



CALLIDUS KIDS · LESEPROBE

Callis Gesundheits- Kompass

Band 1: Hör auf deinen Körper

Eine lustige Vorlesereise für Kinder von 5 bis 8 — mit Calli, dem Kompass, der immer dahin zeigt, wo dein Körper gerade etwas sagen will.

Arbeitsstand der Leseprobe. Das vollständige Buch wird vor Veröffentlichung fachlich geprüft und druckfertig gesetzt.



ZUM KENNENLERNEN

Psst! Hier spricht dein Kompass.

Hallo! Ich bin Calli. Ich bin rund, ich glänze, und ich habe eine Nadel, die niemals lügt.

Andere Kompassse zeigen nach Norden. Wie langweilig! Meine Nadel zeigt auf etwas viel Besseres: auf **dich**. Genauer gesagt — auf das, was dein Körper dir sagen will. Denn dein Körper redet den ganzen Tag mit dir. Er piepst und knurrt und gähnt und kribbelt.

Du hörst das auch? Na dann: Komm mit. Wir gehen auf Signal-Jagd!



KAPITEL 1

Der Tag, an dem der Körper piepste

Mira saß am Küchentisch und schaute ihr Brot an. Das Brot schaute nicht zurück. Brote sind in dieser Sache sehr unhöflich.

Dann machte es leise: *piep*. Ein kleiner Kompass rollte über den Tisch, verbeugte sich und sagte: „Ich bin Calli. Dein Körper hat mir gerade eine Nachricht geschickt.“

„Mein Körper kann *schreiben*?“, fragte Mira.

„Besser!“, rief Calli. „Er kann knurren, gähnen, zappeln und kribbeln. Du musst nur hinhören. Ich zeige dir, wie.“



SIGNAL NR. 1

KNURR! Die Bauch-Post

Plötzlich machte es in Noahs Bauch: **KNURRRR**. So laut, dass die Katze vom Sofa fiel.

„Ah!“, rief Calli. „Bauch-Post! Dein Magen schickt dir einen Brief. Darin steht: *Lieber Noah, der Tank ist leer. Bitte Frühstück einwerfen. Dein Magen.*“

Hunger ist keine Strafe und kein Notfall. Er ist einfach eine Nachricht — und wer sie hört, kann in Ruhe antworten. Zum Beispiel mit einem Brot. Auch wenn Brote unhöflich gucken.

WUSSTEST DU SCHON?

Dein Magen knurrt, wenn er leer ist und Luft und Säfte durchschwappen. Er ruft sozusagen in einen leeren Raum — darum ist es so schön laut!



SIGNAL NR. 2

Die Durst-Gießkanne

Im Garten ließ eine Blume traurig den Kopf hängen. Mira holte die Gießkanne – und schwupp: Die Blume streckte sich, als hätte sie ausgeschlafen.

„Siehst du“, sagte Calli, „genau so bist du auch. Wenn dein Mund trocken ist und dein Kopf müde brummt, ruft dein Körper: *Gießkanne, bitte!* Nur dass deine Gießkanne ein Wasserglas ist.“

Wasser ist für fast alles im Körper wichtig: fürs Denken, fürs Rennen, sogar fürs Lachen. Darum gilt: Beim Durst nicht warten – gießen!

MACH MIT: DER GIESSKANNEN-CHECK

Stell dir morgens ein Glas Wasser hin. Immer wenn du trinkst, darfst du einmal so zufrieden schnaufen wie eine frisch gegossene Blume: „Aaaah!“



SIGNAL NR. 3

Der bunte Teller und die Bauch-Sortierstation

Mira legte Tomate, Gurke und Vollkornbrot auf den Teller. Noah kniff die Augen zusammen: „Das sieht aus wie eine Ampel, die Hunger hat.“

Tief im Bauch sausten die Essensbausteine über eine Rutsche in die Sortierstation. Manche wurden Energie zum Toben. Manche wurden Bausteine zum Wachsen. Und die Ballaststoffe? Die bekamen kleine Besen und kehrten hinterher.

