

Nicolé Schäufler

Vom Jungen zum Mann

Ein abenteuerliches Bilderbuch für alle
Jungen, die ihren Körper neu entdecken

e
dition
riedenburg





Bald

ist es so weit:

In der Pubertät verändert sich dein Körper. Du wirst größer und stärker und bist auf dem Weg zum Mann. Dieses Buch reist mit dir durch deinen Körper und erzählt dir in 24 Bildern, was alles mit dir passiert. Es eignet sich zum gemeinsamen, aber auch zum Alleine-Lesen, denn es geht um dich ganz persönlich. Hier wirst du entdecken, was alles in dir steckt.



Ab 10 Jahren



ISBN 978-3-99082-041-4

edition
riedenburg
editionriedenburg.at



Inhalt

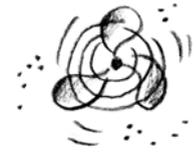


Überflieger
 Meerergott
 Löwenbändiger
 Donnergott
 Geheimagent
 Entdecker
 Zauberer
 Frühaufsteher
 Chef-Mechaniker
 Schmusekater
 Samenkorn
 Göttervater



6
 10
 14
 18
 22
 26
 30
 34
 38
 42
 46
 50

Cool Man
 Sprint-Star
 Sieger-Typ
 Vulkan-Gott
 Kuschelbär
 Schwarm
 Guter Kumpel
 Rivale
 Superman
 Robin Hood
 Shooting-Star
 Abenteurer



54
 58
 62
 66
 70
 74
 78
 82
 86
 90
 94
 98



Für alle Jungen
und für dich:



Dieses Buch erzählt dir, wie du dich von
einem Jungen zum Mann verwandelst.

Ein paar Sachen sind ja klar: Du wirst noch weiter wachsen und auch ein paar Muskeln mehr bekommen. Das hast du dir schon selbst gedacht. Aber richtige Männer haben auch eine tiefere Stimme, Bartstoppeln – und wer weiß, was noch alles dazu gehört?

Vielleicht kennst du ja einen Mann, den du toll findest. Einen richtig super Kerl. Aber wie ist er das nur geworden? Was macht ihn zum Mann? Das kann ja nicht nur an der Körpergröße und der tiefen Stimme liegen.

Eines ist jedenfalls sicher: Er ist nicht so zur Welt gekommen, sondern war früher ein Junge wie du. Kleiner als heute, mit schmalen Schultern, heller Stimme. Er hat auch nicht gewusst, was mal aus ihm wird. Aber dann ist er irgendwie durchgestartet und ein ganz klasse Typ geworden. Das ist doch ein Glück, dass Jungs sich so verwandeln können – auch du selbst. Bestimmt wirst du ein ganz toller, junger Mann werden.

Also entdecke, wie das geht ...



