

# Empfehlungsliste: Gesundheit

## Mit Kinder- und Jugendbüchern gesund durch die kalte Jahreszeit kommen

Herbstzeit ist Lesezeit, aber auch die Zeit der triefenden Nasen. Was die wenigsten wissen: Es gibt jede Menge Buchrezepte, mit denen man gut durch die kalte Jahreszeit kommen kann. Doktor Wiesel weiß, wie man gesund wird: Neben Kräutertees und guter Medizin sind Wärme und Zuneigung wichtige Gesundheitshelfer. Manchmal hilft bei Löwen-Schmerz weder Lama-Spucke noch Elefanten-Puste, da müssen andere Lösungen her. Hygiene ist keine neue Erfindung – damit beschäftigten sich schon die alten Ägypter. Dass Tränen, Rotz und Schleim wichtige Körperflüssigkeiten sind, ist bei uns Menschen, die überwiegend aus Wasser bestehen, nicht wirklich verwunderlich. Wie eng Stress und Psyche zusammenhängen, merken wir häufig erst, wenn unsere Leistung nachlässt. All das und noch viel mehr vermitteln unsere Buchrezepte. Viel Spaß beim Lesen – und gesund bleiben!

**Redaktionsteam:** Vera Lang, Maximilian Mihatsch, Dr. Claudia Maria Pecher

**Empfehlungstexte:** Prof. Dr. Marlene Zöhrer



### BILDERBUCH

Karsten Teich

#### **AUA!**

München: arsEdition 2024.

32 Seiten. 12,00 Euro. Ab 2 Jahren.

ISBN: 978-3-8458-6115-9

Der Löwe brüllt und ist durch nichts und niemanden zu beruhigen. Die Maus hat ihn getreten – aus Versehen zwar, aber der Schmerz ist groß. Da hilft kein Elefanten-Pusten, keine Tintenfisch-Umarmung, keine Lama-Spucke und kein Spinnen-Verband. Mit Witz und gekonnter Übertreibung setzt Karsten Teich in seinem Pappbilderbuch das Drama um den Löwen-Schmerz in Szene und überrascht mit einer denkbar einfachen Lösung des Problems.



Franz Hohler, Kathrin Schärer (Ill.)

#### **Das kleine Wildschwein und die Krähen**

München: Hanser 2023.

32 Seiten. 16,00 Euro. Ab 3 Jahren.

ISBN: 978-3-4462-7600-0

Die Geschichte vom verträumten Frischling, der im Vogelchor den Bass grunzt, statt nach Futter zu suchen, ist eine Geschichte von Akzeptanz, Freundschaft und gegenseitiger Fürsorge. Denn als das kleine Wildschwein krank wird, nehmen die Krähen selbstlos die weite Reise nach Paris auf sich, um dort die rettenden Kastanien zu besorgen. Die detailreichen Bilder von Kathrin Schärer fangen die Emotionalität von Franz Hohlers Text perfekt ein.

# Empfehlungsliste: Gesundheit



Emma Adbåge

## **Die schönste Wunde**

Übers. von Friederike Buchinger.

Weinheim: Beltz 2024.

28 Seiten. 14,00 Euro. Ab 3 Jahren.

ISBN: 978-3-4077-5920-7

Alles beginnt mit einem lustigen Sprung, der misslingt: Der Ich-Erzähler landet statt auf der Tischtennisplatte auf dem Schulhof. Sein Knie blutet. Und alle sind neugierig! „Irgendwie war es sogar ein bisschen gemütlich, als sie in diesem großen Kreis so dicht zusammenstanden. Wie eine Herde. Und ich in der Mitte!“ Emma Adbåge beweist einmal mehr ihr feines Gespür für kindliche Wahrnehmung und zeigt mit herrlich rotzigem Strich Schmerz, Heilung und das Glück im Unglück.



Lavie Oren, Anke Kuhl (Ill.)

