

# 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

Aufwärmnen 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**