

Dr. Tiger & Dr. Bär

Praxis für Kinder
Öffnungszeiten: Immer



Eltern

Warum Bewegung für
Kinder so wichtig ist

Basteln

Wir bauen uns ein
Stethoskop

Backen

Warum heißt der Bienen-
stich Bienenstich?

Bewegung

Freundschaftskniebeugen
und mehr ...

Sei aktiv! Suchbild



Dr. Tiger & Dr. Bär Inhalt



- Seite 2 Sei aktiv! „Suchbild“
- Seite 4–9 Erzähl mir was! „Ich mach dich gesund“
- Seite 10 Spiel mit mir! „Welche sind gleich?“
- Seite 11 Selber machen! „Wir basteln ein Stethoskop“
- Seite 12–13 Mach mich gesund! „Deine Abwehrmannschaft“
- Seite 14 Rate mit! „Was hält dich gesund?“
- Seite 15 Frag mich! „Fragen an Dr. Tiger und Dr. Bär“
- Seite 16 Sei kreativ! „Der Frosch braucht Farbe“
- Seite 17 Lies mir vor! „Reimesammlung“
- Seite 18–19 Erzähl mir was! „Ein Bienenstich für den Tiger“
- Seite 20 Nasch mit mir! „Zackiger Bienenstich“
- Seite 21 Hilf mir! „Bienenstich“
- Seite 22 Sei beweglich! „Freundschaftskniebeugen“
- Seite 23 Sei erwachsen! „Warum ist Spielen wichtig?“



Impressum

Berufsverband der Kinder- und
Jugendärzte e.V. und BVKJ Service
GmbH
Mielenforster Str. 2
51069 Köln
www.bvkj.de

Konzeption: Janosch film & medien
AG, Berlin www.janosch.de
Grafische Gestaltung: Thies Köpke,
Berlin

Die Inhalte sind urheberrechtlich
geschützt. Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck – auch auszugsweise –
nur mit vorheriger Genehmigung.
Die Inhalte dieses Magazins sind
mit größter Sorgfalt erstellt, eine
Haftung kann jedoch nicht über-
nommen werden.

Erzähl mir was! Ich mach dich gesund

Einmal kam der kleine Tiger aus dem Wald gehumpelt, konnte nicht mehr gehen, nicht mehr stehen und fiel um. Legte sich unterwegs, mitten auf der Wiese, einfach auf die Erde.

Sofort kam der kleine Bär gelaufen und rief: »Was ist, Tiger, bist du krank?« »Oh ja, ich bin so krank«, rief der kleine Tiger, »ich kann fast nichts mehr bewegen.«

„Dann mußt du schleunigst in das Krankenhaus für Tiere.“



Da kamen der starke Wolf und der starke Ziegenbock mit einer Tragbahre, denn wer krank ist, der darf sich tragen lassen.



»Vorsichtig«, sagte der kleine Bär, »tragen Sie ihn vorsichtig und lassen Sie ihn nicht fallen, er ist mein Freund.«

Aber dann trug er ihn zuerst lieber selbst. Und die Leopardendecke musste unbedingt auch mit. Die Tante Gans hat sie geholt.



4



Sie waren noch nicht weit gegangen, da trafen sie den guten, riesengrauen Elefanten.

»Wo geht's denn hin, ihr Leute?«, fragte er.

»Krankenhaus für Tiere«, sagte der kleine Bär. »Der Tiger ist krank, wir machen ihn gesund.«

»Da muss ich ein kleines Stück mitkommen«, sagte der gute, riesengraue Elefant, »vielleicht kann man mich brauchen.«

Dann trafen sie die gelbe Ente und den Hasen vom Wald, eine Maus, einen Fuchs, den Hund, den Igel und den Wanderesel mit dem Rucksack, und sie gingen alle mit.

»Ist es noch weit?«, fragte der kleine Tiger.

»Achthundert Meter ungefähr haargenau. Luftlinie«, sagte der starke Wolf, »man kann's schon sehen.«

»Wo denn?«, fragte der kleine Tiger.

»Da unten«, sagte der starke Wolf.

»Seh nix«, sagte der kleine Tiger.