## **Konrad Kröterich und die Suche nach der allerschönsten Umarmung**

Übers. von Mathias Jeschke

Frankfurt am Main: Fischer Sauerländer 2022.

40 Seiten. 16,00 Euro. Ab 3 Jahren.

ISBN: 9-783-7373-5686-2

Die Geschichte von Konrad Kröterich von Keks ist Balsam für die Seele. Anke Kuhls Darstellung des Froschlurchs auf der Suche nach der vollkommenen Umarmung machen es unmöglich, nicht an die ansteckende und heilende Kraft der Umarmung zu glauben. Der Kröterich umarmt dafür sogar das halbe Tierreich – von der Giraffe bis zur Nacktschnecke. Eine herrlich schräge Geschichte, mit der klaren Botschaft: „Träume nicht – umarme!“



Julia Donaldson, Axel Scheffler (Ill.)

## **Liz Haselmaus ist heute krank**

Übers. von Anu Stohner.

Weinheim: Beltz 2024.

14 Seiten. 10,00 Euro. Ab 2 Jahren.

ISBN: 978-3-4077-5926-9

Das Erfolgs-Duo Julia Donaldson und Axel Scheffler erzählen in ihrer Pappbilderbuchreihe „Geschichten aus dem Eichenwald“ von Liz Haselmaus, die sich eine kräftige Erkältung eingefangen hat: „Die Nase läuft, es kratzt im Hals“. Zum Glück kann Doktor Wiesel helfen; dank der Krankenbesuche der Freunde vergeht die Zeit im Bett wie im Flug. Eine Geschichte vom Gesundwerden, mit charmanten Charakteren und Klappen, die die Handlung perfekt ergänzen.



# Empfehlungsliste: Gesundheit

## GEREIMTES



Daniela Kulot

### **Bald bist du gesund, kleine Katze!**

Hildesheim: Gerstenberg 2022.

32 Seiten. 11,00 Euro. Ab 3 Jahren.

ISBN: 978-3-8369-6154-7

„Die Katze ist krank, liegt auf der Bank. Der Kopf tut ihr weh, und unten der Zeh.“ Das schwarze Kätzchen leidet und mit ihr der weiß-graue Hund, der nicht von ihrer Seite weicht. „Bald ist es aus“, meint die Maus. Doch da hat der Hund etwas dagegen! Er weiß, was der Katze fehlt: Seine Zuneigung macht den Stubentiger gesund. In knappen Reimen und liebevoll gezeichneten Bildern zeigt Daniela Kulot Sorge und Fürsorge der Tiere.



Michael Augustin, Andrea Ringli (Ill.)

### **Das Aquarium bleibt heute geschlossen**

Stuttgart: Thienemann 2023.

32 Seiten. 15,00 Euro. Ab 4 Jahren.

ISBN: 978-3-522-45985-3

In diesem Gedichtbilderbuch, für das Andrea Ringli ein Gedicht von Michael Augustin illustriert, dreht sich alles um den Fisch; um kranke Fische, um genau zu sein: „Der Hecht / fühlt sich schlecht. / Der Butt / ist kaputt. / Der Schnapper / immer schlapper. / Die Flunder / kaum gesunder.“ Doppelseite für Doppelseite sind die herrlich in Szene gesetzten Aquarium-Bewohner zu bewundern. Ein Reimvergnügen zum Kranklachen.



Nastja Holtfreter

### **Hilf schnell mit, mach Giraffe wieder fit!**

Bamberg: Magellan 2020.

16 Seiten. 8,00 Euro. Ab 2 Jahren.

ISBN: 978-3-7348-1571-3

Dieses in kräftigen Farben und reduzierten Formen illustrierte Pappbilderbuch fordert Kleinkinder mit witzigen Reimen zur Interaktion auf: „Giraffe ist krank, was hat sie bloß? Sie liegt im Bett, was ist da los?“ Um das herauszufinden, dürfen die Kinder Dr. Ele alarmieren, dem Arzt durch Drehen des Buches die Anreise ermöglichen und ihn sogar bei der Untersuchung und Behandlung unterstützen. „Für deine Hilfe ganz vielen Dank, da ist man ja fast gerne krank.“

# Empfehlungsliste: Gesundheit



Lena Raubaum, Katja Seifert (Ill.)

