angst ein wichtiges Gefühl, mit dem man sich beschäftigen sollte. Denn Angst hat den Menschen schon vor Urzeiten vor Gefahren geschützt. Bei Angst schlägt zum Beispiel das Herz schneller, die Muskeln werden besser durchblutet und die Bronchien erweitern sich. Der Körper reagiert zu unserem Schutz, um sich in einer Gefahrensituation etwa auf eine Flucht vorzubereiten und schneller weglaufen zu können.

Nun kennst du Situationen, in denen du zwar Angst hast, aber eigentlich nicht weglaufen kannst, z. B. bei einem Mathetest. In diesen Fällen brauchst du eine Idee, wie du deine Angst überwinden kannst. Manchmal reicht es sogar schon zu wissen, dass auch andere Menschen Ängste haben und dass es viel weniger mutige Löwen gibt, als du denkst.

Angsthase - ursprünglich heißt das zusammengesetzte Wort „der von Angst verfolgte“. Wörtlich genommen wird es so gedeutet, dass es sich bei dem Hasen um ein Beutetier handelt, das natürlich ständig auf der Hut vor Feinden sein muss und daher als ängstlich gilt.



## Rudi Rüssel kommt ins Wartezimmer

Es ist Mittag, als im Wartezimmer von Frau Dr. Windrad die Tür aufgeht. Ein kleines rosa Schweinchen kommt hereingetapst. Einen Moment ist es still im Wartezimmer. „Grunz, grunz!“ unterbricht schließlich das Schwein die Stille. „Och, ist das süüüüß!“, kommt es aus der Ecke.

Das Schweinchen hoppelt zu Lilli, stellt sich mit den Vorderhufen auf ihre Beine und leckt ihr das Gesicht. „Hihihi! Es mag mich“, kichert Lilli.

„Es soll ab jetzt Rudi Rüssel heißen“, bestimmt sie dann.

„Ja, ja, Rudi Rüssel ist ein guter Name!“, ruft der Rest des kleinen Wartezimmers begeistert im Chor. Plötzlich fragt Lars: „Wo es wohl herkommt?“

„Ach, das ist doch egal“, meint Charlotte, „Hauptsache, es bleibt noch eine Weile hier.“ Sie reibt sich die verstauchte Hand. In dem Moment ist aus dem Behandlungszimmer Musik zu hören und Rudi beginnt dazu zu tanzen.

„Wow!“ „Cool!“ „Das ist echt ein Wunderschwein!“, rufen die Kinder durcheinander. Doch in dem Moment geht die Tür auf, die Assistentin ruft Titus herein und Rudi verschwindet blitzschnell aus dem Wartezimmer in den Flur. „Och schade, musst du wirklich schon weg? Es war so schön mit dir!“, meckern die Kinder enttäuscht.

Die Assistentin zieht nur die Augenbrauen hoch und schließt die Tür wieder. Titus denkt an Rudi, als er ins Behandlungszimmer kommt, und hat deshalb bei der Untersuchung überhaupt keine Angst mehr.



GGG Peterstraße, Wuppertal

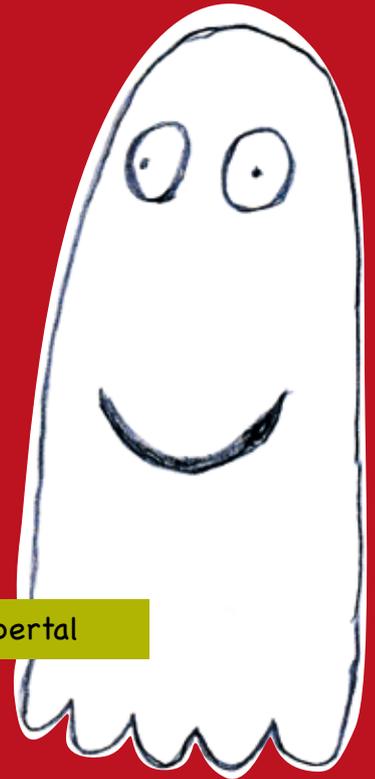


## Der Geist

Es war einmal ein Geist, der jeden Montag zum Arzt musste. Der Warteraum war immer voller Kinder. Doch er war nicht wie alle Geister, er war nett. Er verteilte den Kindern immer Süßigkeiten und Spielzeuge. Er brachte die Kinder beim Arzt zum Lachen, und sie hatten keine Angst mehr. Die Kinder sahen ihn als Maskottchen vom Arzt Tamtini an.



GGG Peterstraße, Wuppertal



Beim Kinder Arzt braucht man keine Angst zu haben weil die Ärzte nur wollen das wir gesund bleiben und groß und stark werden. Da beim Kinder Arzt machen sie mit euch auch nur lustige Tests sehe Tests und so und da gibtes auch Zauberkarten da sind schöne bilden drauf. Beim

Kinder Arzt bekommt ihr auch manchmal eine Spritze die noch nicht einmal weht.

KGS Wendelinusstraße,  
Hürth-Berrenrath

Keine  
Angst  
vor  
dem  
Mann  
in Weiß

Songtext zu der Melodie "Tage wie diese" von den Toten Hosen

Ich wart seit Wochen auf  
diesen Arzt und tanz vor  
Freude durch die Praxis  
durch. Als wärs ein Rücken-  
muskel, als wärs ein Gummi-  
bärchen, das mich immer  
weiter durch die Praxis  
zieht. Komm dem Arzt  
entgegen, um ihn ab-  
zuholen, wie ausgemacht.  
Zu der selben Praxis,  
wie letztes mal. Durch  
das Gedränge der Praxis-  
menge bahnen wir uns  
den altbekannten Weg.  
Entlang der Türen zu den  
Röntgenräumen, wo man  
durchleuchtet, um klar  
zu sehen. Wo alles kalt  
ist, wo alles steril ist,  
um durchzugehen.  
An Tagen wie diesen  
verwünscht man die Zeit.  
An Tagen wie diesen, hab  
ich keine Angst vor dem  
Mann in weiß.

