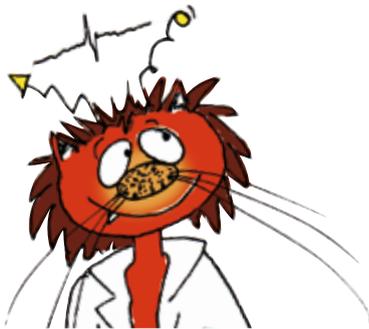


Das Mutmachbuch für Krankenhaus und Arztpraxis



Von Kindern für Kinder

Impressum

Redaktion und Infotexte:

Ärztchammer Nordrheiu

Stabsstelle Kommunikation

Abt. Prävention und Gesundheitsberatung

Sabine Schindler-Marlow

Tersteegenstr. 9, 40474 Düsseldorf

E-Mail: 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

AOK Rheinland/Hamburg

Petra Fricke

Pappelallee 22–26, 22089 Hamburg

E-Mail: petra.fricke@rh.aok.de

Ärztchammer Hamburg

Dorthe Kieckbusch, Susan Kiupel-Höfer

Weidestr. 122 b, 22083 Hamburg

E-Mail: presse@aekhh.de

Gestaltung: Tina Ennen

Zeichnungen: Forscher, Löwe, Hase: Sonja Boy



© Ärztekammer Nordrheiu/Ärztchammer Hamburg/AOK Rheinland/Hamburg

Kostenloser Download: www.gesundmachtschule.de/materialien

Liebe Kinder,

was ist eigentlich Mut? Und was Wagemut? Muss man immer mutig sein? Und was macht uns Mut? Kinder, die an diesem Buch mitgearbeitet haben, haben sich mit diesen und vielen anderen Fragen beschäftigt und ganz verschiedene Antworten gefunden. Dabei haben sie festgestellt, dass Kinder – und natürlich auch Erwachsene – zu ganz unterschiedlichen Dingen Mut brauchen. Der eine braucht Mut, um ein Klettergerüst zu erklimmen, eine andere braucht Mut, um in einem Theaterstück mitzuspielen oder zum Arzt zu gehen. Wann seid Ihr mutig, wann eher ängstlich? Wann ist es unklug, mutig zu sein? Wann ist es klug, Angst zu haben? Wann gehört zu einem Nein besonders viel Mut?

Die Kinder aus Hamburger Schulen (Danke fürs Mitmachen!) haben sich Geschichten, Bilder, Witze und Rätsel für Euch ausgedacht. Um Euch Angst zu nehmen und Euch die Zeit im Wartezimmer fröhlich zu vertreiben. Und so gibt es eine Menge Mutmach-Tipps für den Fall, dass Ihr zu Eurem Kinderarzt geht oder wenn Ihr mal im Krankenhaus behandelt werden müsst. An etwas ganz Anderes und Schönes zu denken, wenn man Bammel vor einer Spritze hat, kann helfen, keine Angst mehr zu haben. Oder einfach fragen, was der Arzt oder die Ärztin gerade machen bei einer Untersuchung. Denn wer Bescheid weiß, hat weniger Angst.

Habt Ihr das *Gesund macht Schule* auf dieser Seite gelesen? Und Euch gefragt, was das ist? „Gesund macht Schule“ ist ein Programm, bei dem Grundschulen aus Hamburg und dem Rheinland mitmachen. Das ist fast so, als gebe es an Eurer Schule noch ein Fach – nämlich Gesundes Leben –, das aber über den Tag verteilt im gesamten Schulalltag stattfindet. Wie toben in der Pause oder gesund und lecker zu frühstücken. Ab und zu kommen Ärzte zu Besuch, die Euch und Euren Lehrerinnen und Lehrern etwas zu Eurem Körper, zu Organen und wichtigen Untersuchungen erklären. Vielleicht hat Eure Schule ja auch Lust, dabei mitzumachen.

Nun wünschen wir Euch aber erstmal viel Spaß mit dem Mutmachbuch!



Prof. Dr. med.
Frank Ulrich Montgomery
Präsident der Ärztekammer Hamburg
und der Bundesärztekammer



Thomas Bott
Hamburger Regionaldirektor
der AOK Rheinland/Hamburg

Wir bedanken uns ...

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

Die Beiträge wurden von Kindern aus folgenden Hamburger Schulen eingereicht:

Fridtjof-Nansen-Schule, 3a

Katholische Schule Neugraben, verschiedene Klassen

Schule Barlsheide, Klasse 3

Schule Charlottenburger Straße, Klasse 4c

Sprachheilschule Zitzewitzstraße, Klasse 3b, 4b

Schule Lokstedter Damm, verschiedene Klassen

sowie mit freundlicher Unterstützung der GGS Peterstraße, Wuppertal

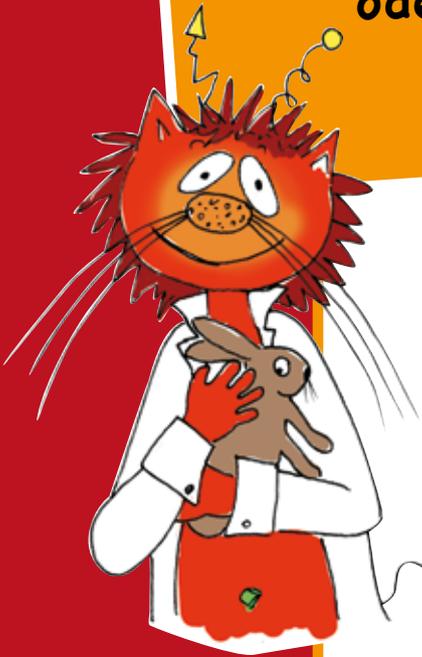
Inhaltsverzeichnis

Von Angsthassen und Löwenherzen Woher kommt Angst? Wie kann man sie überwinden?	Seite 6
Nur Mut! Die besten Mut-Tricks und Sprüche von Kindern für Kinder	Seite 12
Gut informiert – was beim Arzt passiert U-Untersuchung/Impfung/Kinderfragen	Seite 18
Und einfach nur lachen, rätseln und Spaß haben	Seite 28
Eltern-Mutmach-Tipps für den Arztbesuch	Seite 38

Klasse 3a der
Fridtjof-Nansen-
Schule



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 weglauen zu können.