## **Mit Worten will ich dich umarmen. Gedichte und Gedanken**

Innsbruck: Tyrolia 2021.

96 Seiten. 18,00 Euro. Ab 5 Jahren

ISBN: 978-3-7022-3958-9

Schon Erich Kästner empfahl Gedichte zur Linderung und Therapie bei Krankheit und in schlechten Zeiten. In ihrem von Katja Seifert illustrierten Gedichtband versammelt Lena Raubaum Gedichte, Gedanken und Fragen, die gut tun und Trost spenden. Mit Leichtigkeit, Witz und Wärme zeigt sie, wie wohltuend Worte sein können. Ihre Lyrik schenkt Zuversicht und Hoffnung, macht Mut und vermittelt zudem den Wert und die Möglichkeiten von Sprache.



Gerda Anger-Schmidt, Renate Habinger (Ill.)

## **Tut nimmer weh! Gedichte vom Trösten und Heilen**

Tulln: Verres 2022.

32 Seiten. 18,00 Euro. Ab 4 Jahren.

ISBN: 978-3-903300-54-5

Eigentlich ist es ganz einfach: „Bei kleineren Verletzungen / Kommen drei Hasen, müssen blasen, kommt ein Reh, tut nimmer weh.“ Die 2017 verstorbene Autorin Gerda Anger-Schmidt war bekannt und beliebt für ihre Sprachspiele und Lyrik: Ihre Texte sind wohlklingend, spitzbübisch, feinfühlig, hintersinnig und immer wieder überraschend. So auch die Gedichte in „Tut nimmer weh!“, die für die Neuauflage von Renate Habinger frisch in Szene gesetzt wurden.

## **KINDERBUCH**



Piotr Socha, Monika Utnik-Strugala

## **Das Buch vom Dreck. Eine nicht ganz so feine Geschichte von Schmutz, Krankheit und Hygiene**

Übers. von Dorothea Traupe.

Hildesheim: Gerstenberg 2022.

216 Seiten. 30,00 Euro. Ab 10 Jahren.

ISBN: 978-3-8369-6164-6

„Viel Baden bringt Schaden.“ – „Seife und Wasser formen den Charakter.“ Was stimmt denn nun? Und was hat es mit Gesundheit, Sauberkeit und Hygiene auf sich? Augenzwinkernd räumen Piotr Socha und Monika Utnik-Strugala mit Vorurteilen und Mythen rund um Sinn- und Unsinn von Hygiene auf. In dem von Socha farbenfroh gestalteten Sachbilderbuch vermitteln sie kulturgeschichtliches Wissen rund um Hygienetrends vom Alten Ägypten bis heute.



# Empfehlungsliste: Gesundheit



Bjørn F. Rørvik, Claudia Weikert (Ill.)

## **Fuchs & Ferkel. Torte auf Rezept**

Übers. von Meike Blatzheim.

Leipzig: Klett Kinderbuch 2022.

48 Seiten. 16,00 Euro. Ab 5 Jahren.

ISBN: 978-3-95470-266-4

Fuchs und Ferkel spielen Arzt: Der Fuchs im weißen Hemd, ausgestattet mit Krankheitsdetektor ist der Mediziner, das Ferkel sein Patient. Dem werden die Behandlungsmethoden allerdings schnell zu bunt. Zudem weiß es ganz genau, dass Marzipantorte und Limonade die beste Medizin sind. Ein herrlich schräges Vorlesebuch, das mit Einfühlungsvermögen und Witz Sorgen, die mit dem Kranksein und Arztbesuchen verbunden sind, verschwinden lässt.



Sara Stridsberg, Sara Lundberg (Ill.)

## **Tauchsommer**

Übers. von Lukas Dettwiler.