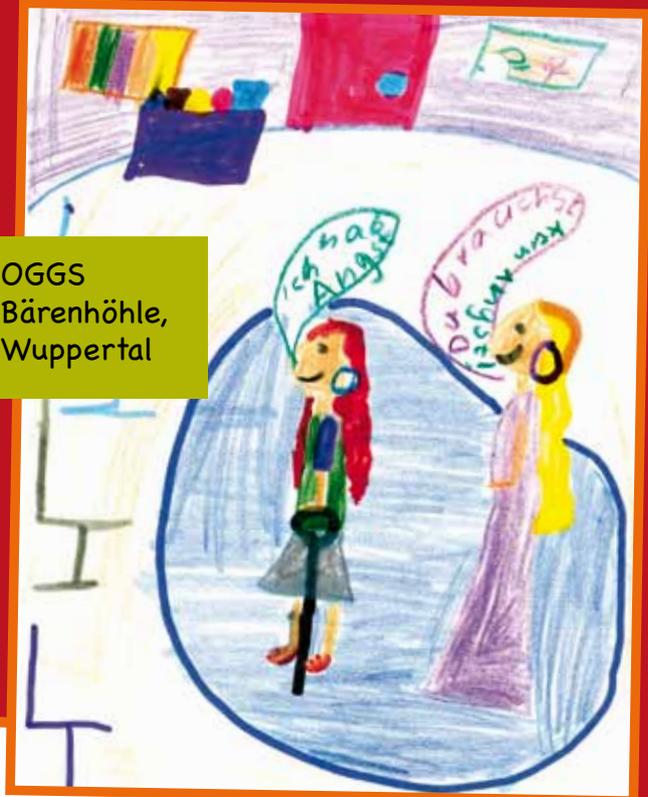
OGS an der Falkenstraße, Erkrath





OGATA  
„Bärenhöhle“,  
Wuppertal

OGGS  
Bärenhöhle,  
Wuppertal



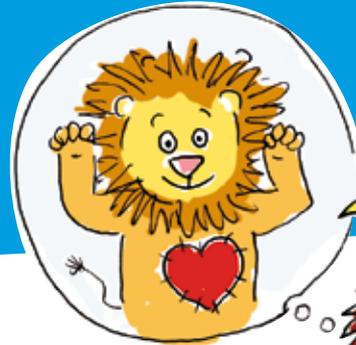
Keine angst wenn  
ihr eine spritze bekommt.  
Also bei mir ist es so wenn  
ich an mein Lieblings Essen  
denke gehts mir zu fort besser.  
Oder du denkst an dein Lieblings  
Lied. Oder du liest unser Mut-  
mach buch.

GGG Marmagen,  
Nettersheim-Marmagen



OGATA „Bärenhöhle“,  
Wuppertal

# Nur Mut!



In einem berühmten Zitat wird das Wort „Mut“ gut beschrieben. „Mut ist nicht, keine Angst zu haben, sondern die eigene Angst zu überwinden.“

Mut beweist du also nicht, wenn du eine drohende Gefahr abtust, sondern wenn du dich Situationen stellst, die dich vielleicht ängstigen, obwohl sie an sich nicht so gefährlich sind.

Von einem hohen Dach zu springen, wenn du genau weißt, dass du dir dabei die Beine brichst, ist nicht mutig, sondern dumm. Mut beweist du zum Beispiel dann, wenn du eine Impfung bekommen sollst und nicht wegläufst. (Vielleicht bekommst du zur Belohnung ja ein Eis!)

Mut ist für jeden anders, denn jeder hat vor anderen Dingen Angst. Schau mal, wie unsere Kinderautoren mit dem Thema Mut umgehen.





GGG Marmagen,  
Nettersheim-Marmagen

Seufzt der alte Mathelehrer beim Zahnarzt:  
„Ach, Hansen, Wurzeln ziehen konnten Sie doch schon in der Schule nicht!“



GGG Viktorschule, Xanten

## Pirat Schnuppe beim Zahnarzt



In den letzten Tagen war dem kleinen Piraten Schnuppe langweilig. Kein Seeungeheuer und keine Ausbeuter weit und breit! Einfach Meer, nur Meer!

Nachts träumte der kleine Pirat Schnuppe von den Truppen des Königs, die er auf einen Hieb besiegte. Eines Abends zog ein so starkes Gewitter auf, dass das Schiff so wackelte, dass Pirat Schnuppe auf die Nase fiel. Der Wind trieb das Schiff in den Hafen von Palos, wo gerade ein Fest gefeiert wurde.

Da flog dem kleinen Piraten ein Zettel vor die Nase. Zum Glück konnte er lesen und fing gleich an: Es ist der Goldene Totenkopf zu gewinnen für den mutigsten Piraten des Jahres.

Plötzlich merkte Pirat Schnuppe, dass sein Zahn wehtat. Zufälligerweise kam gerade ein Zahnarzt vorbei und bemerkte sein schmerzverzerrtes Gesicht. „Was ist denn los?“, fragte der Zahnarzt, „Tut dir etwas weh?“



„Mir? Ja! Mir tut d...der Zahn weh!“, stammelte der kleine Pirat. „Dann komm mal mit!“

Der Zahnarzt nahm ihn mit sich zu einem kleinen Haus am Hafen. Als sie angelangt waren, wurde der kleine Pirat in einen kleinen Raum mit vielen Geräten geführt. Dort forderte der Zahnarzt ihn auf, sich auf einen merkwürdigen Stuhl zu setzen. „Ich untersuche jetzt deinen Zahn“, verkündete er. Der Arzt guckte und guckte und schließlich meinte er: „Der Zahn muss gezogen werden.“

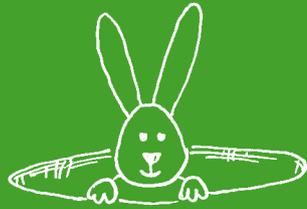
Zuerst hatte der kleine Pirat Angst, doch dann dachte er an den Zettel. „Okay“, entschied er sich.



Der Zahn wurde gezogen, Pirat Schnuppe kam in die Zeitung und bekam den Goldenen Totenkopf als mutigster Pirat des Jahres, weil kein Pirat zuvor sich getraut hatte, zum Zahnarzt zu gehen.

