Verena Herleth

Empfohlen von Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.

Hamster Henri isst glutenfrei

Das Bilderbuch zur Zöliakie

edition Friedenburg

Hamster Henri hat Bauchweh.

Immer dann, wenn er bestimmte Nahrungsmittel zu sich nimmt, drückt und zwickt es in seinem Unterleib, dass es zum Hamsterbackenblähen ist!

Dank eines Besuchs bei Doktor Hase kommt Henri dem Problem endlich auf die Schliche: Er verträgt keine Getreidesorten, in denen „Gluten" enthalten ist. Was für ein Pech für Henri, denn schließlich ist er ja ein Hamster und seine Vorratskammern sind bis oben hin voll mit den leckersten Körnern.

Doch nix da: Alles, was Henri Probleme bereitet, muss raus. Da freuen sich Henris Freunde, denn sie bekommen all das geschenkt, was Henri nicht mehr essen darf.

Zum Glück gibt es ja noch reichlich andere Nahrungsmittel, und so steht auch einer tollen Geburtstagsparty mit Pizza und Keksen nichts im Wege. Und das Beste daran: Henri weiß jetzt, wie er gesund bleibt und kein Bauchweh mehr bekommt.

Das witzig illustrierte Bilderbuch für Kinder ab dem Kindergartenalter hilft, Zöliakie und die Sache mit dem Gluten besser zu verstehen. Begleitende Anregungen für kleine und große (Vor-)Leser fördern das individuelle Verständnis, wenn es um die Einhaltung strenger Nahrungsmittelgebote geht.

– Band 2 der Buchreihe MIKROMAKRO für neugierige Kinder –

edition riedenburg
editionriedenburg.at

ISBN 978-3-903085-78-7
9 783903 085787

Die Buchreihe für neugierige Kinder

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Besonderer Hinweis
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

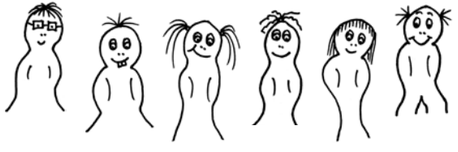
Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage	Dezember 2017
© 2017	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at
Lektorat	Dr. Heike Wolter, Regensburg
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-903085-78-7

Für alle Kinder,
die einzigartige
Darmzotten haben.



Hier siehst du Henri. Henri ist ein Hamster. Und zwar ein ganz besonderer Hamster.

Hier möchte ich dir erzählen, was so besonders an ihm ist.

Jetzt flüstert mir Henri etwas ins Ohr. Er fragt, ob du ihn am Kopf kraulen würdest. Das liebt er sehr.

Auch Henris Geschwister sind alle auf ihre Art besonders.

Seine große Schwester Hanna ist ein Hamstermädchen, dessen Fell immer zerzaust aussieht.

Siehst du Hanna?

Harry ist Henris Zwillingsbruder. Er darf alles essen und hat sehr große und starke Zähne.

Kannst du ihn entdecken?

Und schließlich gibt es da noch die kleine Hamsterschwester Lena, die nur mit einem Auge sehen kann und deshalb oft eine Piraten-Augenklappe trägt.