Düsseldorf: Karl Rauch 2022.

40 Seiten. 18,00 Euro. Ab 5 Jahren.

ISBN: 978-3-7920-0387-9

Ergreifend und ehrlich erzählen Sara Stridsberg und Sara Lundberg von Zoe und ihrem depressiven Vater, der – als er in die psychiatrische Klinik kommt – ein Loch im Leben des Mädchens hinterlässt. Aus der kindlichen Perspektive heraus wird von den Besuchen in der Klinik berichtet: von Zoes neuem Alltag, ihrer Verunsicherung, der Beharrlichkeit und dem Glauben an den Vater. Die warmen, kräftigen Farben der atmosphärischen Bilder spiegeln Hoffnung und Widerstandsfähigkeit.



Jens Rasmus

## **Verwickelte Geschichten. Alle Abenteuer vom Doktorfisch ... und vom Kofferfisch!**

Wien: Edition Nilpferd 2024.

136 Seiten. 25,00 Euro. Ab 5 Jahren.

ISBN: 978-3-7074-5309-6

Auch Meeresbewohner werden mal krank, haben Fieber, Bauchweh, Heimweh, sind einsam, brauchen ein großes Pflaster oder verknoten sich in ihren eigenen Tentakeln. Der Doktorfisch und sein treuer Begleiter, der Kofferfisch, sind stets zur Stelle. Gemeinsam kurieren sie die Unterwasserkrankheiten, die Jens Rasmus für die poetisch-skurilen Vorlesegeschichten ersinnt und in prachtvollen Bildern und witzigen Zeichnungen einfängt.

# Empfehlungsliste: Gesundheit



Johanna Klement, Karsten Teich (Ill.)

## **Von Rotze bis Kotze. Die flüssigen Superkräfte deines Körpers**

München: Knesebeck 2024.

96 Seiten. 20,00 Euro. Ab 8 Jahren.

ISBN: 978-3-95728-821-9

Der menschliche Körper besteht zu über 50% aus Wasser. Johanna Klement geht in ihrem von Karsten Teich mit gewohnt humorvollem Strich illustrierten Sachbuch der Frage nach, warum das so ist und was es mit den Körperflüssigkeiten auf sich hat. Warum sind neben Blut auch Tränen, Rotz, Schleim, Spucke oder Urin überlebenswichtig? Welche Aufgaben erfüllen sie, wie halten sie uns gesund? Kurze Texte laden zum Staunen, Experimente zum Ausprobieren ein.

## **JUGENDBUCH**



Elisabeth Etz

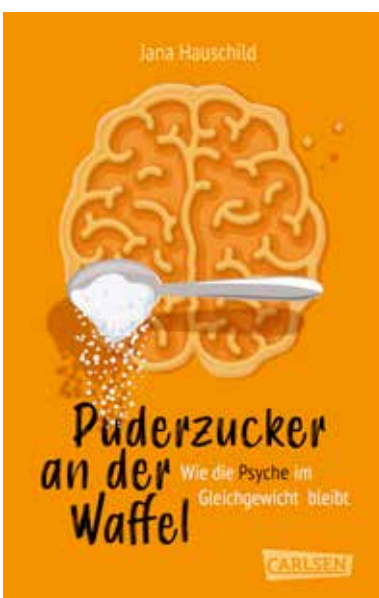
## **Nach vorn**

Innsbruck: Tyrolia 2018.

208 Seiten. 7,95 Euro. Ab 14 Jahren.

ISBN 978-3-7022-3700-4

Geheilt. Wie geht das Leben weiter, wenn der Krebs besiegt ist? Wann verheilen die körperlichen und seelischen Wunden? Wie geht man damit um, wenn nicht mehr die Krankheit, sondern man selbst über Tun und Lassen entscheiden kann? Für die 17-jährige Ich-Erzählerin Hel steht fest, dass sie nicht in ihr altes Leben zurück will. Sie erfindet sich neu, testet Grenzen aus, sucht Abenteuer, Sinn und Halt.