»Weiter links mit den Augen«, sagte der starke Wolf, und da sah es der kleine Tiger auch.

Also alles in Ordnung.

»Lasst bloß den Tiger nicht fallen!«, rief der kleine Bär, »er ist doch krank.« Sie trugen ihn vorsichtig, vorsichtig in das Krankenhaus für Tiere.



5

Mach mich gesund! Dein Immunsystem – Eine abwehrstarke Mannschaft

Ohne dein Immunsystem könntest du nicht leben, und wenn es nicht gut funktionieren würde, wärest du jeden Tag krank. Es ist also sehr wichtig und beschützt dich täglich vor „Krankmachern“. Das sind Bakterien und Viren, die Husten, Schnupfen und weitere Krankheiten verursachen.

Wie sieht es aber aus – so ein Immunsystem? Es ist kein einzelnes Körperteil, sondern besteht aus einer ganzen Mannschaft von Zellen, die eng zusammenarbeiten. Dr. Tiger und Dr. Bär haben für dich etwas mehr über das Immunsystem und seine Mitspieler herausgefunden.

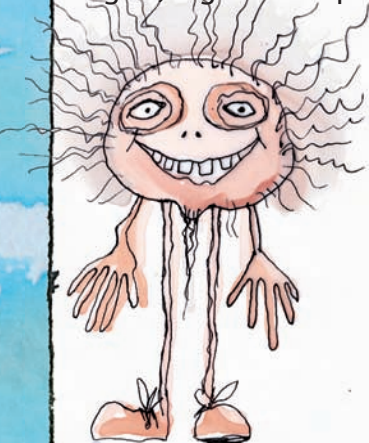
Zuerst müssen die Krankmacher natürlich überhaupt in deinen Körper eindringen. Deine Haut, deine Nasenhärchen oder auch die Flimmerhärchen auf der Schleimhaut – das ist zum Beispiel die rosa Haut in deiner Nase – versuchen als erstes, deinen Körper gegen die Krankmacher zu verteidigen. Wenn es den Eindringlingen trotzdem gelingt, in deinen Körper zu gelangen, legen die Spezialisten los – die Fress-, Gedächtnis-, Helfer- und Killerzellen.

Die Flimmerhärchen

Sie sind die „Feger“ und stehen an allen Körperöffnungen (besonders Mund und Nase) bereit zum Einsatz. In regelmäßigen Wellenbewegungen befördern sie Eindringlinge, die in deinem Körper nichts zu suchen haben, einfach in Richtung Ausgang.

Die Helferzellen

Nun werden die Helferzellen gebraucht. Sie schauen sich ganz genau an, wie der unbekannte Keim gebaut ist und merken sich jede noch so klitzekleine Eigenschaft. Es darf nichts übersehen werden – und alles muss an die Killerzellen weitergegeben werden.



12

Die Gedächtniszellen

Sie arbeiten wie Geheimagenten. Sie überprüfen, ob die Eindringlinge bereits irgendwann einmal als lästig, unerwünscht oder gar gefährlich aufgefallen sind. Wenn das klar ist, ist das Gegenmittel schnell gefunden. Dein Körper hat ja schon einmal gelernt, wie er sich gegen sie verteidigt.



Jetzt stell dir aber vor, die Gedächtniszellen sind ratlos: Sie wissen gar nichts über die Eindringlinge.



Die Fresszellen

Sie verschlucken – schwupps – unliebsamen Besuch und machen ihn somit unschädlich. Wenn aber eine ordentliche Grippe im Anmarsch ist und die kleinen Grippe-Krankmacher es schaffen, in großer Anzahl in deinen Körper zu kommen, brauchen die Fresszellen Verstärkung. Sie informieren dann andere Zellen über die Eindringlinge, damit sie Hilfe bekommen.

Die Killerzellen

Wenn die Killerzellen von den Helferzellen eine genaue Beschreibung über die neuen „Angreifer“ erhalten haben, können sie mit genau abgestimmten Mitteln die Eindringlinge gefangen nehmen und unschädlich machen. Wenn alles klappt, ist die Grippe besiegt und du bist bald wieder gesund.