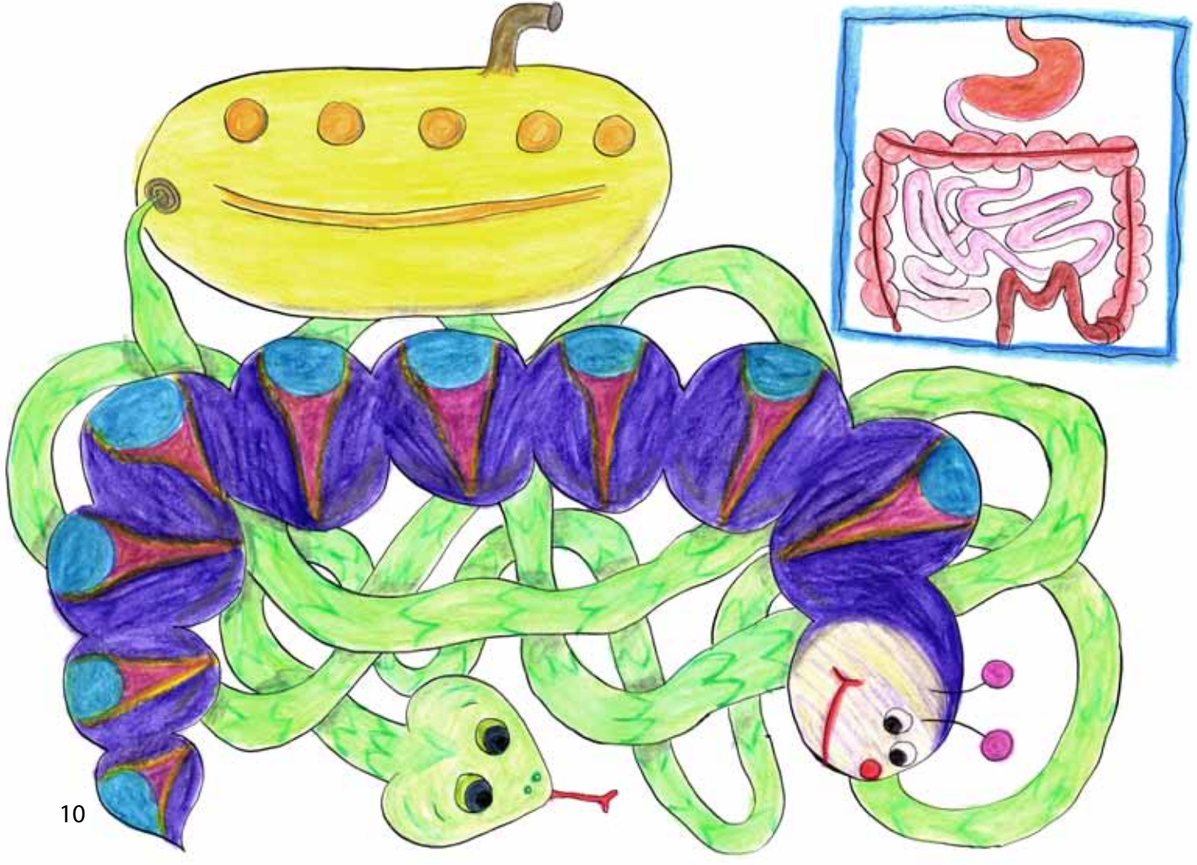
Wer ist wohl Lena?

Henri sieht aus wie ein gewöhnlicher Hamster. Dennoch hat er einen ganz besonderen Darm.

Der Darm ist ein Organ im Bauch.

Magst du in Henris Bauch schauen?

Such dir hier eine Brille aus, dann schauen wir ganz genau hin.



In Henris Bauch ist ganz schön was los.

Es gibt einen Magen, der aussieht wie ein U-Boot.

Einen Dünndarm, der sich wie eine Schlange durch den Bauch windet.

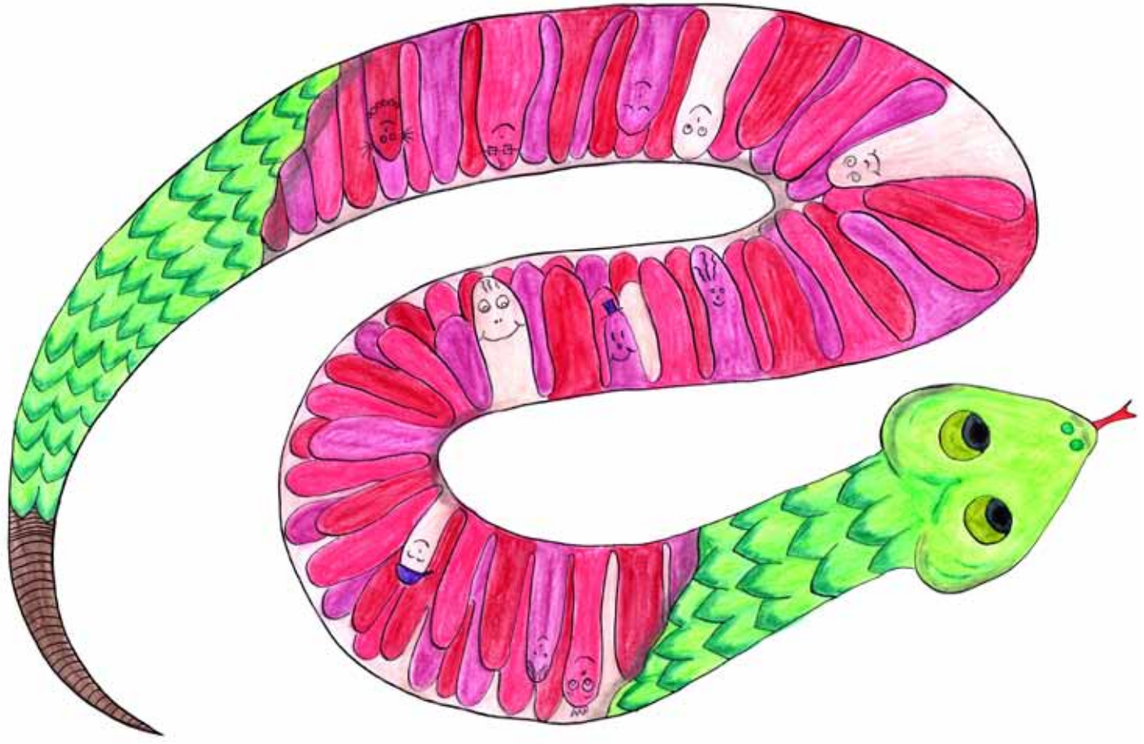
Und einen Dickdarm, der wie eine große Raupe im Bauch liegt.