„Überflieger

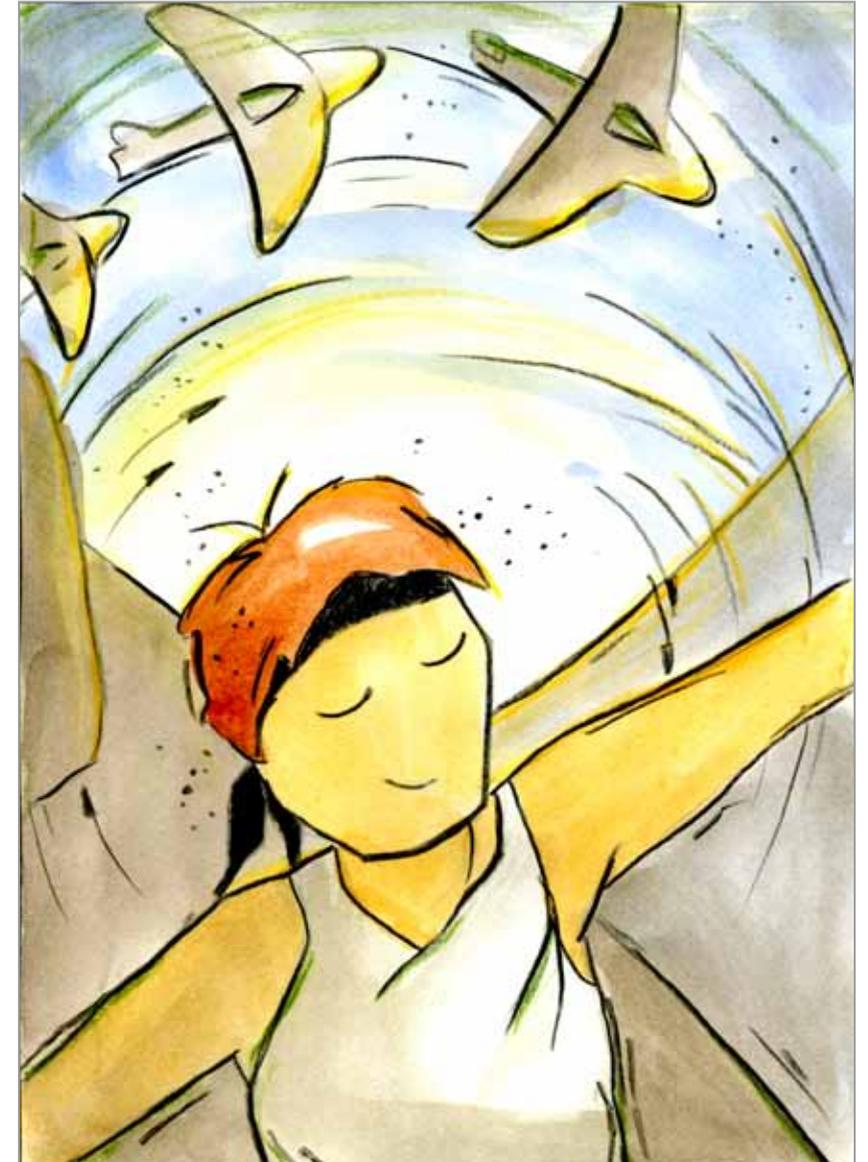
Wenn du elf oder zwölf Jahre alt bist, dann geht es in deinem Körper wahrscheinlich gerade zu wie auf einem neuen Flughafen kurz vor der Eröffnung.

Da ist viel los. Die Hallentore werden geöffnet, die Flugzeuge auf das Rollfeld gezogen und die Elektronik für Schalter und Kofferbänder noch einmal geprüft. Als Passagier bekommt man den ganzen Trubel gar nicht so mit.

Auch in deinem Körper läuft gerade die Vorbereitungsphase, ohne dass du davon viel mitbekommst. Alle Systeme werden auf Start eingestellt.

„Systeme“ – damit sind in diesem Fall die sogenannten „Hormone“ gemeint. Die Hormone sind winzig klein. Du kannst sie dir wie Piloten vorstellen.

Sie sitzen im Düsenjet und warten,
dass sie endlich starten dürfen.





Die Hormone haben wichtige Botschaften an Bord.

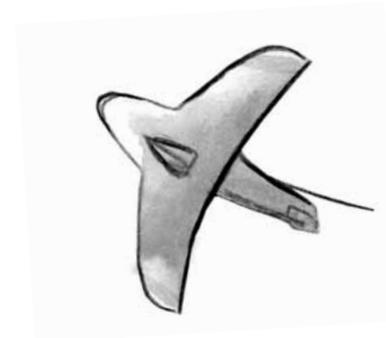
Das eine Hormon hat zum Beispiel die Botschaft „Muskel wachse!“ und will deinen Unterschenkel ansteuern. Das andere hat die Botschaft „Halte dich bereit!“ und hat dein erstes Barthaar im Visier.

Also Countdown runterzählen und los geht's. Die Hormone in deinem Körper heben nacheinander ab und nicht gerade langsam. Wie die Düsenjäger werden sie in den nächsten Jahren in dir herumsausen. Ganz schön wild geht es da zu.

Die Wissenschaftler sprechen dann davon, dass die „Pubertät“ beginnt.



Naja, da haben sie sich echt nicht das tollste Wort ausgesucht für die coole Flugshow.