*Es ist der Goldene Totenkopf zu gewinnen für den mutigsten Piraten des Jahres.*

GGG Peterstraße,  
Wuppertal



Bist du traurig? Hast du Sorgen? Soll ich dir  
mein Lächeln borgen? Macht dich happy,  
bringt dir Glück! Gib's mir irgendwann  
zurück!

Wie versagen in deinem Mut!  
Auf die Ebbe folgt die Flut,  
geht's dir schlecht: ES WIRD WIEDER GUT!

GGG Oberforstbach,  
Aachen

## Seid mutig!

GGG Peterstraße,  
Wuppertal

Liebe, liebe Kinderlein,  
habt keine Angst vorm Doktorlein!  
Im Wartezimmer, da gibt's Sachen,  
die wollen euch nur fröhlich machen.  
Wenn der Arzt kommt, dann seid brav,  
und dazu mutig und auch stark!  
Dann bleibt ihr immer kerngesund  
und werdet auch nicht kugelförmig!



## Die Angst und der Hase

Der Teufel erschreckt den Hasen. Dieser wiederum verspürt ein eigenartiges Gefühl und zittert dabei.

Er weiß nicht, was er machen muss.

Dann läuft der hin und läuft her.

Aber wohin soll er laufen?

Plötzlich bleibt er stehen.

Ein kleiner mutiger Hund kommt und sagt:

„Einbilden und Erschrecken ist normal.

Aber dann muss alles wieder gut sein.“

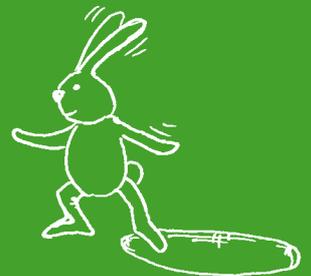
Der Hase sagt dann: „Eigentlich habe ich Angst vor dem Augenarzt. Deswegen bilde ich mir die Angst nur ein.“

Der mutige Hund lacht so laut, dass es alle Hasen im Ort mitbekommen. „Du hast Angst vor dem Augenarzt? Der ist doch nur dein Helfer und nicht dein Monster. Oder triffst du ein Monster oder einen Teufel beim Arzt?“

Der Hase, nun ohne Angst, dachte, dass das stimmt. „Ich gehe doch nicht in die Höhle eines Ungeheuers, sondern zum Doktor, einem Helfer, einem Retter.“  
Danach ging es ihm gut.

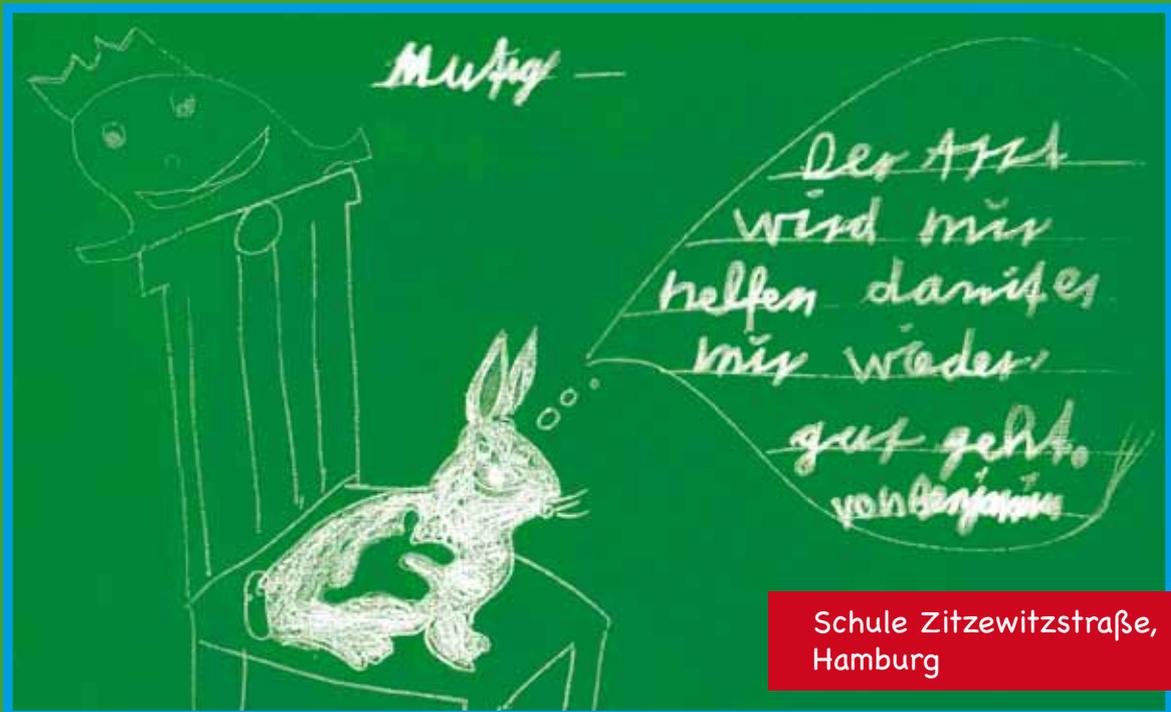
Jaaaa. Jetzt bin ich nur noch der Hase ohne Angst.  
Danke mutiger Hund, du kannst wieder gehen, damit ich zum Doktor gehen kann und bald wieder gut sehen kann.

OGATA „Bärenhöhle“,  
Wuppertal



Ein mal habe ich meiner Schwester  
ausersehen das Bein gebrochen.  
Das kam so: Wir waren bei meiner Oma.  
Da hat mein kleiner Bruder mich  
geschupst und dann bin ich auf das  
Bein gefallen und schon war das Bein  
gebrochen wir sind zum Arzt gefahren  
zum Glück war es nicht schlimm  
der Arzt hat meiner Schwester  
einen Verband und dann durfte sie  
schon nach Hause. Ihr hat Mut gemacht  
das wir bei ihr waren und das der Arzt  
nett war.