Heute geht es um den sich schlängelnden Dünndarm.

Die Aufgabe des Dünndarms ist es, das Essen zu verdauen. Das bedeutet, dass der Dünndarm all das Gute aus dem Essen nimmt und in Energie verwandelt.

Diese Energie braucht Henri, um zu wachsen, schnell zu rennen und zu hüpfen.

Tippe auf den Dünndarm und wir erfahren, was darin geschieht.



Von außen gleicht der Dünndarm einer Schlange.

Fahr sie mal mit dem Finger nach.

Innen sieht der Dünndarm aus wie ein Gebirge mit hügeligen Bergen.

Die Berge im Dünndarm nennt man Zotten.

Vielleicht hast du in deinem Kleiderschrank eine Socke, die außen glatt ist und innen schön flauschig.

So ähnlich sieht es in deinem Dünndarm aus.

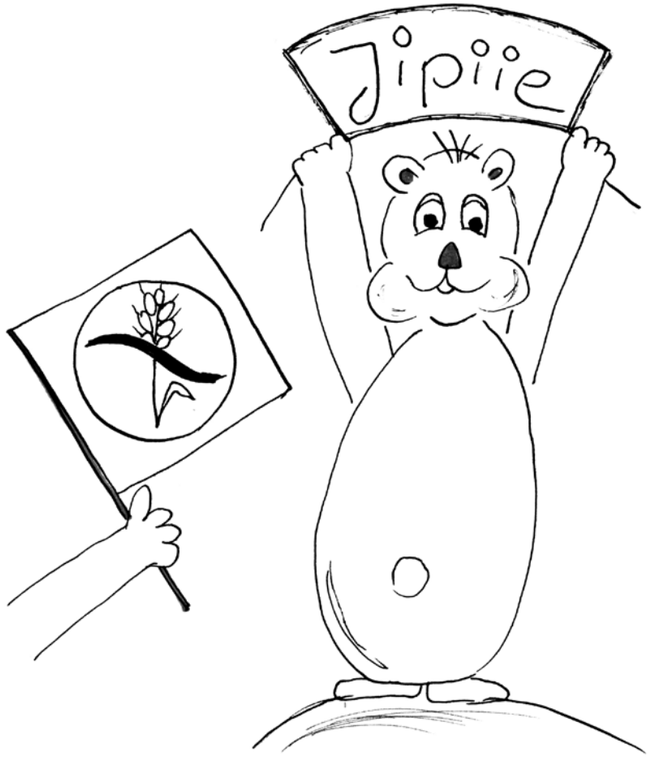
Die Zotten-Berge in Henris Dünndarm nehmen Teile aus seinem Essen auf.

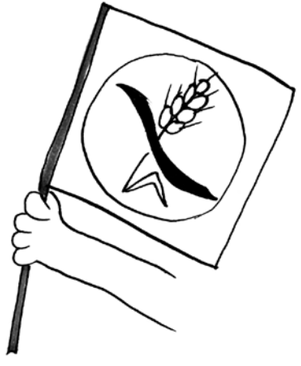
Diese Nährstoffe schicken sie dann über das Blut zu den Armen, den Beinen, dem Kopf und dem restlichen Körper.