Meeresgott

Und nun rate, wer den schnellsten Jet fliegt.

Das ist oft ausgerechnet der Hormon-Pilot, der deine Schweißdrüsen anfliegt. Er kommt zuerst an.

Deshalb gehört ein neuer, starker Geruch auch zu den ersten Veränderungen deines Körpers. Wenn du lange gerannt bist, merkst du es. Du schwitzt mehr als früher, vielleicht bekommst du sogar Schweißperlen im Gesicht oder unter den Armen. Dieser Schweiß kann dann sehr intensiv riechen.

leider schnuppert er meist nicht
nach frischer Meeresbrise.





Aber egal, denn erstens kannst du ja duschen und zweitens wird dieser Geruch noch sehr wichtig für dich werden.

Er ist nämlich so einzigartig wie dein Fingerabdruck. Es gibt ein paar Leute, die genau deinen Geruch mögen. Die gehen einfach immer der Nase nach und finden dich so. Sie können dich eben „gut riechen“.

Die Redensart kennst du bestimmt.



Vielleicht hast du schon einmal vom Meeresgott Poseidon gehört:

ein mächtiger Gott mit Riesenkräften. Wenn der sich ordentlich anstrenge und zum Beispiel einen großen Sturm entfachte, dann hat er gewiss fürchterlich geschwitzt und nach Seetang gerochen.

Die Nixen und vielleicht sogar mancher Seefahrer fanden gerade diesen Duft richtig toll. Du kannst dich über deinen neuen, männlichen Körpergeruch also ruhig freuen.

Er wird diejenigen zu dir bringen, die dich mögen.