KGS Zugweg,  
Köln



Schule Zitzewitzstraße,  
Hamburg



Mut

Tapfer sein!  
Ganz ruhig bleiben!  
An etwas schönes denken!  
Vorbei!



Impfung  
keine Angst!  
Tut nicht weh!  
Nur ein kleiner Stich!  
Gratulation!



Angst  
keine . Angst.  
Tut nicht weh!  
Nur ein kleiner Biss.  
geschafft!



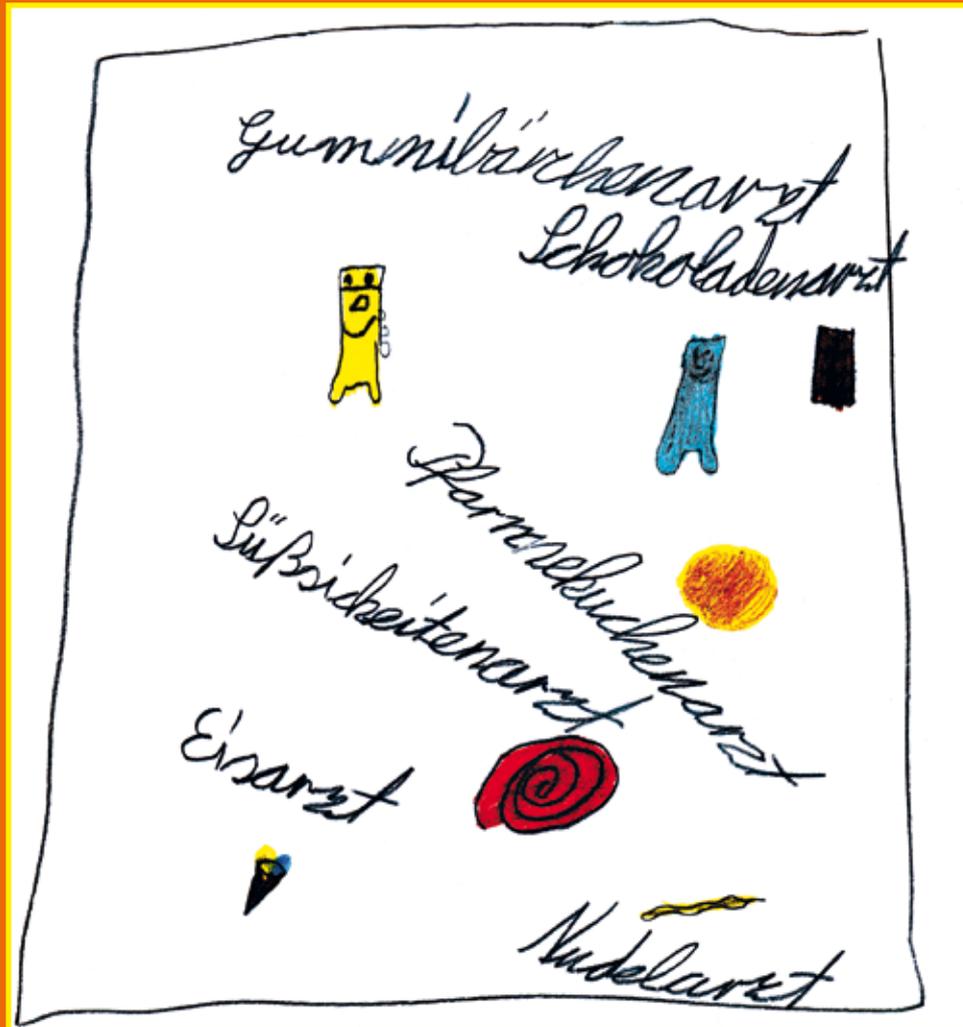
Mut  
Zahnarzt Angst.  
Ich lese etwas.  
Das gibt mehr Mut.  
Toll!



GGG Peterstraße,  
Wuppertal



So sollen meine Ärzte  
heißen:



OGS an der Falkenstraße, Erkrath

## Gut informiert – was beim Arzt passiert Der forsche Forscher erklärt die **U**-Untersuchung



Du kennst deine(n) Kinder- und Jugendärztin/-arzt meist von den Vorsorgeuntersuchungen, die in regelmäßigen Abständen bei Kindern und Jugendlichen bis zum 16. Lebensjahr durchgeführt werden.

Diese Vorsorgeuntersuchungen werden manchmal abgekürzt und heißen dann U-Untersuchung. Das „**U**“ steht für **U**ntersuchung und nicht für **U**nsinn. Denn die U-Untersuchungen sind sehr sinnvoll, weil deine Ärztin/dein Arzt ganz früh Krankheiten erkennen und behandeln kann, ohne dass sie wirklich schlimm werden. Oder sie/er gibt dir Tipps, wie du gesund und munter bleibst.

Außerdem untersucht die Kinder- und Jugendärztin/der Kinder- und Jugendarzt, ob du gut sehen und hören kannst. Denn Hören und Sehen sind wichtig, wenn du mit deinen Freunden sprechen und spielen willst. Auch im Straßenverkehr musst du gut sehen und hören können, um Gefahren zu erkennen.

Bei einigen Vorsorgeuntersuchungen wird auch geschaut, wie geschickt du bist und ob du auf einem Bein balancieren kannst.

Na, kannst du?



## Lena beim Arzt

Lena tritt an Mamas Hand nach Hause. Sie will nicht nach Hause, denn nach dem Mittagessen muss Lena zum Arzt.

Aber Lena will nicht zum Arzt.

„So“, sagt Mama und schließt die Tür auf.

Lena geht in ihr Zimmer. Dort nimmt sie ihren Hasen Hoppel. Hoppel vertreibt meistens die Sorgen. Heute aber nicht.

„Essen ist fertig!“, ruft Mama. Lena geht in die Küche. Es gibt Nudeln mit Tomatensoße. Das ist Lenas Lieblingsessen. Aber heute kriegt sie keinen Bissen runter.

