

# Inhalt

## **Wieso kann ich schreiben?**

Über das Zusammenspiel von Kopf und Händen 9

## **Erzähl mir mehr über mein Gehirn**

Denken – lernen – musizieren – schlafen – träumen – traurig und glücklich sein 12

## **Die Wunderpumpe**

Wie funktioniert mein Herz? 17

## **Kreislauf? Wer läuft denn da im Kreis?**

Julia wird in den Körper gebeamt und erkundet  
die Blutgefäße 22

## **Was macht der Bauch mit all dem Essen?**

Eine Reise durch den Magen und den Darm 27

## **Verrückt – jetzt bin ich eine Frau**

Wenn Mädchen ihre Tage haben 33

## **Erklär uns Liebe**

Über Sex, Gefühle, Verhütung und das erste Mal 38

## **Denkst du auch mit deinem Penis?**

Die männlichen Organe und das Geheimnis der Sexualität 42

## **Wie merke ich, ob ich schwanger bin?**

Schwangerschaft und Kinder kriegen 49

## **Bau dir deine Knochen auf**

Das Skelett ist eine lebenslange Baustelle 54

## **Wieso bin ich »ich« und nicht ein anderer?**

Die Erbanlagen und das Gefühl, ein menschliches Wesen zu sein 59

## **Tief einatmen!**

Und was dabei alles passiert 65

**Jetzt reicht's mir – ich bin schon wieder erkältet!**  
Das Abwehrsystem muss uns vor vielen Feinden schützen 70

**Rot ist rot und grün ist grün – oder etwa nicht?**  
Vom Sehen und Erkennen 75

**Wie kommt Musik in meinen Kopf?**  
Von tanzenden Zellen und was geschieht, wenn ich  
die Ohren spitze 83

**Ich kann zaubern – meine Wunde ist geheilt!**  
Wie der Körper sich selbst repariert 89

**Fühl mal meine Muskeln!**  
Kraft und Geschicklichkeit – und wie man sie trainiert 95

**Schmeckt prima – macht krank**  
Warum die richtige Ernährung so wichtig ist 101

**Meine Oma ist gestorben – warum durfte sie nicht  
weiterleben?**  
Wie man alt wird und jung bleibt 107

**Alle tun es – warum denn ich nicht?**  
Ein Streitgespräch über Zigaretten, Alkohol und  
andere Versuchungen 111

**Schlank – schlanker – Magersucht**  
Der traurige Kampf gegen den eigenen Körper 117

**Meine Haut muss schöner werden**  
Akne und andere Probleme mit Haut und Haaren 122

**Erste Hilfe oder: Unser Turnlehrer wird wiederbelebt**  
Wie man im Ernstfall helfen kann 128

**Wieso weiß die Tablette, wo es mir wehtut?**  
Tropfen, Pillen, Zäpfchen und ihre Wirkungen 132

**Behindert – wie kann man so leben?**  
Keine Sorge, wir sind stärker, als ihr denkt 137

**Stichwortverzeichnis 143**