Überall werden die leckeren Nahrungsmittel gebraucht.

Henri knabbert sehr gerne an Karotten, Gurken, Selleriestangen, Hirsekörnern und Zweigen.

Nimm dir, was du probieren willst. Henri teilt sein Essen gerne mit dir.





Magst du
Hamster Henri
bunt ausmalen?

Anders und einzigartig

Betroffenes Kind:

In der Geschichte ist Henri anders als seine Geschwister, denn er hat einen besonderen Darm. Wir alle unterscheiden uns voneinander. Jeder ist einzigartig.

Fallen dir Dinge ein, die dich einzigartig machen?

Welche Dinge machen deine Freunde unverwechselbar?

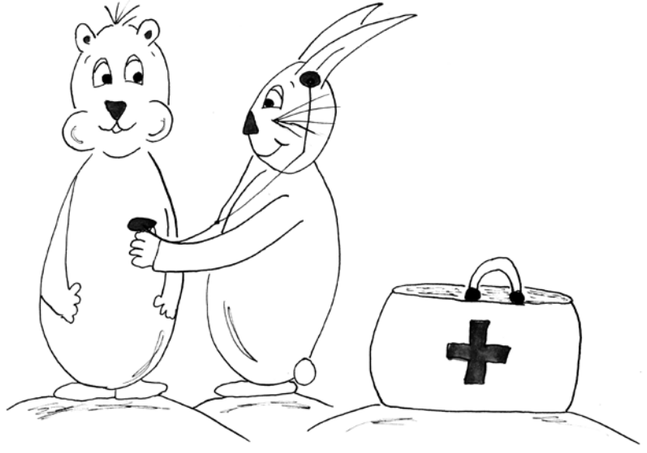
Vielleicht sind es Unterschiede, die man sieht – wie zum Beispiel eine andere Haar- oder Augenfarbe –, oder es sind Unterschiede, die man nicht sehen kann.

Erinnerst du dich noch an die Besonderheiten der vier Hamstergeschwister?

Mitbetroffene:

Wir profitieren von der Vielfalt der Eigenschaften aller Menschen. Dennoch gibt es vielleicht Ereignisse und Gegebenheiten, in welchen wir uns in die Gemeinschaft einfügen möchten, ohne herauszustechen.

Fallen Ihnen persönliche Erfahrungen ein, bei denen Sie gerne mit Ihrer Einzigartigkeit im Mittelpunkt standen oder vielleicht lieber unscheinbar gewesen wären?

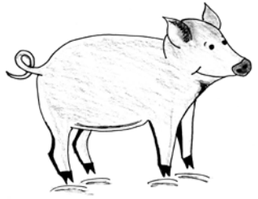


Autoimmunerkrankung Zöliakie

Betroffenes Kind:

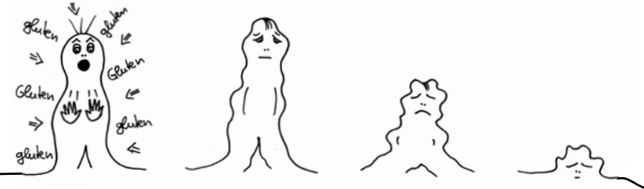
In Henris Geschichte wird erzählt, was Zöliakie ist.

Schau mal, das hier ist Schweinchen. Es hat auch Zöliakie, gerade erst hat es ihm der Arzt gesagt.



Kannst du Schweinchen erklären, was mit Henris Bauch geschieht, wenn er glutenhaltige Nahrung isst?

Wenn du möchtest, kannst du auch etwas malen.



Mitbetroffene:

Ist jemand in Ihrer Familie mit Zöliakie diagnostiziert?

Wie ist es für Sie, sich mit dem Krankheitsbild auseinanderzusetzen?

Welche Gedanken, Befürchtungen oder Hoffnungen knüpfen Sie an Ihren Umgang mit der Erkrankung?

