

Dr. med. Marianne Koch

Tief einatmen!

Eine Entdeckungsreise
in den Körper

Mit Bildern von Jörg Mair

Deutscher Taschenbuch Verlag

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**