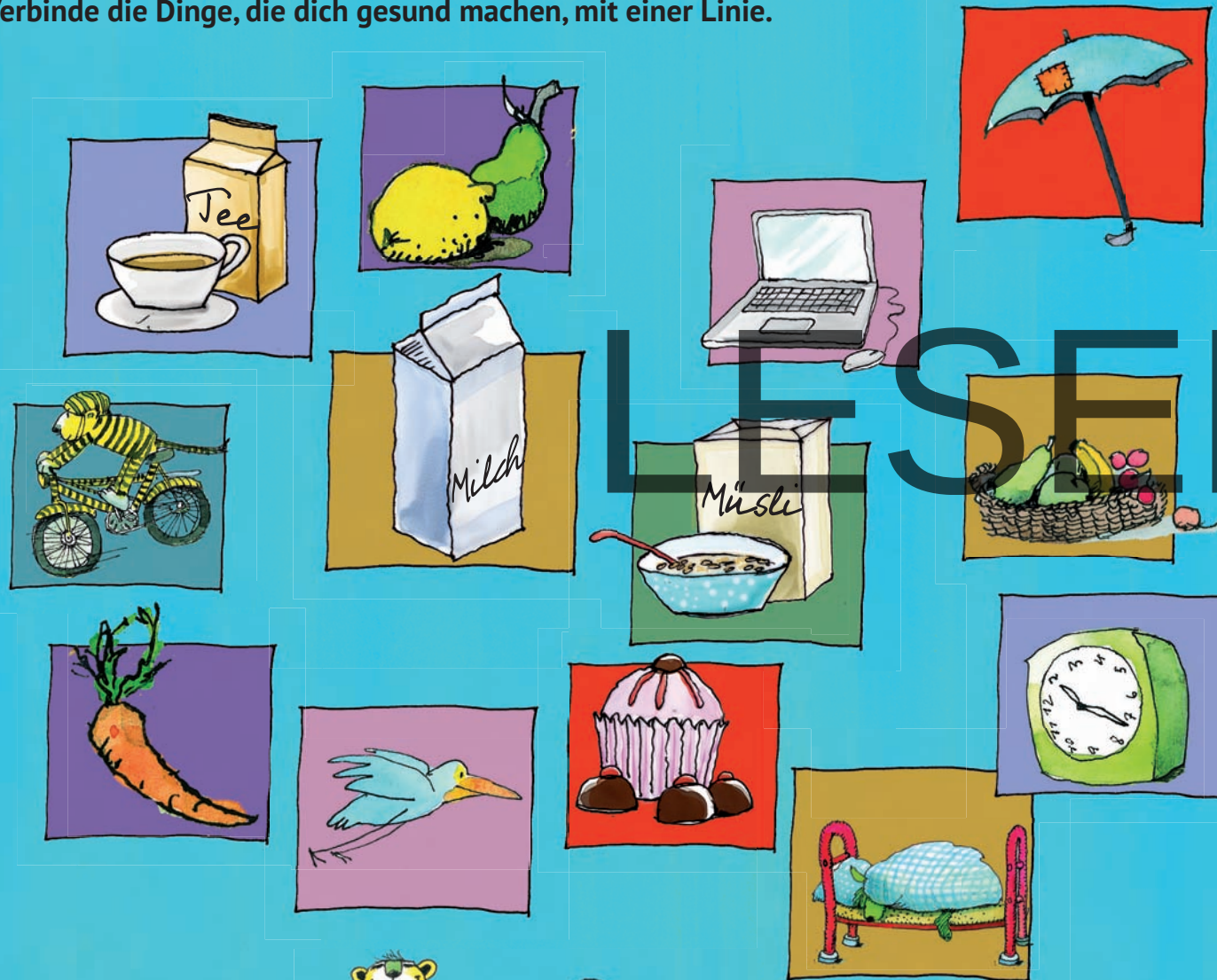
Du siehst, dein Immunsystem ist wirklich etwas Besonderes. Hilf ihm dabei, richtig fit zu bleiben: mit gesundem Essen, genügend Schlaf und viel Spaß und Spiel draußen in frischer Luft.