Nun kennst du Situationen, in denen du zwar Angst hast, aber eigentlich nicht weglauen 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.





Katholische Schule
Neugraben, Lucy, 3b

Wenn ich zu meinem Arzt gehe und ich eine Spritze bekomme, dann denke ich an etwas Schönes und ich gucke nicht zur Spritze. Wenn ich Angst habe, dann sagt der Arzt: "Du brauchst keine Angst zu haben."

Name: Samantha
Schule: Barlsheide



Schule Barlsheide,
Samantha



WENN ICH
ANGST HABE
KUSCHELICH
MIT MEINEM
TEDDY

Schule
Lokstedter Damm



Katholische Schule Neugraben, Jan, 3b



KINDERARZT



Du must keine Angst haben
vorn KinderArzt.



Klasse 3a der
Fridtjof-Nansen-
Schule



Schule Barlsheide, Maha, 4a

Name: Maha

Wenn ich zum Arzt oder zum

Schule: Barlsheide

Hals-Nasen-Ohrenarzt gehe, dann

Klasse: 4a

gucke ich weg, wenn ich eine spritze

bekomme. Mir tut es eigentlich

nicht weh. Ich denke an mein

Lieblings spiel oder spielzeug





Schule Barlsheide, Levin

Man muss keine Angst haben weil man
einfach irgend etwas anderes denken
oder wo anders hingucken kann.

Levin schenkebarlsheide

Klasse 3a der
Fridtjof-Nansen-
Schule



Schule
Lokstedter Damm



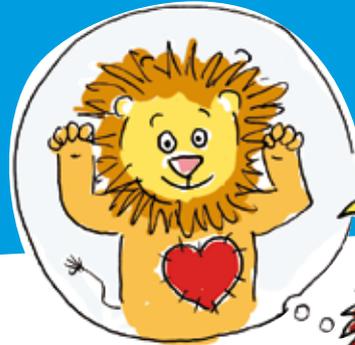
Hab nur Mut, das tut dir gut!

Keine Angst
vor dem Arzt, der tut dir nichts, das ist ganz klar!
Alle Ärzte sind ganz nett, das schwöre ich dir ganz
ohne Scherz! Ich hatte auch mal Angst vor dem
Arzt, aber meine Mama sagte immer: „Du brauchst
keine Angst vor dem Arzt zu haben. er ist ganz
nett.“ Ja er ist ganz nett!... Die Angst muss weg!
Der Mut ist gleich um die Ecke!



Schule Barlsheide,
Annabel, 4a

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.