„Nanu?“, wundert sich die Mama, „was ist denn los?“ „Ich will nicht zum Arzt“, antwortet Lena. Mama sagt: „Aber Lena, da brauchst du doch keine Angst zu haben, denn wir sind bei Doktor Bär.“



„Was wird denn da gemacht?“ fragt Lena.

„Du gehst zu einer U-Untersuchung“, sagt Mama.

„Und was ist das?“, will Lena wissen. „Da wird geguckt, ob mit dir alles okay ist“, sagt die Mama.

„Tut das weh?“, fragt Lena weiter. „Nein!“, antwortet Mama.

Um drei Uhr gehen sie los. Lena hat schon nicht mehr so große Angst wie davor. Sie hält ihren Hasen Hoppel fest im Arm. Der muss natürlich mit!

10 Minuten später sind sie da. Sie werden von einer netten Arzthelferin begrüßt.

Danach müssen sie in ein Wartezimmer gehen. Lena guckt sich um. Manche Kinder spielen mit Bauklötzen, andere sitzen auf dem Schoß ihrer Mutter.



Amelie



Soraya



„Lena bitte!“ ruft der Arzt.  
Lena klammert sich an Mamas Hand.  
Jetzt hat sie doch riesige Angst!  
„Hallo Lena“, sagt Doktor Bär.  
„Guten Tag, Doktor Bär“, sagt Mama.

Sie werden in ein Arztzimmer geführt.  
Dort soll sich Lena auf eine Liege setzen.  
Doktor Bär redet eine Weile mit Mama.  
Dann geht es los.  
Zuerst guckt Doktor Bär in Lenas Ohren, dann  
in Lenas Mund und schließlich horcht er Lenas Lunge ab.

„So, dann stell dich mal hin!“, sagt er.  
Lena stellt sich hin. Doktor Bär holt einen Ball  
heraus. „Wir werfen ihn uns zu“, erklärt er.  
„Probiere, ihn aufzufangen, Lena“, sagt er.  
Lena und der Arzt spielen eine Weile Ball.  
Lena fängt ihn fast immer. Danach soll Lena zeigen,  
wie schnell sie rennen kann.  
Sie hört Musik und soll sagen, auf welchem Ohr  
sie die Musik hört.

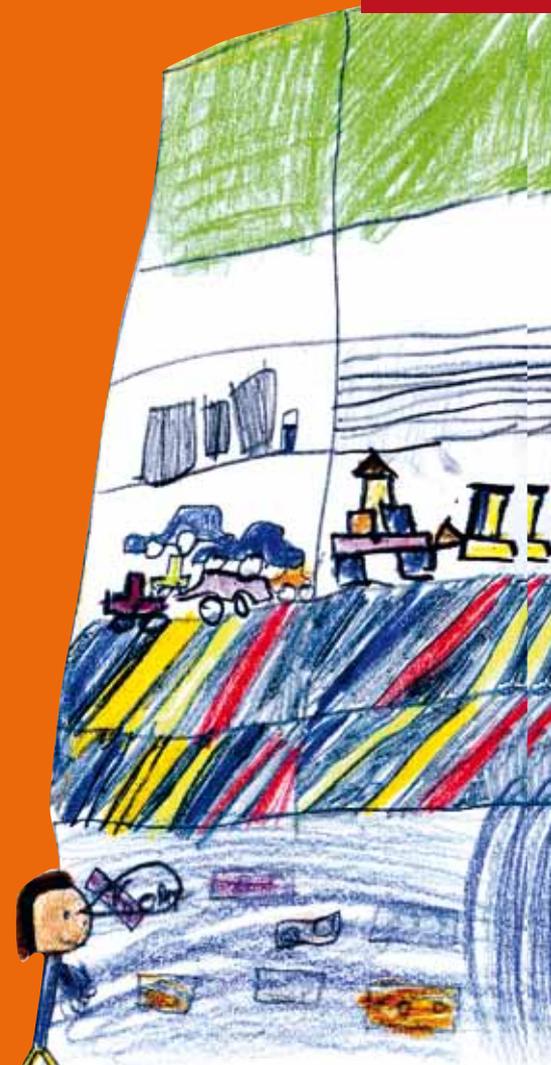
Als sie draußen sind, fragt Mama:  
„Und, war es schlimm?“  
„Nein!“, antwortet Lena, „und ich freue mich schon  
auf die nächste U-Untersuchung.“



Mahya



GGG Peterstraße,  
Wuppertal



## Keine Angst vor Fragen!

Wenn du bei einer U-Untersuchung beim Kinder- und Jugendarzt bist, darfst du ihn auch fragen, was dir wichtig ist.

Schau mal, was andere Kinder schon gefragt haben:

Wie groß muss man in meinem Alter eigentlich sein?

Mahya

Was ist denn so falsch an Schokolade?

Amelie

Mia

Wie oft muss ich noch geimpft werden.

Warum müssen Sie wissen, wie viel ich wiege? Wenn Sie meinen Bauch abtasten spüren Sie meinen Blinddarm? Warum muss ich auf einem Bein balancieren? Was ist denn so falsch an Schokolade? Wie viele Krankheiten gibt es eigentlich?

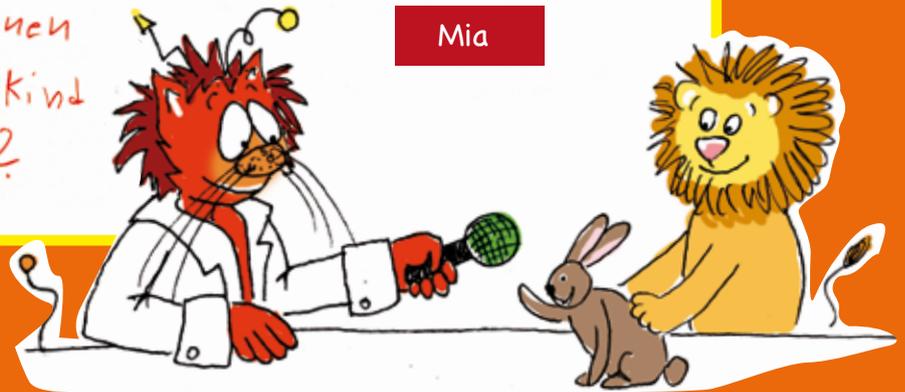
Soraya

Wie viele U-Untersuchungen gibt es?