„Je bunter der Teller“, sagte Calli, „desto mehr verschiedene Päckchen kommen unten an. Bunt essen ist wie ein Überraschungspaket für deinen Körper.“

 CALLIS LACHMUSKEL-TRAINING

Was macht die Tomate beim Wettrennen, wenn sie hinten liegt? — Sie holt auf.
Ketch-up!



SIGNAL NR. 4

Die Zappelbeine

Nach dem Essen begannen Noahs Beine unter dem Tisch zu wippen. Erst leise. Dann wie zwei junge Hunde an der Leine.

„Signal Nummer vier!“, rief Calli. „Zappelbeine! Dein Körper ruft: *Ich bin voller Energie — lass mich raus!* Wer den ganzen Tag still sitzt, dem platzen fast die Turnschuhe.“

Also raus in den Garten: rennen, hüpfen, Purzelbaum. Beim Toben werden Muskeln stärker, Knochen fester — und im Kopf sprühen kleine Gute-Laune-Funken. Deshalb fühlt sich Toben so herrlich an: verschwitzt, aber glücklich.

MACH MIT: DIE TIER-OLYMPIADE

- Froschsprung: 5-mal in die Hocke und hüpfen!
- Bärengang: auf Händen und Füßen durchs Zimmer.
- Flamingo: auf einem Bein stehen und bis 10 zählen.



SIGNAL NR. 5

Aua! Der Reparatur-Trupp rückt aus

Beim Toben passierte es: Noah rutschte aus und schlug sich das Knie auf. „AUA!“

„Auch Aua ist eine Nachricht“, sagte Calli sanft. „Sie bedeutet: *Hier bitte kurz vorsichtig sein*. Und weißt du, was jetzt losgeht? Dein Reparatur-Trupp! Tausende winzige Helfer flicken die Stelle — Tag und Nacht, ganz ohne Werkzeugkasten.“

Waschen, Pflaster drauf, einmal kräftig pusten lassen. Den Rest erledigt der Körper von allein. Und die Kruste, die später kommt? Das ist das Baustellen-Dach vom Reparatur-Trupp. Nicht dran knibbeln — die Handwerker mögen das gar nicht!

WUSSTEST DU SCHON?

Unter einer Kruste wächst schon die ganz neue Haut. Deshalb fällt die Kruste irgendwann von selbst ab — wenn die Baustelle fertig ist.



SIGNAL NR. 6

Das Gefühls-Wetter

Am Nachmittag wurde Mira plötzlich still. In ihrem Bauch grummelte es — aber nicht vor Hunger. „Ich glaube, ich bin wütend“, murmelte sie. „Oder traurig. Oder beides.“

Calli nickte ernst. „Auch Gefühle sind Körpersignale. Ich nenne sie das Gefühls-Wetter: Mal scheint die Freude-Sonne, mal ziehen Wut-Gewitter auf, mal hängt Traurig-Nebel. Und jetzt kommt das Wichtigste ...“

„... jedes Wetter zieht vorbei“, sagte Mira langsam. „Genau!“, strahlte Calli. „Kein Gewitter bleibt für immer. Und über Wetter darf man reden — am besten mit jemandem, der eine gemütliche Regenjacke hat. Mama zum Beispiel.“

MACH MIT: DER WETTERBERICHT

Sag heute Abend deinen eigenen Wetterbericht auf: „In mir war heute ... erst Sonne, dann eine kleine Gewitterwolke, dann wieder Sonne.“ Vorlese-Profis dürfen dazu Blitz-Geräusche machen.