13



Rate mit! Was hält dich gesund?

Verbinde die Dinge, die dich gesund machen, mit einer Linie.



14

Frag mich! Fragen an Dr. Tiger und Dr. Bär

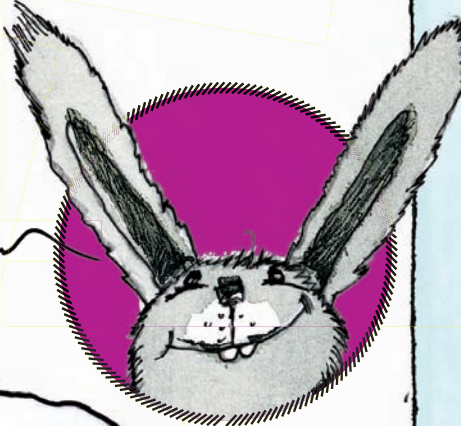


Elefant: Gibt es auch große Arztkittel für Elefanten?
Dr. Tiger: Ja, aber bei besonders großen Elefanten geht aber nur ein Kittel-Knopf zu.
Dr. Bär: Macht aber gar nix. Oder?
Dr. Tiger: Nein, nein, ganz und gar nicht. Man sieht dann mehr vom schönen, runden Elefantenbauch.



Günter Kastenfrosch: Können Frösche eigentlich auch Arzt werden?
Dr. Bär: Wer fragt, gewinnt. Allerdings: Nur Tiger und Bären können Arzt werden!
Dr. Tiger: Doktor Bär, Sie erzählen doch Quatsch.
Dr. Bär: Ja, stimmt, Quatsch. In Wirklichkeit kann natürlich jeder Arzt werden.
Dr. Tiger: Aber ... man muss vorher eine ganze Menge über den Körper lernen. Verflixt viel lernen!

Hase: Gibt es besondere Ohrenärzte für Hasen?
Dr. Bär: Hui, mit Hasenohren ist das so eine Sache.
Dr. Tiger: Puh, das kann nicht jeder.
Dr. Bär: Die sind ja so groß ... da weiß man als Doktor ja gar nicht, wo man anfangen soll.
Dr. Tiger: Echt voll kompliziert, so eine Hasenohruntersuchung.
Dr. Bär: Aber: Es gibt da zwei sehr bekannte Hasenohrspezialisten: Heißen Doktor Bär und Doktor Tiger.



Maus: Und wenn ich mal krank bin und ein Arzt zu mir nach Hause kommt – passt der überhaupt durch mein Mauseloch?
Dr. Bär: Der Dr. Tiger passt durch jedes Loch. Der kann nämlich Luft ablassen.
Dr. Tiger: Mein lieber Doktor Bär, Sie erzählen so einen Quatsch. Sie sind ein Quatschkopf.