Sprachheilschule
Zitzewitzstraße

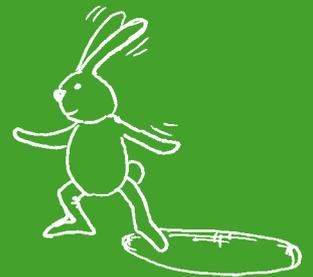


Klasse 3a der
Fridtjof-Nansen-
Schule

Schule
Charlottenburger
Straße, Leon, 4c



Schule
Lokstedter Damm

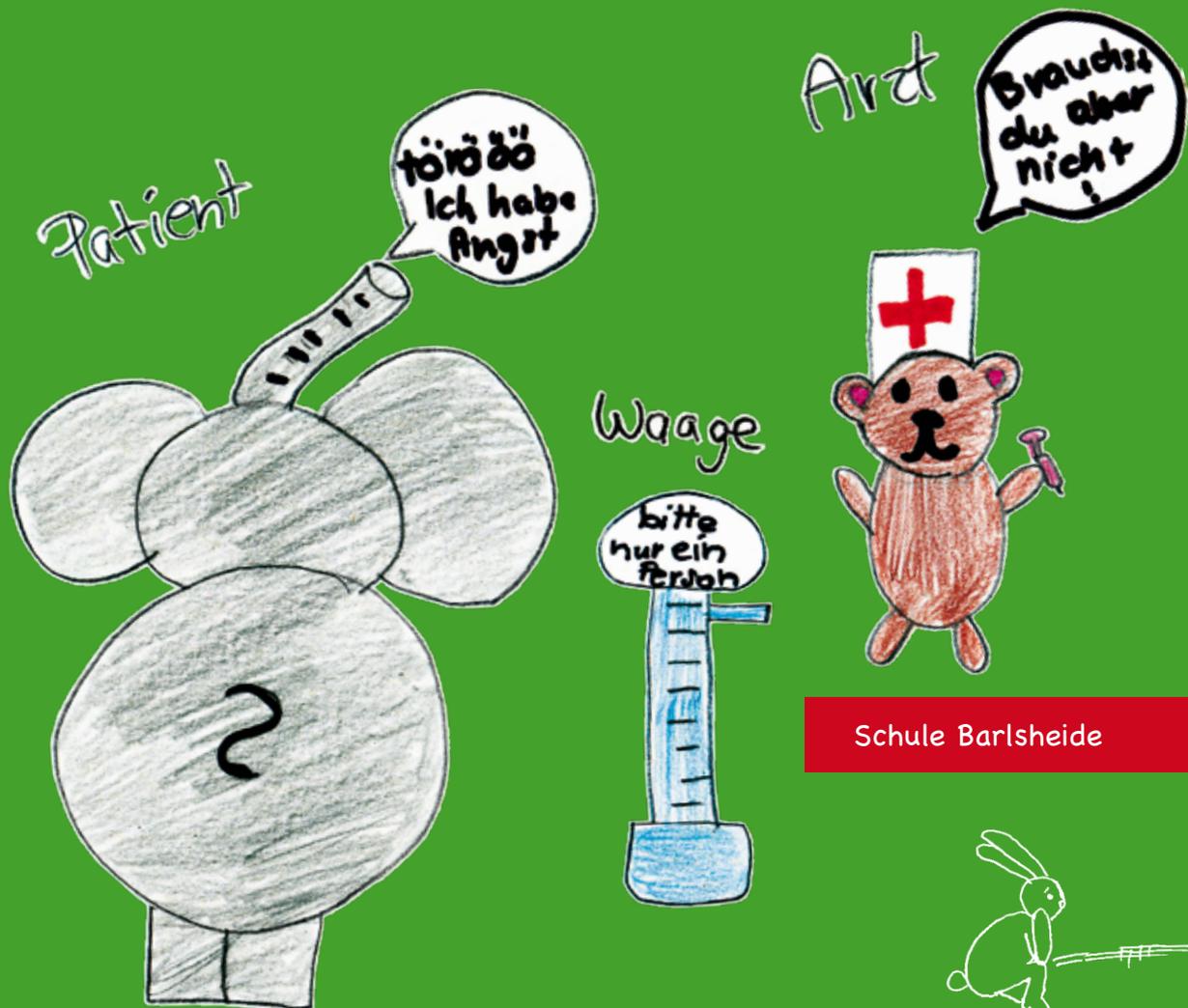




Tips bei Spritzen angst

Der Kniefer. Kurz bevor du die Spritze bekommst kneifst du dich so doll wie du es gerade noch abkannst in den Oberschenkel. Dann spürst du die Spritze gar nicht mehr.

Schule
Charlottenburger
Straße,
Anita und Sascha





Der Arzt ist nicht böse. Er will euch das Leben retten.

Wenn der Arzt euch eine Spritze gibt, denkt an etwas Schönes, wie an eine

Achterbahn oder ein Eis oder irgendetwas. Eure Eltern sind immer neben euch im Herzen.



viel Glück
beim Dennis
nächsten
Arzt-
termin.
Schule Barlsheide Dennis Klasse 4a

Schule Barlsheide, Dennis, 4c

Doktor Bär



Doktor Stern



Doktor Herz



Doktor Jenny



Doktor Barbie



Doktor Schmetterling



Doktor Sonne



Doktor Brille



Katholische Schule Neugraben, Jenny

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.

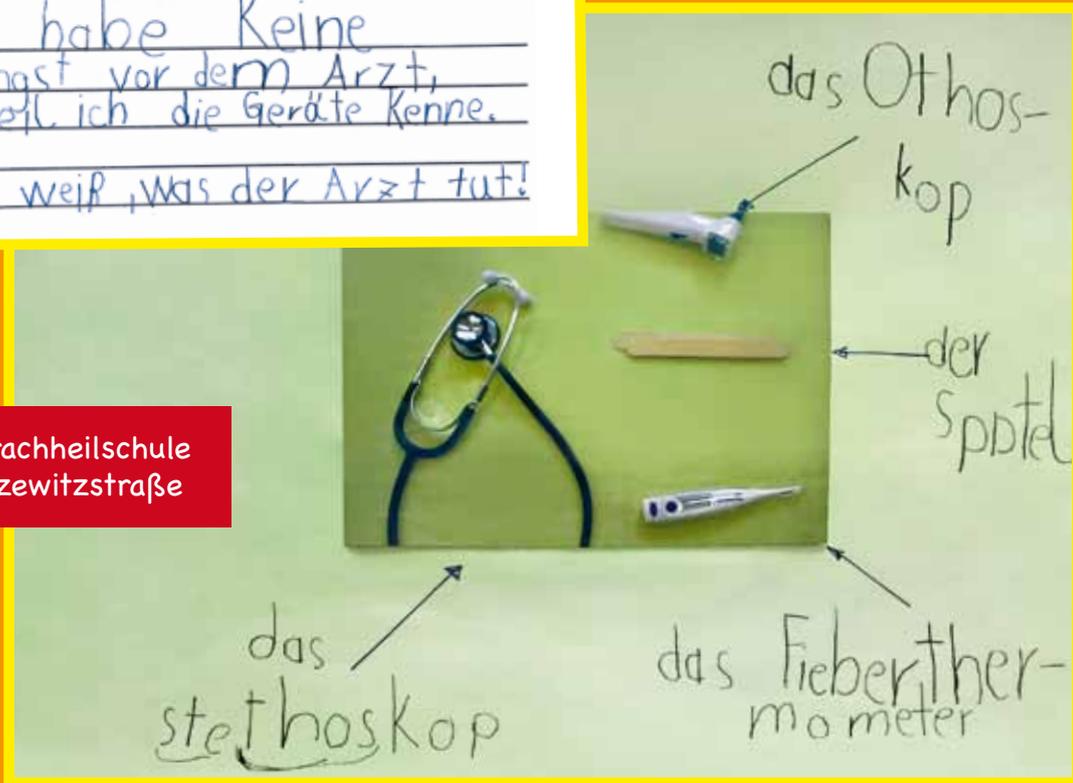
Bei einigen Vorsorgeuntersuchungen wird auch geschaut, wie geschickt du bist und ob du auf einem Bein balancieren kannst. Na, kannst du?



Ich habe keine Angst vor dem Arzt!

