



# Frau Doktor hat einen Vogel

Materialien zum Buch

Haben Sie Anregungen oder Kritikpunkte zu diesem Produkt?  
Dann senden Sie eine E-Mail an [service@schubi.com](mailto:service@schubi.com)  
Autorin und Verlag freuen sich auf Ihre Rückmeldung.

Sibylle Mottl-Link

# Frau Doktor hat einen Vogel

Gesundmachgeschichten für Kinder

(ISBN 978-3-86723-470-2)

Materialien zum Buch  
SCHUBI Art. Nr. BV50535

Illustrationen von Friederike Schumann

Sie finden uns im Internet unter:  
[www.schubi.com](http://www.schubi.com)  
[www.bildung-von-anfang-an.de](http://www.bildung-von-anfang-an.de)

# Gebrauchsanweisung für Gesundmachmeister ab 4 Jahren

## Ultrakurze Handlungsanweisungen

Diese Gebrauchsanweisung ist nur eine Ultra-Super-Kurz-Fassung des medizinischen Vorlesebuchs für Kinder „Frau Doktor hat einen Vogel“ von Dr. med. Sibylle Mottl-Link (SCHUBI Lernmedien, ISBN: 978-3-86723-470-2). Ausführlichere Anleitungen, Tipps und weitere Rezepte findest du im Vorlesebuch.

## Dr. Modelings Gesundmachkiste

Dr. Modelings Gesundmachkiste ist eine Art Kinder-Haus(mittel)apotheke, die jede Familie zu Hause haben sollte. Zusammen mit dem Medizinkästchen (siehe S. 4) enthält sie alles, was man bei Durchfall (2), Bauchschmerzen (3), Verstopfung (4), Erbrechen (5), Halsschmerzen (6), Husten (7), Schnupfen (8), Ohrenschmerzen (9), Augenrötung (10), Kopfschmerzen (11), Fieber (12) gut gebrauchen kann. (Die Nummern in den Klammern beziehen sich auf die Kapitelnummern im Vorlesebuch.)

Du hast deine persönliche Gesundmachkiste noch nicht in der Kita oder Schule fertig bekommen? Macht nichts! Du kannst sie ganz einfach auch zu Hause basteln. So geht das:

- Beklebe einen leeren Schuhkarton mit weißem Papier.
- Schreibe mit einem dicken Rotstift deinen Namen drauf.
- Klebe den Deckel so mit Pflastern an, dass sich die Kiste wie eine Schatztruhe öffnen lässt. Den Deckel musst du dazu an zwei Ecken aufschneiden.

Lege nun folgende Dinge in die Kiste hinein:

### Tee

2 oder mehr Beutel deines Lieblingstees:	2
2 Beutel Apfel- oder Heidelbeertee:	2
3 Beutel Fencheltee:	3, 5
6 Beutel Kamillentee:	3, 6, 12
2 Beutel Salbeitee:	6
5 Beutel Hustentee mit Spitzwegerich und Thymian:	7
6 Beutel Schwarztee:	10
4 Beutel Melissentee:	11
2 Beutel Lindenblütentee:	12

## Außerdem

1 kleine Packung oder Fläschchen (200 ml) Orangensaft:	2	1 Beutelchen Leinsamen:	4
10 Beutelchen oder 20 Würfel Zucker:	2, 7, 12	1 kleines Glas Pflaumenmus:	4
1 Beutelchen Salz:	2	1 kleines Päckchen Salzstangen:	5
1 Päckchen Backpulver (Natrium- bikarbonat):	2	1 kleines Glas Honig:	6, 7
1 Dinkel- oder Kirschkernkissen oder Wärmflasche:	3	1 Päckchen Salbeibonbons:	6
		1 Kochsalz-Nasenspray:	8
		1 Rolle bzw. eine Tüte Traubenzucker:	12

**Tip:** Sortiere die Zutaten nach den Kapitelnummern und fülle sie jeweils in ein Tütchen aus Plastik, Papier oder Zellophanfolie. Beschrifte die Tütchen mit „Durchfall“, „Husten“ usw. So findest du die richtigen Zutaten im Notfall schneller!