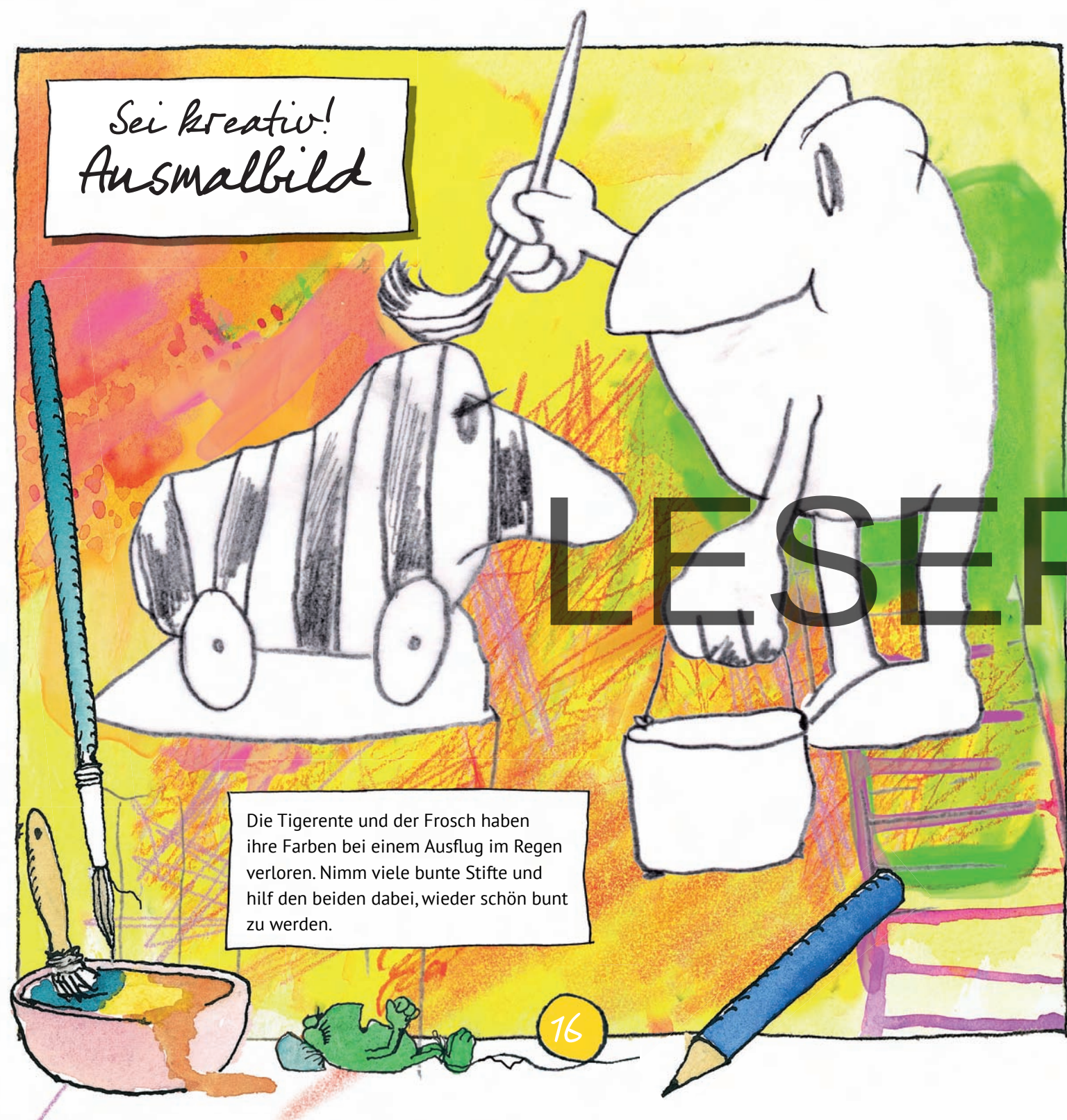


15



Wenn auch du Fragen an Dr. Tiger und Dr. Bär hast, kannst du uns diese schicken an fragen@janosch-welt.de

Sei kreativ!
Ausmalbild



16

Lies mir vor!
Reimesammlung

Schnee

Heile heile Segen,
drei Tage Regen,
drei Tage Schnee,
tut's dem Kind
schon nimmer weh.



's Kätzchen

Heile heile Kätzchen!
's Kätzchen hat
vier Tätzchen
und einen lange Schwanz:
Morgen ist alles
wieder ganz.



Der Frosch ist krank

Denkt euch nur, der Frosch ist krank!
Liegt nur auf der Gartenbank,
quakt nicht mehr, wer weiß, wie lang,
ach, wie fehlt mir sein Gesang!
Denkt euch nur,
der Frosch ist krank!



17



Sei beweglich! Freundschafts- kniebungen

3

Jetzt lasst ihr euch vorsichtig los, geht beide ganz tief in die Knie und springt gemeinsam so hoch ihr könnt in die Luft.



1



Bewegung macht Spaß, besonders zu zweit. Stellt euch gegenüber. Nehmt euch an beiden Händen und haltet euch aneinander fest.

2



Jetzt geht ihr zusammen, ohne euch loszulassen, in die Knie. Aber nicht bis nach ganz unten, sondern nur so weit, wie ihr es hier auf dem Bild Nr. 2 seht. Bleibt einige Sekunden in dieser Position.