SIGNAL NR. 7

Gäääh! Die Schlaf-Werkstatt öffnet

Am Abend machte Noah ein Geräusch wie ein Nilpferd im Urlaub: „Gäääh.“

„Das letzte Signal des Tages!“, flüsterte Calli. „Dein Körper sagt: *Werkstatt öffnet gleich*. Denn Schlaf ist kein Pauseknopf. Im Schlaf sortiert dein Kopf den ganzen Tag, die Muskeln werden repariert – und das Traum-Kino zeigt seinen Spätfilm.“

Darum gehen kluge Körper-Kapitäne abends freiwillig zur Werkstatt: Licht dunkler, Bildschirm weg, Geschichte hören, kuscheln. Immer die gleiche Reihenfolge – wie eine Startrampe in den Schlaf.

WUSSTEST DU SCHON?

Schlaf hilft deinem Körper beim Wachsen, Reparieren und Sortieren. Darum ist Schlaf keine verlorene Spielzeit, sondern Nacharbeit mit Kuscheldecke.



FINALE

Du bist jetzt Signal-Held!

„Sieben Signale an einem Tag!“, staunte Calli. „Knurren, Durst, bunter Teller, Zappelbeine, Aua, Gefühls-Wetter und Gähnen. Ihr habt alle gehört. Damit seid ihr offiziell: **Signal-Helden!**“

KOMPASS-CHECK: DAS GROSSE BAND-1-QUIZ

- 1. Was bedeutet KNURR im Bauch? (a) Ein Löwe wohnt dort (b) Bauch-Post: „Tank ist leer!“ (c) Der Bauch übt Musik
- 2. Was hilft, wenn der Mund trocken ist und der Kopf brummt? (a) Gießen – also trinken! (b) Lauter reden (c) Warten
- 3. Was ist die Kruste auf dem Knie? (a) Das Baustellen-Dach vom Reparatur-Trupp (b) Ein Keks (c) Schmutz
- 4. Was macht ein Wut-Gewitter? (a) Es bleibt für immer (b) Es zieht vorbei (c) Es macht Hausaufgaben
- 5. Was passiert in der Schlaf-Werkstatt? (a) Nichts (b) Kopf sortiert, Körper repariert, Traum-Kino läuft (c) Nur Schnarchen

Auflösung: 1b · 2a · 3a · 4b · 5b – Urkunde verdient!

In der Vollversion: Urkunde zum Ausschneiden + Eltern-Seite mit Vorlese-Tipps. – Mehr für die ganze Familie auf callidus-am.de

FÜR ELTERN

Was diese Leseprobe zeigen soll

Callis Gesundheits-Kompass erklärt Körperzeichen so, dass Kinder sie nicht als Störung erleben, sondern als freundliche Nachrichten. Das Buch soll kein Kind bewerten, beschämen oder zu Perfektion drängen.

Die fertige Ausgabe wird als farbiges PDF-eBook für callidus-am.de und als Paperback über Amazon KDP vorbereitet. Für den Druck werden Layout, Beschnitt, Farboption, Seitenzahl und Bildauflösung separat geprüft.

Vorlesen ab 5

Kurze Szenen, klare Bilder und kleine Gesprächsfragen für Familien.

Keine Diagnose

Das Buch vermittelt allgemeines Gesundheitswissen und ersetzt keine ärztliche Beratung.

Ohne Druck

Gesunde Gewohnheiten werden als kleine Entscheidungen erklärt, nicht als Pflichtprogramm.

Serie geplant

Weitere Bände vertiefen Essen, Bewegung, Schlaf, Gefühle und Hygiene.

Digitale Aquarelle

Die Bilder entstehen mit festen Character-Sheets, damit Calli, Mira und Noah wiedererkennbar bleiben.

Mehr auf callidus-am.de

Dort erscheinen Leseprobe, Preisinfo und später die offiziellen Bezugswege.

© callidus A&M. Diese Leseprobe ist ein Vorab-Auszug aus Band 1. Texte und Bilder werden vor Veröffentlichung final lektoriert, fachlich geprüft und für Druck und eBook getrennt exportiert.