## Dr. Modelings Medizinkästchen

In das Medizinkästchen gehören drei Medikamente aus der Apotheke, die von Erwachsenen aufbewahrt werden sollten! Male einen zweiten Schuhkarton rot an und verziere ihn mit einem Totenkopf oder Blitzen. Klebe in den Karton den Grundriss (siehe S. 9). Übergib nun dieses leere Medizinkästchen dem Erwachsenen, der für dich sorgt, wenn du krank bist, und bitte ihn, die Kiste in der Apotheke zu füllen und für dich aufzubewahren.

Was?	Wie?	Wozu?
Paracetamol	als Saft, Zäpfchen oder Tabletten	gegen Fieber, Schmerzen und Entzündung: 9, 12
Ibuprofen	als Saft, Zäpfchen oder Tabletten	gegen Fieber, Schmerzen und Entzündung: 12
Xylometazolinhydrochlorid	als Nasenspray oder -tropfen	zum Abschwellen der Nasen-/ Rachenschleimhaut: 9

## 1. Grundsätzliches

Hole dir immer ärztlichen Rat, wenn du dir Sorgen machst oder irgendetwas in der Gebrauchsanweisung nicht verstehst! Ein ausführlicher Haftungsausschluss ist im Vorlesebuch auf S. 2 zu finden.

Im Folgenden findest du unter „Was?“ eine Beschreibung der Krankheit, unter „Wie?“ das helfende Hausmittel (frische Zutaten, die du brauchst und die *nicht* in der Gesundheitsmachkiste aufbewahrt werden, sind unterstrichen) und unter „Anwendung“, was du tun musst. „Wann?“ sagt dir, wann du zum Arzt musst.

**Wichtig:** Lass dir bei der Zubereitung von heißen Tees wegen Verbrühungsgefahr immer von einem Erwachsenen helfen.

Honig dürfen nur Kinder über einem Jahr essen.

## 2. Durchfall

Was? Du hast schleimigen, wässrigen Stuhlgang öfter als dreimal pro Tag.  
Wie? Bauchzaubertrank: 1,5 l abgekühlter Tee (Apfel- oder Heidelbeer- oder Kamillentee), 200 ml Orangensaft, ein Teelöffel Backpulver, 1 Esslöffel Zucker (2 Beutelchen), 1 große Prise Salz  
Anwendung: Bauchzaubertrank über den Tag verteilt trinken  
Wann? Wenn du Fieber hast, Blut im Durchfall ist oder du nicht mehr trinken willst.

## 3. Bauchschmerzen

Was? Der Bauch tut weh.  
Wie? 1. Wärmekissen auf den Bauch,  
2. Fencheltee zubereiten und trinken,  
3. frischen geriebenen Apfel naschen.  
Wann? Wenn die Bauchschmerzen nach „Wie?“ schlimmer werden. Wenn du den Indianertanz (auf einem Bein hüpfen) nicht mehr kannst.

## 4. Verstopfung

Was? Stuhlgang kommt nach drei Tagen immer noch nicht raus.  
Wie? Pflaumengeschoss: 200 g saure Sahne (oder Joghurt), 2 Esslöffel Pflaumenmus, 1 Teelöffel Leinsamen.  
Anwendung: Ein- bis zweimal pro Tag essen. Danach unbedingt ein großes Glas Apfelsaft oder Tee trinken!  
Wann? Wenn die Verstopfung länger als drei Tage anhält.

## 5. Erbrechen

Was? Du musst dich übergeben oder spucken.  
Wie? 1. Ruhepause von 30 Minuten einlegen,  
2. schluckweise Friedenstrank (Fencheltee) trinken,  
3. Salzstangen oder Zwieback knabbern.  
Wann? Wenn du zusätzlich Fieber bekommst, wenn du VOR dem Erbrechen auf den Kopf gefallen bist oder aus Versehen etwas Giftiges gegessen hast.