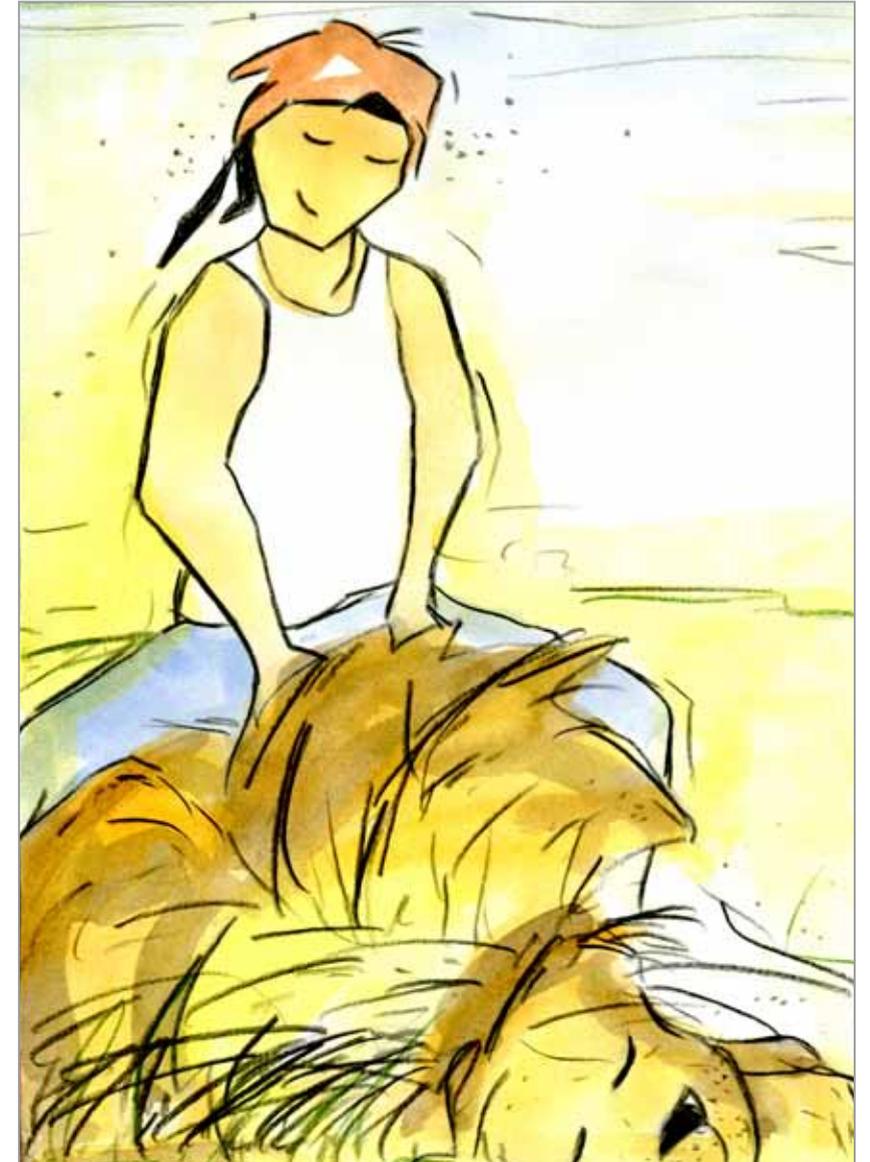
löwenbändiger

Nicht nur dein Körpergeruch verändert sich.

Du wirst auch bemerken, dass in deinen Achselhöhlen und zwischen deinen Beinen erste, kleine Haare wachsen. „Schamhaare“ werden sie genannt. Aber das ist eigentlich ein ganz unpassendes Wort, denn niemand muss sich wegen dieser Haare schämen.

Im Gegenteil: Sie stehen für mehr Kraft und mehr Stärke. Deine Muskeln wachsen und mit ihnen deine Körperhaare.

Das gehört beides zusammen.





Früher haben sich die heute darüber
sogar Geschichten ausgedacht.

Es gibt zum Beispiel die alte Geschichte von einem bärenstarken Mann, der Simson hieß. Vielleicht kennst du sie. Er war so stark, dass er einen Löwen besiegen konnte. Die Kraft steckte dabei in seinen Haaren.

Als man sie abschnitt, war die Kraft weg und kam erst wieder, als seine Haare wuchsen.



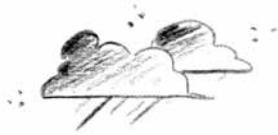
Du kannst deine neuen Haare
also mit Stolz tragen.

Eigentlich müssten sie Stolzhaare oder noch besser: Krafthaare heißen.

Es werden auch an anderen Stellen Haare wachsen: vor allem natürlich Barthaare im Gesicht. Bis dahin dauert es noch ein bisschen. Du kannst die Barthaare später rasieren oder nicht, so wie du magst.

Da kann jeder junge Mann seine
eigene Technik herausfinden.





Donnergott

Es gibt auch einige Hormone, die deine Stimmbänder zum Wachsen anregen.

Das siehst du nicht, denn die Stimmbänder liegen versteckt in deinem Hals.

Hören wirst du die Veränderung vielleicht doch. Denn wenn die Stimmbänder in der Pubertät wachsen, quietscht die eigene Stimme manchmal ganz schrecklich.

Du willst ganz normal sprechen, aber alle Wörter machen diesen komischen Sound.