15 Zutaten, die es bei Zöliakie zu meiden gilt

Das darf NICHT in der Zutatenliste stehen, auch nicht in Klammern hinter Aromen oder Gewürzen:

- Gluten
- Weizen / Weizenstärke
- Gerste / Gerstenmalz
- Roggen
- handelsüblicher Hafer
- Dinkel
- Grünkern
- Einkorn
- Kamut
- Bulgur
- Emmer
- Triticale
- Weizeneiweiß
- Weizenkleber
- Seitan

Glutenfrei sind folgende Zutaten

- Reis / Wildreis
- Mais
- Hirse / Zwerghirse / Teff
- Amaranth
- Quinoa
- Sojabohne
- Tapioka
- Kastanie
- nicht kontaminierter Buchweizen
- nicht kontaminierter Hafer
- glutenfreie Weizenstärke
- Glucose auf Weizenbasis inkl. Dextrose
- Maltodextrine auf Weizenbasis
- Glucosesirup auf Gerstenbasis

Wichtig

Obwohl die hier aufgeführten Getreidearten und -produkte glutenfrei sind, besteht teilweise das Risiko einer Kontamination mit glutenhaltigem Getreide vor dem Verpackungsprozess.

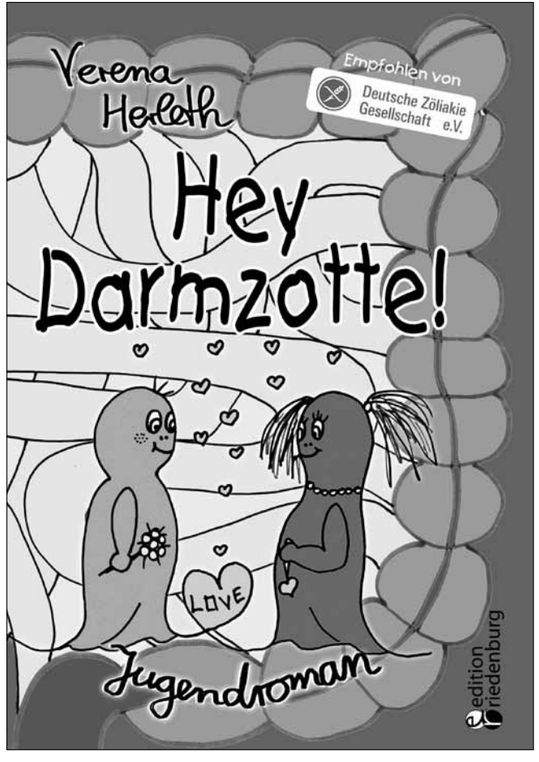
Ist das Produkt als „glutenfrei“ gekennzeichnet, beispielsweise durch das Logo der durchgestrichenen Ähre, kann es unbedenklich verzehrt werden.

Verena Herleth, geboren 1980, studierte Diplom Sozialpädagogik.

Das Thema Nahrungsmittelunverträglichkeiten und im Speziellen Zöliakie beschäftigt sie bereits seit vielen Jahren.

Nach dem Jugendroman „Hey Darmzotte!“ hat sie das komplizierte Thema Zöliakie mit „Hamster Henri isst glutenfrei“ nun auch für kleinere Kinder besprechbar gemacht und humorvoll illustriert.

Möge der schlaue Hamster Henri für alle Kinder mit Zöliakie sowie deren Familien und Freunde hilfreich sein.



edition riedenburg

Der Zöliakie-Roman von Verena Herleth

«‹Andere Jugendliche mit deinem Problem.› Der Satz ihrer Mutter prallte durch Carinas Kopf wie ein explodierendes Popcorn und hinterließ überall Brandwunden. ‹Pah! Dein Problem! Mein Problem!›, machte Carina ihrer Wut laut Luft. ‹Das Problem heißt Laktose- und Glutenunverträglichkeit.›»

Carina ist seit einem Jahr an Zöliakie erkrankt und wird von ihren Eltern nach wiederholten Krankenhausaufenthalten zu einem Ernährungskurs angemeldet. Wiederwillig fährt sie in die Berge und trifft das erste Mal auf andere Jugendliche mit ihrer Erkrankung.

Obwohl alle Gruppenmitglieder die Diagnose Zöliakie an diesen Ort brachte, stellen sie fest, dass sie noch viel mehr verbindet als ihre Erkrankung.

Wie gut, dass ihr Tagebuch Paulchen keine Geheimnisse ausquatscht. Auch nicht Carinas zunehmendes Interesse an Maxin, dem netten Jungen aus ihrer Gruppe ...

Ein Jugendbuch zu Zöliakie und Behinderung durch Anderssein. Empfohlen von der Deutschen Zöliakie Gesellschaft e.V.

„Konnte man sterben, bevor man geschlüpft war?“
Ein Buch für alle Kinder, deren Geschwisterchen gestorben ist.