Woran erkennen Sie, das ein Kind zu klein ist?

Mia

Amelie



# Twidy Arzt, Arzt Twidy



Ende

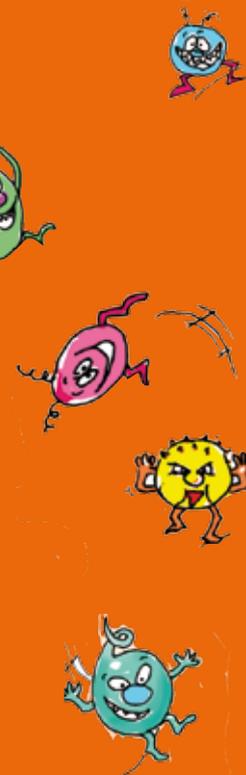
OGS  
an der  
Falkenstraße,  
Erkrath

## Impfung

Täglich muss sich dein Körper mit Viren und Bakterien beschäftigen, die in deinen Körper gelangen – durch die Nase, über das Essen oder durch kleine Wunden.

Diese Eindringlinge, von denen einige Krankheiten auslösen können, kann dein Körper aus eigener Kraft vernichten und unschädlich machen. Aber manchmal braucht dein Körper Unterstützung beim Kampf gegen die Viren, und dann wirst du geimpft.

Das dauert in der Regel nur 5 Sekunden, hilft aber, dass du dich jahrelang nicht mit der Krankheit, gegen die du geimpft bist, anstecken kannst.



Verbinde die Wörter mit den Gegenständen

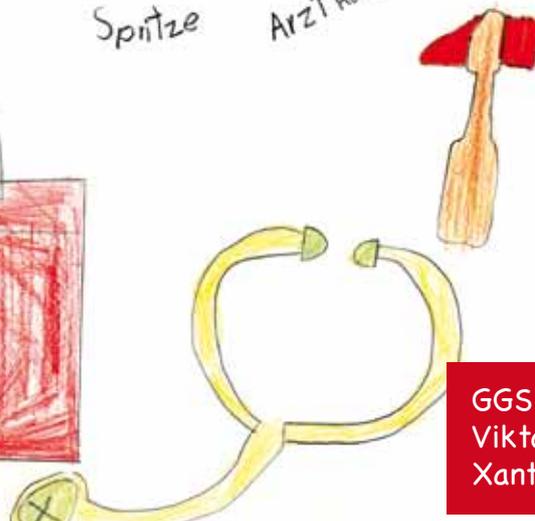
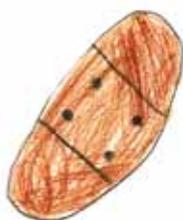
Pflaster

Hammer

Stethoskop

Spritze

Arzt koffer



GGG  
Viktorschule,  
Xanten





## Paul Pinguin wird geimpft

Es war Donnerstag, als Paul Pinguin von der Schule kam. Er hatte es ziemlich eilig, weil er seiner Mama unbedingt etwas erzählen wollte. Als er zu Hause war, rief er: „Mama, ich muss dir was erzählen!“

„Was denn?“, fragte Mama Pinguin.

„Also, heute hat Rudi gesagt, dass er gestern geimpft wurde und dass es überhaupt nicht wehgetan hat. Am Ende hat er dann sogar ein Tütchen Gummibärchen gekriegt“, erzählte Paul. „Kann ich auch geimpft werden?“, fragte er nun. „Na ja, wir müssen in deinem Impfpass nachschauen“, sagte seine Mama.

Als die beiden dort reinschauten, meinte Mama Pinguin: „Du hast vielleicht ein Glück! Genau morgen musst du nämlich zur Impfung.“ „Juppi!“, rief Paul.

Am Freitag ging er mit Mama zur Impfung. Im Wartezimmer gab es Puppen, Legosteine, Bücher und sogar ein Baumhaus. Als sie aufgerufen wurden, meinte die Arzthelferin, dass sie in Raum 4 gehen sollten.

Dort erwartete sie bereits die Ärztin: „Hallo, ich bin Frau Dr. Müller. So, dann wollen wir mal anfangen.“ Sie nahm eine kleine Spritze und ... fertig! „Toll, ich wurde geimpft, das muss ich in der Schule erzählen“, freute sich Paul Pinguin. Jetzt bekam er noch einen Luftballon, ein Tütchen Gummibärchen und eine tolle bunte Tapferkeitsurkunde. „Das ist ja cool!“, rief Paul und ging zufrieden nach Hause.