Jana Hauschild

## **Puderzucker an der Waffel. Wie die Psyche im Gleichgewicht bleibt**

Hamburg: Carlsen 2024.

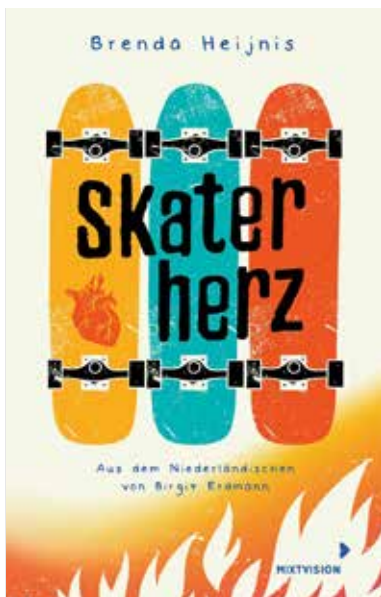
288 Seiten. 11,00 Euro. Ab 13 Jahren.

ISBN: 978-3-5513-2164-0

„Psychische Erkrankungen sind Teil des Lebens.“ Jana Hauschild holt mentale Probleme, seelische Krisen und psychische Störungen aus der Tabuzone. Sie wendet sich direkt an die jugendlichen Lesenden, klärt über die menschliche Psyche auf und darüber, wie und warum sie aus dem Gleichgewicht kommen kann. Sie beschreibt fundiert und gut nachvollziehbar, was man für die mentale Gesundheit tun kann – die eigene und die der anderen.



# Empfehlungsliste: Gesundheit



Bernda Heijnis

## **Skaterherz**

Übers. von Birgit Erdmann.

München: Mixtvision 2023.

144 Seiten. 16,00 Euro. Ab 12 Jahren.

ISBN: 978-3-95854-198-6

Brenda Heijnis mitreißender Roman ist abwechselnd aus der Perspektive von Elias und Boyd erzählt. Die beiden Jugendlichen – der eine herzkrank, der andere ein Draufgänger – sind grundverschieden und doch mit einem Mal untrennbar miteinander verbunden. Denn Elias bekommt Boyds Herz transplantiert, nachdem der beim Skaten tödlich verunglückt. Nach der Operation steht Boyd, bzw. sein Geist, neben Elias Bett und braucht dringend dessen Hilfe.



Sarah Corssan

## **Toffee. Wie das Glückliche von außen aussieht**

München: Hanser 2023.

352 Seiten. 19,00 Euro. Ab 14 Jahren.

ISBN: 978-3-446-27593-5

Altersdemenz, häusliche Gewalt, Freundschaft – in knappen Versen erzählt Sarah Corssan von großen Themen. Die Geschichte von Allison und Marla ist lebensnah und berührend und immer wieder von Resilienz und Hoffnung durchzogen: Nach einem Streit mit ihrem gewalttätigen Vater läuft die 15-jährige Allison von zu Hause weg und taucht bei der dementen Marla unter. Trotz der Schwierigkeiten, die die Demenz mit sich bringt, entwickelt sich zwischen der Teenagerin und der Seniorin eine innige Beziehung.



Lucia Zamolo

## **Und dann noch ... Wie Stress weniger stresst - fast ohne Toxic Tipps!**

Münster: Bohem 2024.

108 Seiten. 18,00 Euro. Ab 14 Jahren.

ISBN: 978-3-95939-226-6

Stress lass nach! In einem fein austarierten Zusammenspiel von Bild und Text nähert sich Lucia Zamolo in ihrem Sachbuch dem Thema Stress. Sie erklärt, was Stress ist, warum Multitasking ein Mythos ist, was Dauerstress für den Körper bedeutet und wie man den Fängen der Leistungsgesellschaft entkommen kann. Charmant verbindet sie Fakten mit persönlichen Erlebnissen, gibt Tipps und versucht vor allem eins: Druck zu nehmen und Mut zu machen.