Text und Illustrationen: Verena Herleth
Band 1 der Buchreihe **MIKROMAKRO**

Familie Vogel wartet. Schließlich dauert die Sache mit dem Ei-Ausbrüten eine ganze Weile. Doch was ist das? Die Warterei ist ja endlos! Sie bitten sogar die Fledermaus, den Herzschlag des Babyvogels durch die Schale hindurch abzuhorchen. Dabei wird klar: Das kleine Piepvögelchen lebt nicht mehr.

Papa Vogel, Mama Vogel und das Geschwisterchen sind traurig. Sie wollten doch so viel gemeinsam mit dem süßen Babyvogel unternehmen! Und weil sie das immer noch wollen, beschließen sie, ihrem toten Piepvögelchen vor dem Abschied für immer die Schönheit der Vogelwelt zu zeigen ...

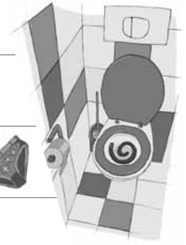
Die farbenfroh illustrierte Geschichte lässt Kinder ab 3 Jahre spüren, wie man aus großer Trauer neue Hoffnung schöpfen kann. Begleitende Anregungen für kleine und große (Vor-)Leser fördern eine unbekümmerte Annäherung an das schwierige Thema Tod.

edition riedenburg

SOWAS!
macht Kinder zu Experten für sich selbst

SOWAS-Buch.de

SOWAS! gibt es seit 2008



Band 1: „Volle Hose“
Einkoten bei Kindern: Prävention und Behandlung

Band 2: „Machen wie die Großen“
Was Kinder und ihre Eltern über Toilettenfertigkeiten wissen sollen

Band 3: „Nasses Bett“
Nächtliches Einnässen bei Kindern: Prävention und Behandlung

Band 4: „Pauline purzelt wieder“
Hilfe für übergewichtige Kinder und ihre Eltern

Band 5: „Lorenz wehrt sich“
Hilfe für Kinder, die sexuelle Gewalt erlebt haben

Band 6: „Jutta juckt‘s nicht mehr“
Hilfe bei Neurodermitis – ein Sachbuch für Kinder und Erwachsene

Band 7: „Konrad, der Konfliktlöser“
Strategien für gewaltloses Streiten

Band 8: „Annikas andere Welt“
Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern

Band 9: „Papa in den Wolken-Bergen“
Hilfe für Kinder, die einen geliebten Menschen verloren haben

Band 10: „Herr Kacks und das Pi“
So landen großes und kleines Geschäft direkt im Klo!

Band 11: „Woanders hin?“
Für Kinder, die nicht zu Hause wohnen

edition riedenburg
editionriedenburg.at

Band 12: „Felix und der Sonnenvogel“
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die getröstet und beschützt werden wollen

Band 13: „Rosa und das Mut-Mach-Monsterchen“
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die mutiger sein wollen

Band 14: „Wie war es in Mamas Bauch?“
Das Bilder-Erzählbuch für alle kleinen und großen Leute, die auf Zeitreise gehen wollen

Band 15: „Karim auf der Flucht“
Das Bilder-Erzählbuch für heimische Kinder und ihre neuen Freunde von weit her

Band 16: „Abschied von Mama“
Das Bilder-Erzählbuch zum Trösten und Erinnern für Kinder, die ihre Mama verlieren

Band 17: „Wilma und die Windpocken“
Das Bilder-Erzählbuch für alle Kinder, die Windpocken haben oder mehr darüber wissen wollen

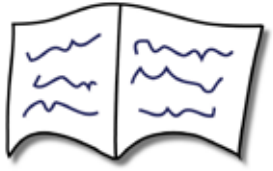
SOWAS! MINI für Kinder ab 2 Jahre

Band 1 MINI: „So fliegt der Wuschelfloh aufs Klo!“
Die Geschichte vom Spatz, der endlich ohne Windel sein wollte

Band 2 MINI: „So gehen die Tiere groß aufs Klo!“
Mit dem Wuschelfloh auf Klo-Weltreise

Band 3 MINI: „Lotta geht schon aufs Klo!“
So schaffen es Kinder rechtzeitig auf die Toilette

Die „SOWAS!“-Reihe wird fortgesetzt!



edition riedenburg

Unsere Bücher bieten Halt.

edition riedenburg
editionriedenburg.at