## 6. Halsschmerzen

Was?	Der Rachen tut weh.
Wie?	Halsfeger am Morgen: ca. 200 ml warmes Wasser mit dem <u>Saft einer frischen Zitrone</u> und etwas Honig vermischen. Rachenschmierer am Abend: Salbei- und Kamillentee zubereiten, abkühlen lassen, einen Teelöffel Honig hineinrühren und trinken. Zwischendurch: Salbeilutscher (Rezepte im Vorlesebuch auf S. 61f.) oder -bonbons lutschen.
Wann?	Wenn du Atemnot, hohes Fieber oder starke Schluckbeschwerden hast oder wenn die Halsschmerzen länger als fünf Tage andauern.

## 7. Husten

Was?	Du musst oft husten.
Wie?	Schleim-Müllabfuhr-Antrieb: 1 l Hustentee zubereiten, 2 Esslöffel Honig oder Zucker hinzufügen und trinken. Drei- bis viermal am Tag einen Teelöffel Hustenbremsen mit <u>frischem Thymian</u> (Rezept siehe Vorlesebuch S. 70) einnehmen.
Wann?	Wenn du Atemnot hast, du zusätzlich Fieber bekommst, das länger als drei Tage andauert, oder der Husten nach sieben Tagen immer noch nicht besser ist.

## 8. Schnupfen

Was?	Schleim fließt aus der Nase oder verstopft sie.
Wie?	Kochsalz-Nasenspray in die Nase spritzen oder Nasenbitzler mit <u>frischem Ingwer und Knollensellerie</u> (Rezept siehe Vorlesebuch S. 79) trinken
Wann?	Wenn der Nasenschleim grün wird und wenn die Kopf-runter-Turn-übung im Gesicht wehtut.

## 9. Ohrenschmerzen

Was?	Die Ohren tun innen weh.
Wie?	1. Abschwellende Nasentropfen aus dem Medizinkästchen (ausführliche Erklärung, warum Nasen- und <i>nicht</i> Ohrentropfen siehe Vorlesebuch); 2. Turbozwiebel mit <u>frischer Zwiebel</u> (Rezept siehe Vorlesebuch S. 88)
Wann?	Wenn dir das Tragus-Ärgern (Drücken auf vorderes Ohrbüzgelchen) wehtut oder die Schmerzen länger als drei Tage anhalten.

## 10. Augenrötung

- Was? Das Weiße in den Augen ist gerötet und die Wimpern sind vor allem nach dem Schlafen gelb verklebt.
- Wie? Miniwärmbeutel: 2 Schwarzteebeutel mit warmem Wasser übergießen, kurz abkühlen lassen, Beutel etwas ausdrücken, auf die Augen legen und möglichst fünf Minuten drauflassen. Dann mit dem Teebeutel vom Augenrand zur Mitte hin auswischen.
- Wann? Wenn die Rötung länger als drei Tage anhält oder wenn ein Fremdkörper oder eine ätzende Flüssigkeit ins Auge gelangt ist.

