

Inhalt

Ein Doktor drückt wieder die Schulbank 15

Die Reise der Speise

Die 1. Schulstunde 19

Gut gekaut ist halb verdaut – die Mundhöhle 20

Zunge 21

Gaumen und Rachen 22

Zähne 23

Krankheiten der Mundhöhle 25

Karies – eine Krankheit am Zahn 25

Mundfäule 26

Mandelentzündung 27

Lippenherpes 28

Der ultimative Delfin-Tipp:

Wie du deine Zähne richtig putzt 29

Flutsch und durch – die Speiseröhre 31

Die Speiseröhre und ihre Umgebung – Krankheiten 33

Halsschmerzen 33

Erbrechen 35

Sodbrennen 36

Betonmischer voraus – der Magen 38

Magenschmerzen 40

Die Reise geht weiter

Die 2.Schulstunde 43

Lang, länger, am längsten – der Dünndarm 44

Licht am Ende des Tunnels – der Dickdarm 50

Dickdarm – Krankheiten 53

Durchfall 53

Blähungen 55

Blinddarmentzündung 58

Giftstoffe ade – Leber und Nieren 60

Der ekligste Bitterstoff im Organismus – die Galle 64

Deine Kläranlage – die Nieren 67

Blasen- und Nierenbeckenentzündung 70

Frühstück nicht vergessen!

Gemeinsame Frühstückspause 73

Ernährung für Schulkinder 75

Mach mal Pause – vielen Dank, dein Gehirn

Die erste große Hofpause 81

Ich bin der Steuermann – das Gehirn 82

Zur Ruhe kommen 84

Die Klasse kocht!

Die 3.Schulstunde 87

Stark durch Magerquark: Iss dich fit – sei fröhlich dabei 88

Essen macht Freude 89

Kochen macht einen Riesenspaß 92

Gerichte, die wir ganz leicht allein zubereiten können 94

Ein Hochgenuss – die Augen essen mit 112

Wie kann ich es mir gemütlich machen? 113

Genüsslich essen 114

Allein essen – nein danke! Tischsitten sind nützlich 115

Manchmal helfe ich auch beim Abwaschen 115

Zu Besuch auf dem Bauernhof bei Oma Rosi

Die 4. Schulstunde 117

Gesundes Essen ist cool und macht total viel Spaß! 119

Extra für Besser-Esser! 123

Lexikon für Besser-Esser – Teil 1 124

Die wichtigsten Grundnahrungsbestandteile 124

Weitere Bestandteile, die der Körper dringend benötigt –

Mineralstoffe und Spurenelemente 131

Unsere Freunde, die Tiere 134

Über die Tierhaltung 136

Einige Nutztiere in meiner Umgebung 140

Was bedeutet das Wort »vegetarisch«? 141

Gut drauf – auch ohne Fleisch 142

Respekt vor der Kreatur 145

Bienen 146

Regenwürmer 148

Raupen 149

Gentechnik, Bio, Öko – alles klar? 151

Was kann ich selbst pflanzen? 156

Selbst angebaut – schmeckt deutlich besser 156

Stangenbohnen vorziehen 158

Tomaten pflanzen 158

Salat 159

Aloe vera 160

Wie ich mit meinem Opa Möhren anbaue 162

Was kaufe ich denn bloß ein? 163

Wie die Menschen früher einkauften 163

Wie kaufen die Menschen heute ein? 164

Wie wurden Lebensmittel früher gelagert? 166

Tipps zu guten und schlechten Einkäufen 167

Turne bis zu Urne!

Die zweite große Hofpause 169

Bewegen, bewegen, bewegen 171

Aufwärmen 174

Armkreisen mit Kniebeugen 174

Dehnung und Krafttraining 175

Ausdauertraining 176

Bewegungseinheiten vor oder während der Unterrichtsstunde 176

Für die kleine Pause 177

Für die große Pause 177

Mini-Phantasiereise 178

Mit Energie in das letzte Drittel

Die 5. Schulstunde 179

Ein Herz und eine Seele 180

Was soll ich denn eigentlich essen? –

Geballte Ess-Information leicht gemacht 183

Alle Lebewesen brauchen Energie 186

Lexikon für Besser-Esser – Teil 2 188

Die wichtigsten Grundnahrungsmittel 189

Die Medicus-Ernährung 191

Was braucht ein Mensch am Tag? 191

Echt lecker: Obst und Gemüse 192

Obst und Gemüse lebt und gibt dir Leben 195

Trinken nicht vergessen 197

Wieviel soll ich trinken? 200

Lexikon für Besser-Esser – Teil 3 204

Gesunde Lebensmittel – wichtige Beispiele 204

Im Alter is(s)t man anders ... 210

Jetzt kommt's dick

Die 6. Schulstunde 215

Ich bin zu dick 216

Adipositas 219

Die schlimmsten Dickmacher 220

Soviel solltet ihr essen 224

Ernährungsalternativen 225

Hilfe vom Kleinen Medicus für eine Ernährungsumstellung 226

Die Last mit den Lastern 229

Zwischen Döner, Burger und Pommes 230

Ich bin zu dünn 234

Die Seuche des 21. Jahrhunderts: Diabetes mellitus 239

Material

Was wir mit nach Hause nehmen 247

Lebe mit Herz und Seele 248

Noch mehr Rezepte – ganz einfach, lecker und bio 250

Anhang

Informationen, Adressen, Quellen 257

Glykämischer Index 258

Perzentilen 261

Hilfen und Informationen im Internet 266

Adressen 268

Bildnachweis 269

Register 270

Nachwort 277