Ich habe keine
Angst vor dem Arzt,
weil ich die Geräte kenne.
Ich weiß, was der Arzt tut!

Sprachheilschule
Zitzewitzstraße



Die Patenärztin
schaut mit dem
otoskop in mein
Ohr, ob es
gerötet ist.

Schülerin Johanna mit Patenärztin Frau Dr. Poßögel



Ich höre mit dem Stethoskop meinen Herzschlag und Atemgeräusche.



Die Paten-Ärztin schaut mit dem Spatel in meinen Hals, ob mein Rachen gerötet ist.



Die Paten-Ärztin misst mit dem Fieberthermometer, ob ich Fieber habe. Man hat bei $37,5^{\circ}$ Fieber

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!

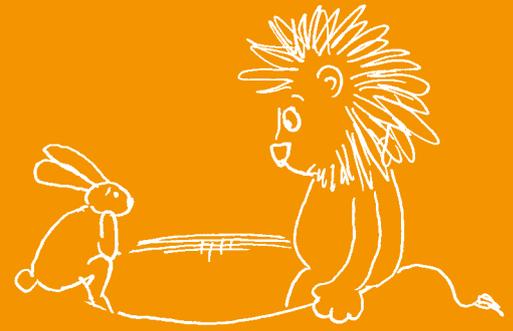
10 Minuten später sind sie da. Sie werden von einer netten Arzthelferin begrüßt. Danach müssen sie in ein Wartezimmer gehen. Lena guckt sich um. Manche Kinder spielen mit Bauklötzen, andere sitzen auf dem Schoß ihrer Mutter.



Katholische Schule Neugraben,
Carolina, 3b



„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.



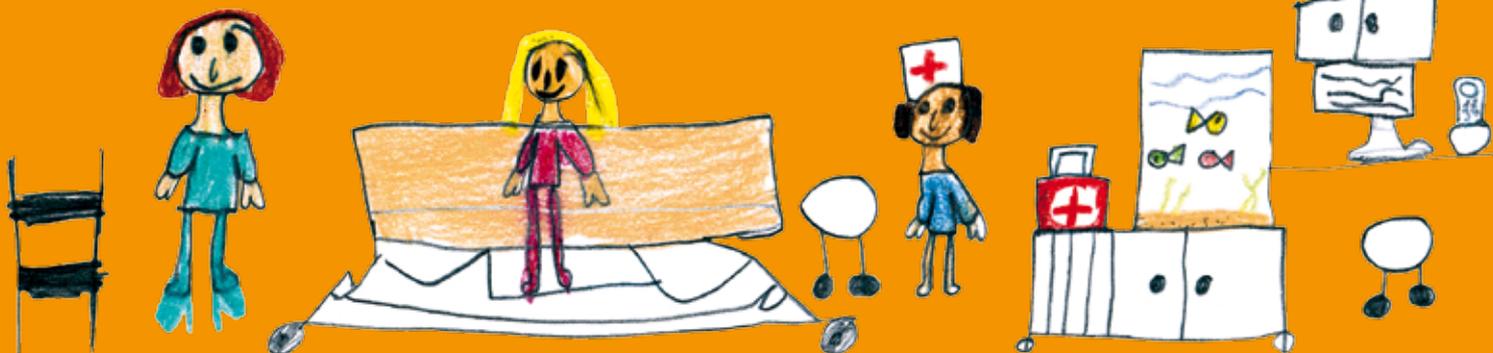
Sie werden in ein Arztzimmer geführt.
Dort soll sich Lena auf eine Liege setzen.
Doktor Bär redet eine Weile mit Mama.
Dann geht es los.
Zuerst guckt Doktor Bär in Lenas Ohren, dann
in Lenas Mund und schließlich horcht er Lenas Lunge ab.

„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.“

Danke an die GGS Peterstraße in Wuppertal für die schöne Geschichte

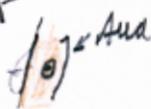
Katholische Schule Neugraben, Celine, 3b



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:

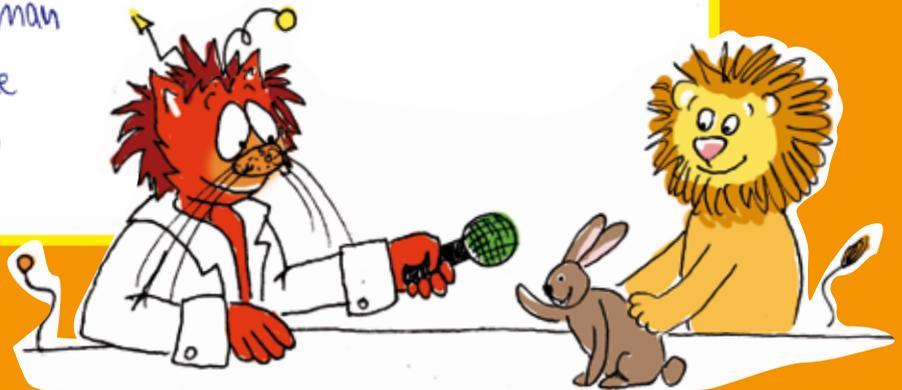
Wie oft muss man im Jahr geimpft werden? 
Wovon kann man Bauchschmerzen kriegen? 
Gibt es Creme für Herpes? 
Kann man Bakterien mit einer Lupe sehen? 
Was machen die Krankenschwestern? 
Wie viele Menschen kommen an Tag? 