GGG Peterstraße, Wuppertal



GGG an der  
Falkenstraße,  
Erkrath

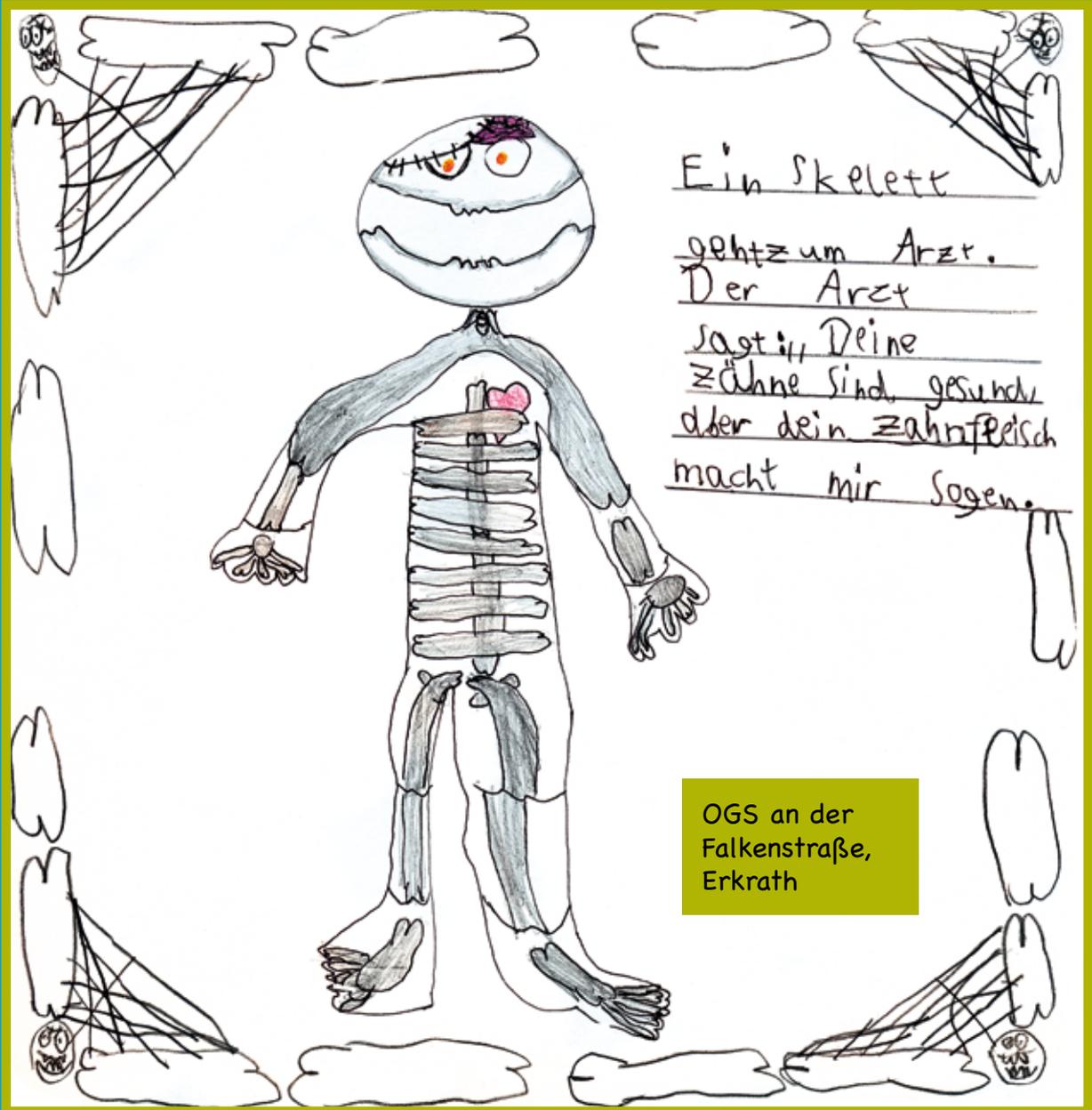
Mein Lieblingsarzt  
Der Arzt zu dem ich gehe,  
der ist so lustig, weil  
er mir immer Bonbons  
und Eis verschreibt.  
Meine Mutter wund-  
dert sich schon.

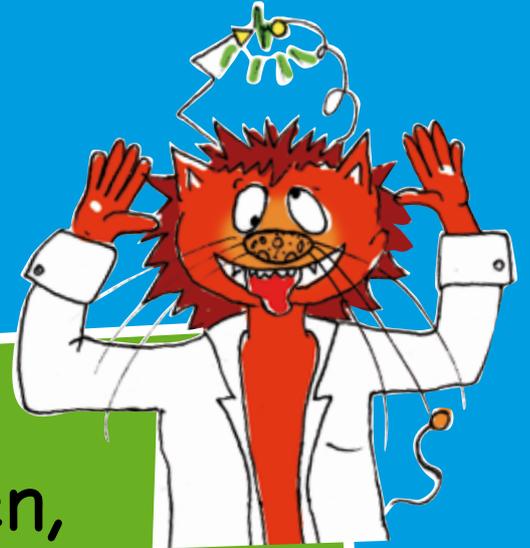


Mia

GGG Peterstraße,  
Wuppertal







## Einfach nur lachen, rätseln und Spaß haben

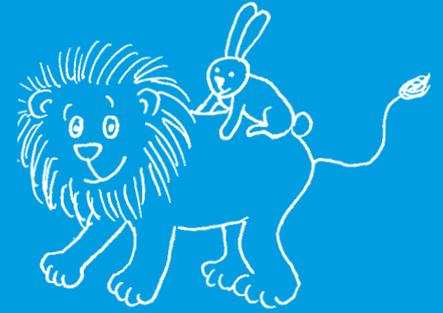
Lachen macht fröhlich und baut Angst ab. Während des Lachens entwickelt unser Körper Glückshormone, die in die Blutbahn gelangen. Das merken wir daran, dass sich unsere Stimmung verbessert.

Aber Lachen bewirkt noch etwas anderes im Körper: Während der Körper die Glückshormone bildet, kann er keine Stresshormone ausschütten.

Ebenfalls hilft Lachen dabei, dass sich die durch Angst verkrampften Muskeln wieder lockern und entspannen.

Deshalb ist Lachen eine gute Idee, wenn du Angst vor einer Behandlung oder Schmerzen hast.





"Gesundheit darf man nicht zum Fenster rauswerfen!"  
 "Ich brauche keinen Hartenstift, ich kann doch ohne kusten!"

GGG Oberforstbach, Aachen

Spr_tze	Ar_t	Tu_fel	V_rband	Ge_irn	Au_e
Kno_he_	G_p_	P_laste_	Ges_n_heit	ULTR_scha_L	
s_her_	R_ze_t	A_ztk_tel		War_ezime_r	

Schreibe die fehlenden Buchstaben rein



OGS an der Falkenstraße, Erkrath

Hallo du, hast dich verletzt du bist beim Arzt oder  
im Krankenhaus? denk daran nicht, sonst wörr noch  
schlimmer und weinen nicht, ich erzähle für dich Witze.