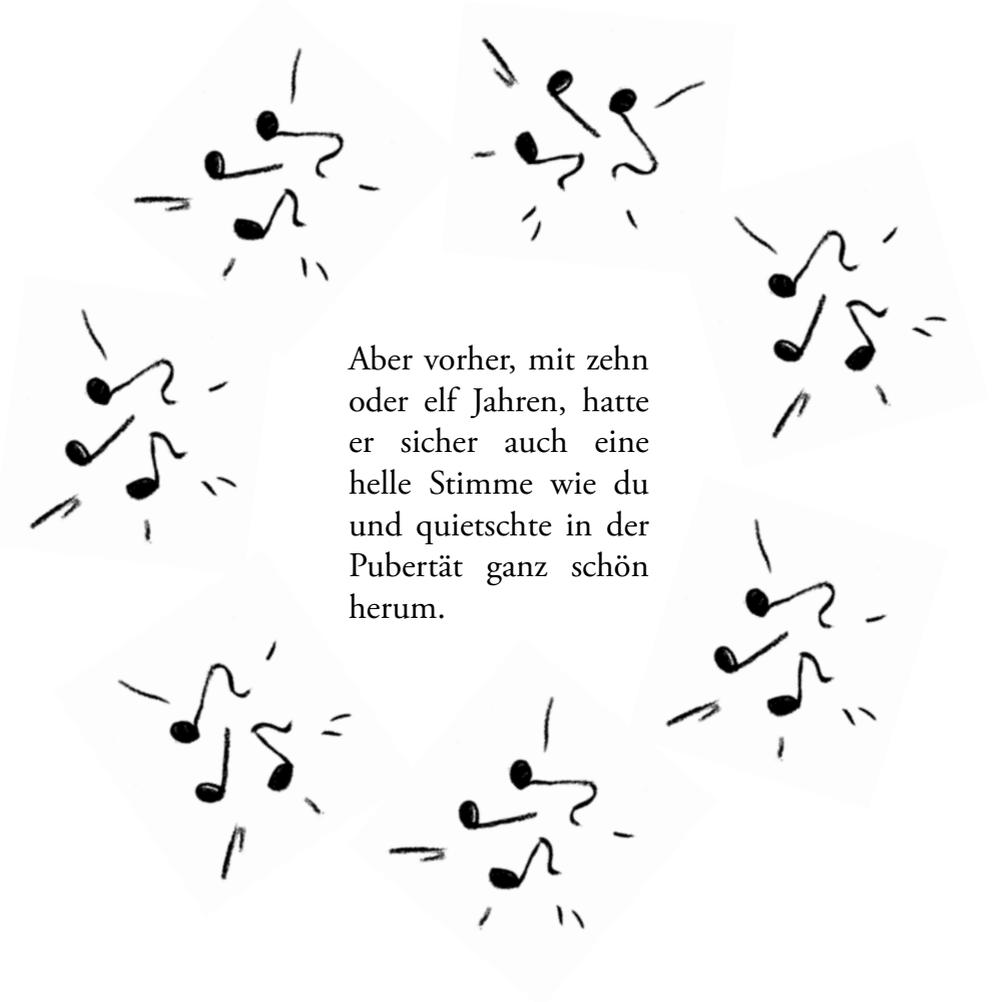


Ändern kann man an der eigenen
Quietsch-Stimme nichts.

Hier hilft nur Warten. Wer später eine tiefe Männerstimme haben will, muss vorher durch den sogenannten „Stimmbruch“.

Du kannst dich damit trösten, dass du am Ende wahrscheinlich eine tiefere und wieder schön gleichmäßige Stimme haben wirst. Mit der kannst du dann „donnern“ wie der Gott Donar der Germanen.

Der war einst Herr über Blitz und Donner und hatte als Erwachsener eine ganz tiefe Stimme.



Aber vorher, mit zehn oder elf Jahren, hatte er sicher auch eine helle Stimme wie du und quietschte in der Pubertät ganz schön herum.



Geheimagent

Bestimmt hast du einen oder mehrere
Freunde, die so alt sind wie du.

Denen geht es gerade genau wie dir. Die Hormone drehen
Loopings in ihren Körpern, die Haare, Stimmbänder und
Muskeln wachsen. Bei dem einen geht es schneller, bei dem
anderen langsamer, das ist ganz normal.

Jungs reden da meist nicht so gerne darüber.





Die Mädchen stecken öfter die Köpfe zusammen.
Manchmal kommt es dir vielleicht so vor, als würden sie deshalb mehr wissen.

Da kannst du ganz beruhigt sein: Mit elf oder zwölf Jahren weiß niemand alles über die Pubertät. Jeder hat seine eigene Methode, um mehr über seinen Körper zu lernen.

Viele Jungs (und auch manches Mädchen) sind lieber allein auf Entdeckungstour. Man braucht sich nur die Decke über den Kopf zu ziehen.

Schon liegt man wie im Zelt mit sich selbst und die Abenteuerreise kann beginnen.