## 11. Kopfschmerzen

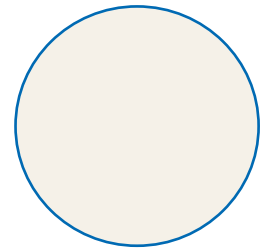
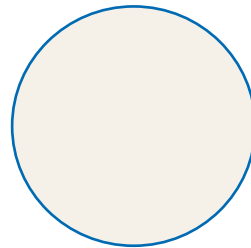
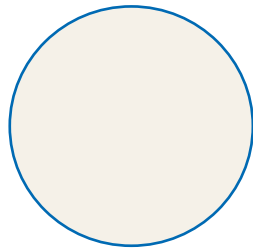
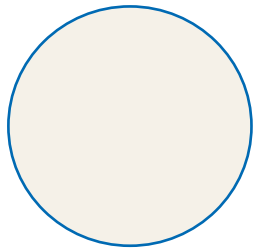
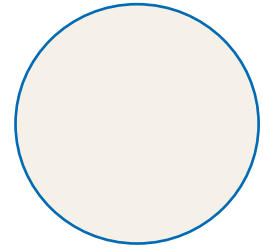
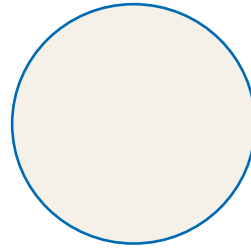
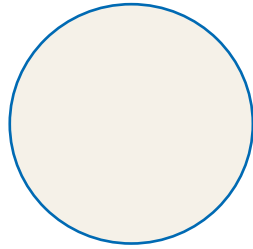
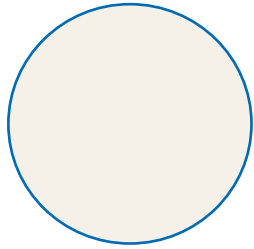
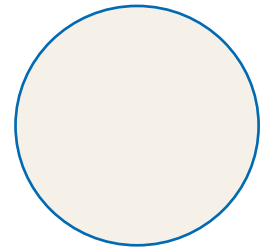
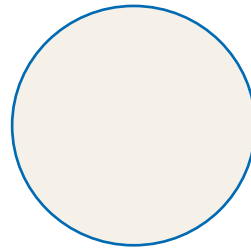
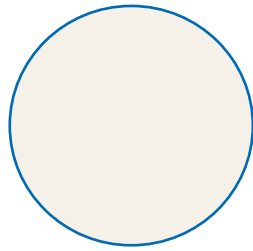
- Was? Der Kopf tut dumpf oder stechend weh.
- Wie? 1. Stirnglätter (Melissentee) trinken.  
2. Hinlegen und ausruhen!  
3. Einen kühlen Umschlag auf Stirn legen.
- Wann? Geh sofort zum Arzt, wenn der Knie-riecher (Knie-an-die-Nase-Turn-übung) wehtut! Wenn du immer wiederkehrende Kopfschmerzen ohne Fieber hast, lass dich von einem Arzt untersuchen.

## 12. Fieber

- Was? Wenn die Körperwärme über 38,5 °C steigt.
- Wie? 1. Rennwagen-Zuckerantrieb: 1 l Lindenblüten- und Kamillentee mit 4 Esslöffeln Zucker.  
2. Ibuprofen und Paracetamol aus dem Medizinkästchen (schlimmstenfalls immer abwechselnd nach ca. 4 Stunden. Dosierung beachten!).  
3. Wadenwickel (Tipps siehe Vorlesebuch S. 115)
- Wann? Wenn zusätzlich zum Fieber noch Erbrechen, Kräfteverfall, Verwirrtheit, starke Schmerzen, Brennen beim Pinkeln auftreten oder wenn die Turnübungen Schmerzen verursachen (Knie-Riecher, Kopf-runter, Indianertanz, Tragusärgern, Indianertanz).

Alles Weitere und viel Spaß mit lustigen Geschichten findest du in „Frau Doktor hat einen Vogel“ von Dr. med. Sibylle Mottl-Link, SCHUBI Lernmedien, ISBN 978-3-86723-470-2.

# Gesundmachzertifikat



Der Titel

# „Gesundmachmeister“

im 11-fachen Kampf um Gesundheit wird verliehen an

---

für die erfolgreiche Teilnahme am Gesundmachprojekt

---

Name der Einrichtung

---

Datum

---

Unterschrift



## Grundriss des Medizinkästchens

**Paracetamol**

**Zäpfchen oder  
Saft**

**Dosierung  
beachten!**

**Ibuprofen**

**Zäpfchen oder  
Saft**

**Dosierung  
beachten!**

**Abschwellende  
Nasentropfen  
oder -spray**