Joshua 4b KSN

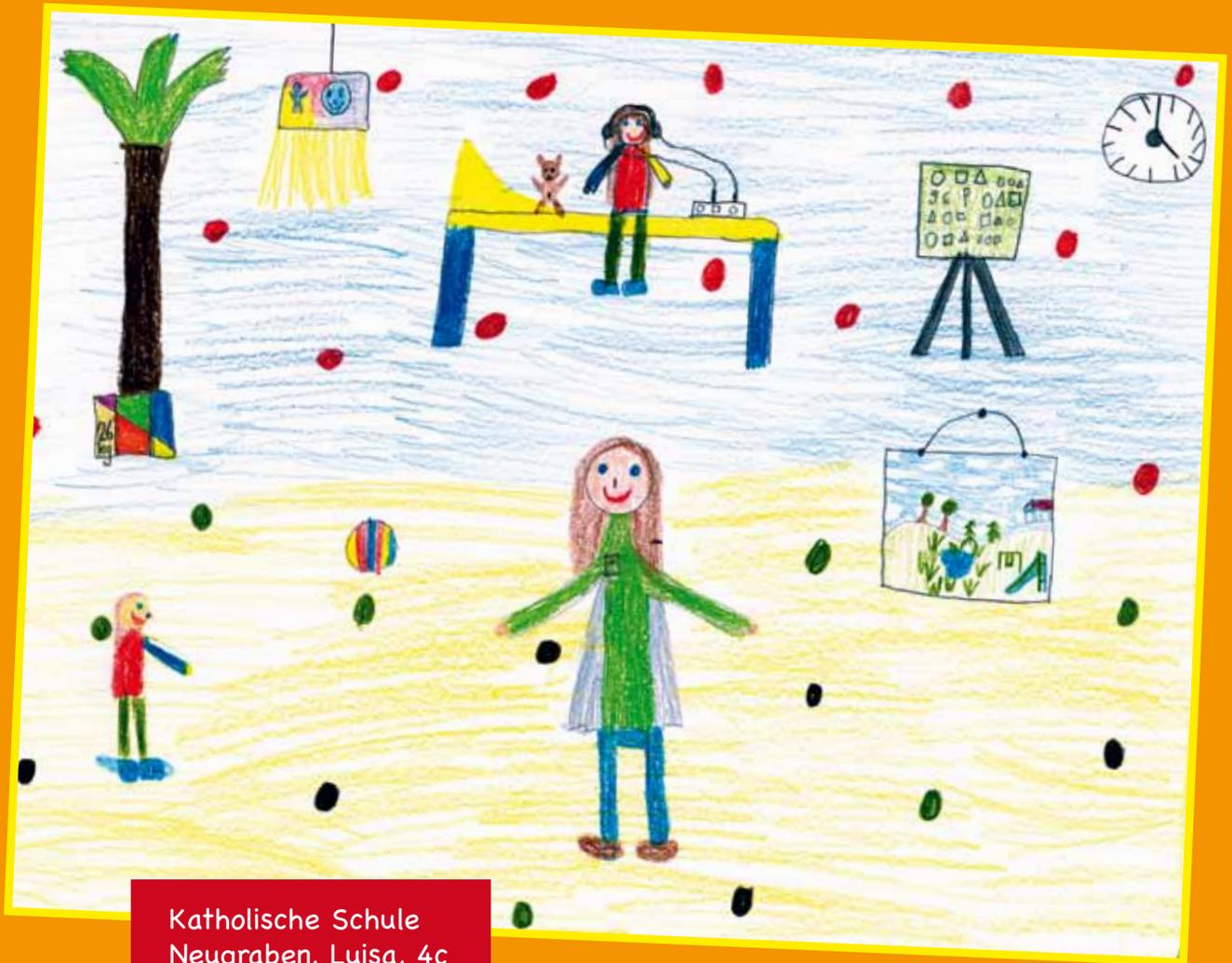
Katholische Schule Neugraben, Joshua, 4b

Gibt es Fünflinge? Wie schwer kann man werden?
Was ist Tetanus? Wie viel mal muss man im Jahr ge-
impft werden? Warum macht man einen Pipi/Urin test?
Warum macht man
manchmal so viele
Tests beim Arzt?

Lucia



Katholische Schule
Neugraben, Noel 3b



Katholische Schule
Neugraben, Luisa, 4c

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.