4



Nach der Landung stellt ihr euch wieder in die Ausgangsposition und könnt das Ganze wiederholen. Ihr könnt es auch mal etwas anders versuchen, indem ihr euch nur die rechten oder nur die linken Hände gebt.

22

Ich will spielen! Warum spielen so wichtig ist



Kinder, die spielen, schlagen „zwei Fliegen mit einer Klappe“: Sie tun genau das, was sie für ihre gesunde Entwicklung brauchen UND was ihnen am meisten Freude macht.

Spiele ist ein Grundbedürfnis

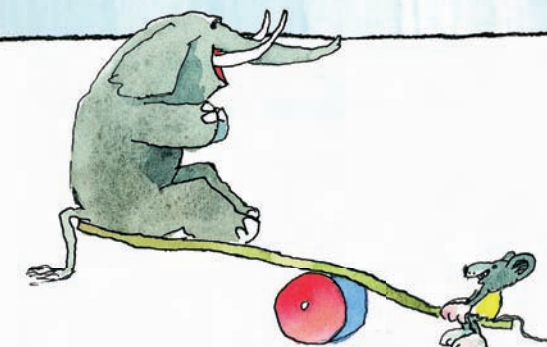
Spiele ist der natürliche Weg eines Kindes, sich mit der Welt vertraut zu machen, sie zu begreifen und auf sie einzuwirken. Es ist für die kindliche Entwicklung so wichtig wie Schlafen, Essen und Trinken. Beim Spielen sammeln Kinder grundlegende Erfahrungen.

Spiele ist Training fürs Gehirn

Das Gehirn eines Kindes ist bei der Geburt noch nicht vollständig ausgereift. Vor allem während der ersten Lebensjahre bilden sich wichtige Nervenverbindungen erst noch aus oder bilden Verknüpfungen. Das geschieht beispielsweise, indem das Gehirn lernt, die über Augen oder Ohren gelieferten Informationen zu verarbeiten. Durch Spielen machen Kinder vielfältige Erfahrungen, die die kindliche Gehirnentwicklung unterstützen.

Spiele ist Training für den Körper

Spiele ist gesund - nicht nur für den Geist. Es fördert auch die körperliche Entwicklung von Kindern. Kinder kommen beim Spielen in Bewegung, sie lernen ihren Körper kennen und beherrschen. Sie erfinden ständig neue Möglichkeiten, sich zu bewegen und wechseln zwischen diesen hin und her.



Dabei schulen sie ihre Wahrnehmung und ihre Geschicklichkeit. Besonders an der frischen Luft sorgt Spielen außerdem für gesunden Appetit und tiefen Schlaf. Daher: Gehen Sie mit ihren Kindern viel nach draußen. Toben, rennen, klettern und balancieren lässt es sich ohnehin draußen am besten.

Spiele ist Nahrung für die Seele

Über den spielerischen Umgang mit Dingen und Menschen „begreifen“ Kinder im buchstäblichen Sinne die Welt und verarbeiten zugleich ihre Erlebnisse und Eindrücke – schöne, aber auch traurige oder beängstigende. Im Spiel erkennen und erleben Kinder sich selbst. Sie erkennen ihre wachsenden Fähigkeiten, entwickeln Stolz und Selbstvertrauen und begreifen auch ihre Grenzen: Nicht alles gelingt, und oftmals brauchen sie noch Hilfe.

Spiele ist Beziehung

Die Fähigkeit, Beziehungen zu knüpfen und zu erhalten, ist wesentlich für das Wohlbefinden von Menschen. Die Grundlagen für diese Fähigkeit werden schon sehr früh gelegt. Beim gemeinsamen Spielen erleben Kinder Nähe und Vertrauen und üben soziales Verhalten ein: Sie lernen, die Folgen ihrer Handlungen für andere kennen, entwickeln Einfühlungsvermögen, Verständnis für andere und Gemeinschaftsgefühl.

Spiele ist einfach gut!

Deshalb: Geben Sie Ihrem Kind viel Zeit für freies Spielen. Und lassen Sie sich öfter mal durch gemeinsames Spielen und Toben von der Spontanität und Lebensfreude Ihres Kindes anstecken: Spielen Sie mit!

23