Dick und Doof gingen zum Bäcker. Dick ging als Erster rein und sagte, er hätte gerne 1000 Brötchen. Der Bäcker sagte: „Sind Sie doof?“ „Nein, Doof steht draußen!“  
(Tino, 3. Schuljahr)

KGS Zugweg, Köln

Ging ein Mann in eine Zoohandlung und sagte: „Ich hätte gerne einen Papagei!“ Der Zoohändler antwortete: „Okay, Sie müssen nur eine Sache tun, und zwar jeden Samstag eine Feder vom Po rupfen.“ Der Mann kaufte den Papagei und ging. Am nächsten Tag ging der Mann mit dem Papagei in die Kirche. Der Priester sagte: „Ach, wenn jeden Tag Samstag wäre!“ Da sagte der Papagei: „Dann hätte ich am Po keine Federn mehr!“  
(Tino, 3. Schuljahr)

Zwei Flöhe wollen nach Hause. Fragt der eine den anderen: „Gehen wir zu Fuß oder nehmen wir uns lieber einen Hund?“  
(Çiğdem, 3. Schuljahr)

KGS Zugweg,  
Köln

Zwei Katzen saßen auf einer Mauer, eine braune und eine schwarze. Und zwei Papageien, einer grün und einer rot.

Da fragte die braune Katze: „Welchen Papagei willst du fressen?“ Da sagte die schwarze Katze: „Den roten Papagei, weil der grüne noch nicht reif ist!“



Iara

## Witze vom Onkel Doktor

In der Nervenheilanstalt unterhalten sich zwei Patienten: „Der Neue da drüben, der war früher Sortierer in einem Obstladen.“  
„Aha, und warum ist er jetzt bei uns?“  
„Er hat es zu genau genommen.“  
„Wie denn das?“  
„Er hat die krummen Bananen immer weggeworfen!“



GGG Peterstraße, Wuppertal

„HerrDoktor HerrDoktor“ ruft Tinka  
„Archibalt hat einen Eimer Möhren  
gefressen  
„Ach das verträgt er schon!“  
„Mit dem  
Eimer???“



Lucia

Der kleine Nils fragt den Arzt:  
„Hat das Medikament irgendwelche Nebenwirkungen?“  
Arzt: „Ja, leider. Du wirst morgen wieder zur Schule gehen können!“

GGG Viktorschule,  
Xanten

Beim Frühlingsspaziergang trifft der Arzt seinen Nachbarn, den Schuhmacher.  
„Na, zu Hause alles gesund?“  
„Danke der Nachfrage, alles bestens“, antwortet der Schuster.  
„Und bei Ihnen? Schuhe alle in Ordnung?“

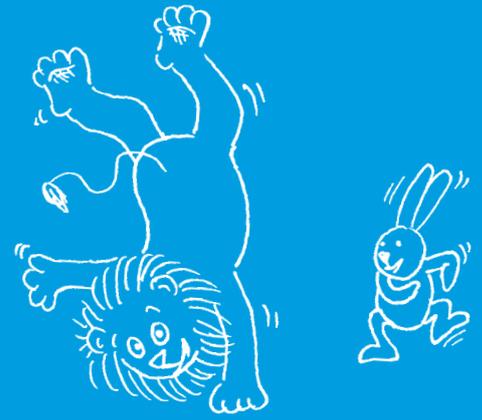


Amelie

GGG Viktorschule,  
Xanten

GGG Viktorschule,  
Xanten

Als der Arzt das Rezept  
unterschreiben will,  
schmunzelt seine Sprechstundenhilfe:  
„Aber Herr Doktor,  
Mit dem Thermometer können Sie  
nicht unterschreiben!“  
Der Arzt zögert kurz, dann  
nickt er. „Da haben Sie recht.  
Aber verflücht, wo habe ich  
den Kugelschreiber  
stecken lassen?“



Ein Schaf und ein Rasen-  
mäer  
Ein Schaf und ein Rasen-  
mäer standen auf der wiese  
sagt das Schaf: „Mäh“ sagt der  
Rasenmäher: „von dir lass ich  
mir nichts befehlen.“

OGS an der  
Falkenstraße,  
Erkrath



Hahah a  
GGG  
Viktorschule, Xanten

In der Schule  
wird geimpft.  
Nach der Impfung  
fragt der Schularzt  
den Hansi:  
„Na, weißt du noch,  
wogegen ich dich  
geimpft habe?“  
Meint Hansi: „Klar,  
gegen meinen Willen!“



# Scherzfragen



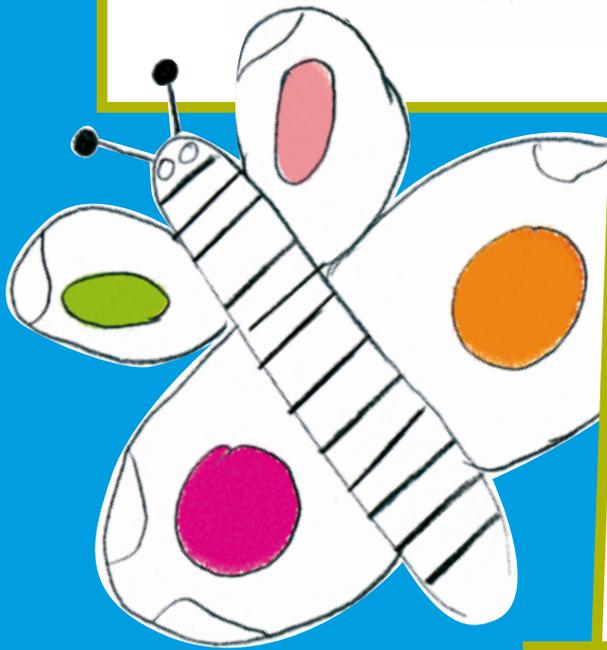
1. Welche Hunde gehen auf Wettkämpfe?  
Lösung: Boxer

2. Welcher Hahn kann nicht krähen?  
Lösung: Der Wasserhahn

3. Welches Tier trägt das Haus mit sich?  
Lösung: Die Schnecke

4. Was kann durch die Büsche und raschelt nicht?  
Lösung: Die Sommerreifen

GGG Oberforstbach, Aachen



Paul

Geht ein Mann zum Arzt  
Geht ein Mann zum Arzt. Da fragt der Arzt: „Was haben sie denn?“ Der Patient: „Ich fühle mich wie ein Hund.“ „Seit wann denn?“ will der Arzt wissen. „Seit ich ein Welpe war!“