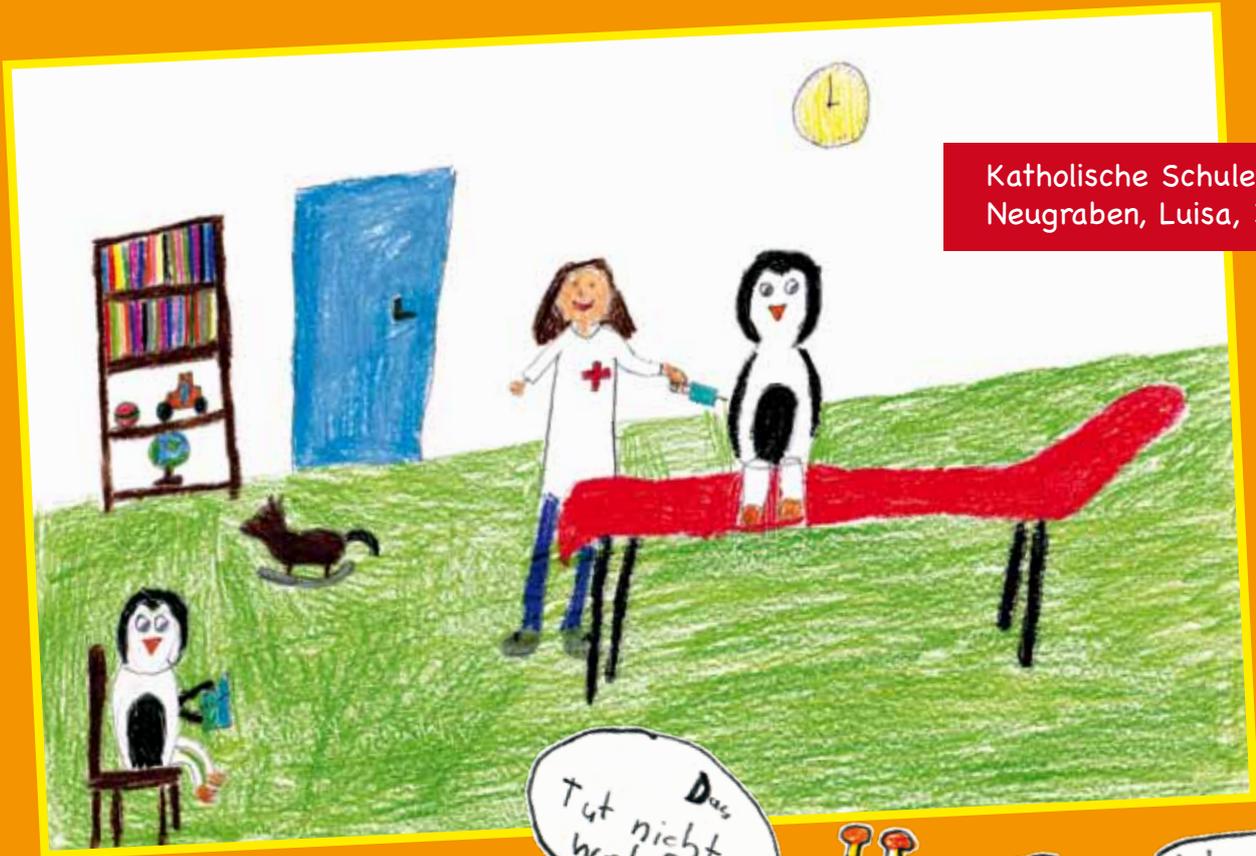


Verbinde die Wörter mit den Gegenständen



Katholische
Schule Neugraben,
Alina





Katholische Schule
Neugraben, Luisa, 3b

Das
Tut nicht
weh!!

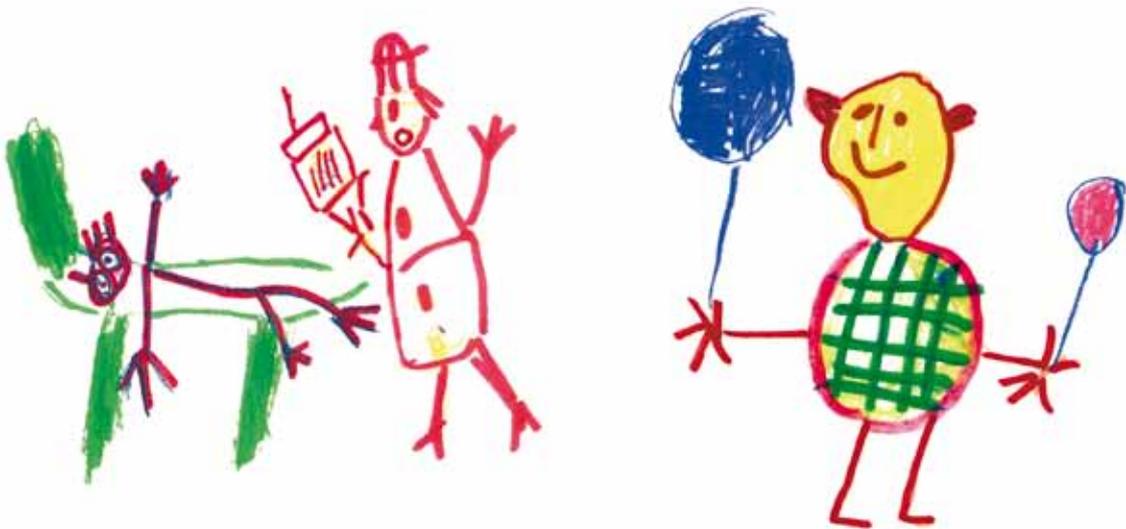


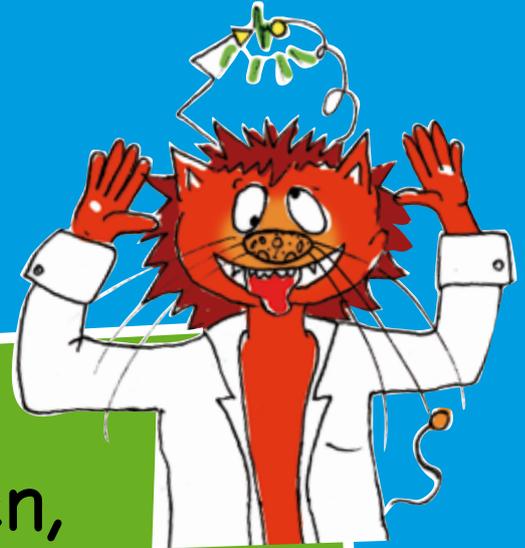
Ist gleich
vorbei!!

Schule Barlsheide

Der CLOWN bringt mich
zum Lachen und Lachen
macht mich gesund.

Schule
Lokstedter Damm





Einfach nur lachen, rätseln und Spaß haben

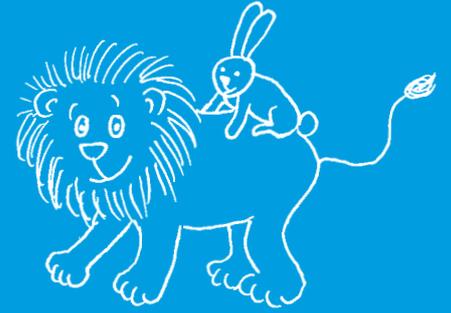
Lachen macht fröhlich und baut Angst ab. Während des Lachens entwickelt unser Körper Glückshormone, die in die Blutbahn gelangen. Das merken wir daran, dass sich unsere Stimmung verbessert.

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.





Schule
Charlottenburger
Straße,
Anita und Sascha,
4c

Schule
Charlottenburger
Straße, Jasmina

suche 6 Wörter

B	l	a	s	s	e	n	B	i	r	n	e	P	n	u	k
u	a	n	o	s	k	l	a	n	g	o	l	p	u	n	k
c	n	n	e	a	c	h	A	p	f	e	l	i	k	o	
h	g	o	a	h	m	l	o	c	h	a	n	a	n	a	s
e	v	t	n	o	L	a	n	i	n	a	u	k	y	s	
n	c	h	i	e	a	u	d	e	n	L	t	k	n	e	
u	k	r	a	i	n	n	e	L	a	e	a	b	T	k	p
r	K	u	c	h	e	n	S	k	a	t	e	b	o	a	r

Banane / Apfel / Ananas / Birne / salad / Kuchen.



Schule
Charlottenburger Straße,
Anita und Sascha, 4c

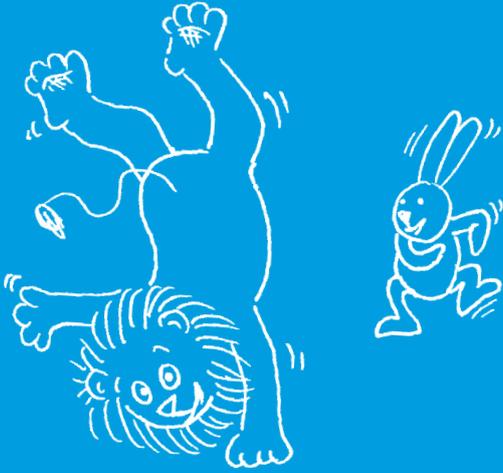


Zwei Katzen saßen auf einer Mauer,
eine braune und eine schwarze.
Und zwei Papageien, einer grün und
einer rot.

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

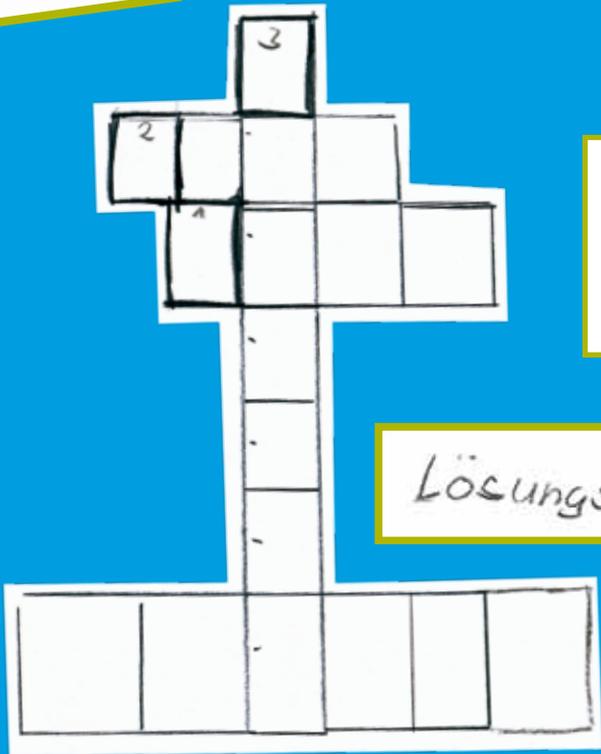


„HerrDoktor
 HerrDoktor“ ruft Tinka.
 „Archibald hat einen Eimer Möhren
 gefressen
 „Ach das verträgt er schon..
 „Mit dem
 Eimer ???“



Lucia

Rätsel



- SPRITZE
- ARZT
- SCHERE
- GIPS

Lösungswort: Lach---

Katholische Schule Neugraben,
 Emely, Marie und Antolak, 4b

Doctör Underhose hat angst vom
Arzt. weil er selbst einer ist rennt er vor sich
selber weg.

Ein Junge hat 2 Väter.
Er sagt: „Väter kann ich SE?
Die Väter sagen: „Ja.“
Der Junge sagt: „Es ist cool
2 Väter zu haben.“

Katholische Schule Neugraben,
Joshua, 4b

Ein Junge und ein Mann reden mit einander.
Der Mann sagt: „Ich verkaufe dir 1€ für 6.000€.“
Der Junge sagt: „Ah!“

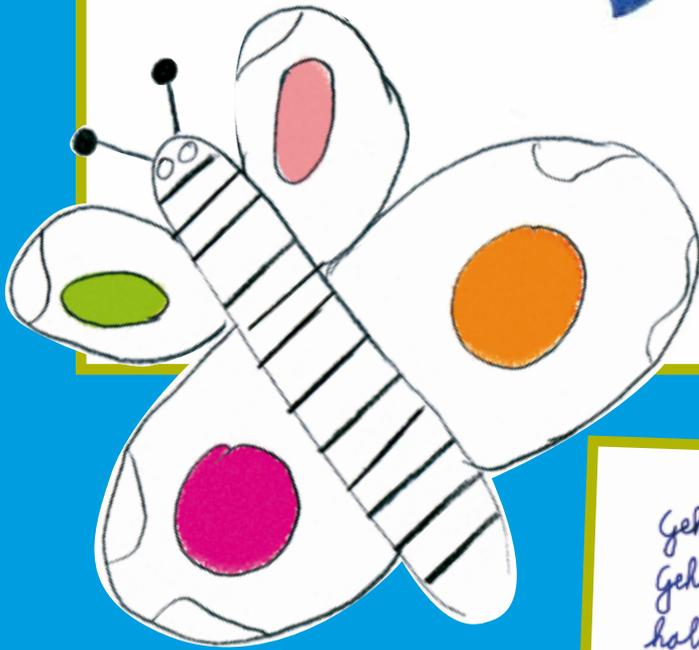
Rätsel!

Im Roten Haus wohnt der Rote Mann.
Im Blauen Haus wohnt der Blaue Mann.
In Weißem Haus wohnt der...
Lösung: Barack Obama

Martina 4a



Wie viele Buchstaben
hat das ABC
Lösung: 3



Katholische Schule Neugraben,
Marina, 4a

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 Welpen bin!“



Paul

Katholische
Schule Neugraben,
Neltje, 4a

WITZE!

1) Fritzchen geht nach Hause was fehlt?

Lösung: z.z.M der
Der Witz

2) Zwei Äpfel häng an einem Baum kommt eine Birne vorbei geflogen. Sagt der eine Apfel zum anderen: „Birnen können doch garnicht fliegen.“ Antwortet die Birne: „Ich bin doch die Birne Maja.“

3) Sagt das eine Gespenst zum anderen: „Glaubst du eigentlich an Geister?“



Zwei Nilpferde
sitzen auf einem
Hochhaus.
Das eine fällt runter,
das andere heißt Olaf.

Katholische
Schule Neugraben,
Alex, 4b

Ein Mauelexurf will zu dem Augenarzt gehen weil er eine **1**
Brille braucht.



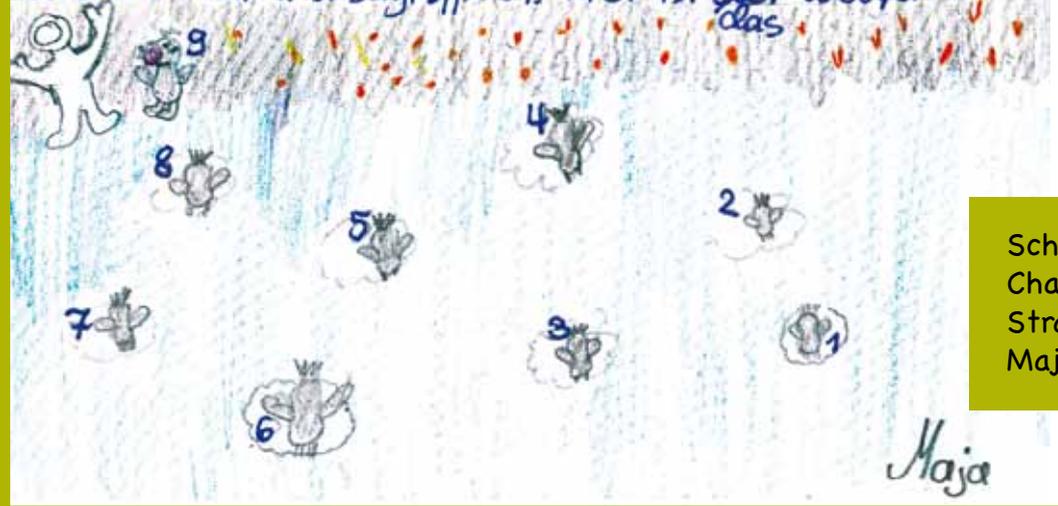
Er geht geht geht und geht dann bleibt er stehen **2**
und kommt hoch. Er klopft an einer Tür, jemand macht
die Tür auf. „Ist hier der Augenarzt?“ fragt der Mauelexurf
„Nein hier ist der Zahnarzt.“



Der Mauerwurf geht weiter und weiter und weiter **3**
 dann bleibt er stehen und kommt hoch. Er klopft an
 eine Tür, jemand macht auf. „Ist hier der Augenarzt?“
 fragt der Mauerwurf. „Nein hier ist der Kinderarzt.“



Er geht weiter und weiter und weiter, 2 Stunden **4**
 später bleibt er stehen und sagt: „Ich fühle nix mehr,
 wo bin ich. Ist hier der Augenarzt?“ Es kommt
 ein Astronaut und sagt: „Nein hier ist ~~der~~ ^{das} Weltall.“



Schule
 Charlottenburger
 Straße,
 Maja, 4c

Eltern-Mutmach-Tipps für den Arztbesuch

- ▶ Vorher erklären, welche Untersuchung gemacht werden soll und warum sie wichtig ist.
- ▶ Fast in jedem Kinderzimmer gibt es einen Arztkoffer. Vielleicht kann der Teddy gemeinsam „untersucht“ und „behandelt“ werden? Oder zusammen Bücher zum Thema anschauen.
- ▶ Arztbesuche in großer Hektik vermeiden. Hungrige und müde Kinder haben meist keine gute Laune beim Arzt, und nur selten muss ein Kind für eine Untersuchung nüchtern sein. Selbst ruhig und gelassen bleiben – auch wenn's schwer fällt.
- ▶ Lieblingsspielzeug oder Kuscheltier mitnehmen! Auch etwas zu Trinken nicht vergessen.
- ▶ Bei Impfung oder Blutabnahme: Nicht beschönigen, sondern ehrlich sagen, dass es wehtun kann – allerdings nur ganz kurz! Kind beim „Pieks“ spielerisch ablenken.
- ▶ Das Kind ermutigen, selbst Fragen an den Arzt zu stellen.
- ▶ Falls Ihr Kind einmal etwas falsch macht, nie mit dem Arzt drohen, damit Ängste nicht noch verstärkt werden.
- ▶ Ganz wichtig: Ihr Kind nach dem Arztbesuch loben, wie tapfer es war oder trösten, wenn es nicht so gut lief. Süße Trösterchen aber besser vermeiden.