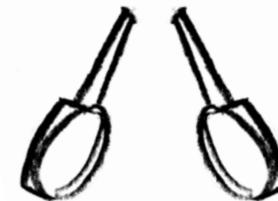


Du denkst vielleicht, du bist der einzige Junge,
der gern einmal mit sich allein sein will.

Das ist Quatsch. Deinen Freunden geht es genauso. Da sind viele lieber Geheimagenten und forschen verdeckt. Ihr müsst darüber auch nicht reden, wenn ihr dazu keine Lust habt.

Aber es ist doch gut zu wissen, dass andere Jungs auch gern in ein Deckenzelt kriechen.

Selbst wenn sie das nie zugeben würden.





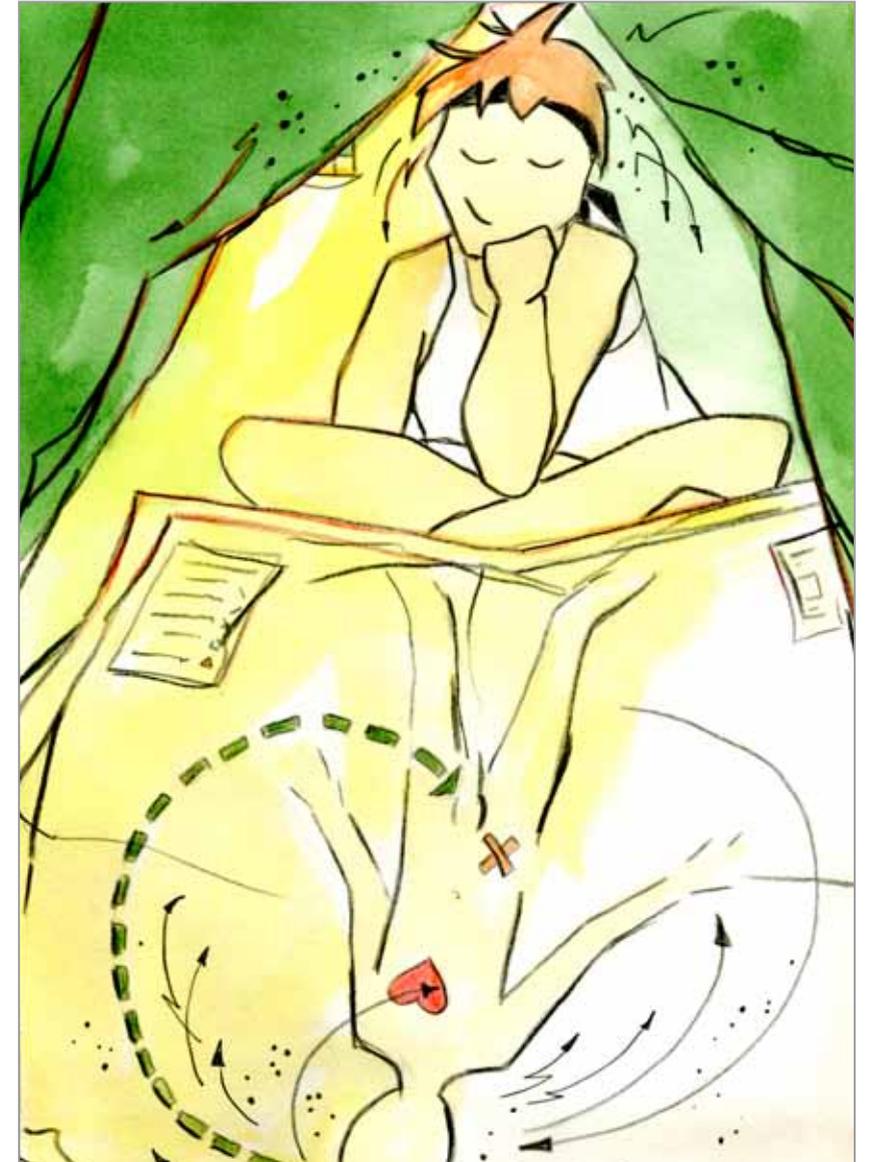
Entdecker

Im Deckenzelt kannst du echte
Abenteuer erleben.

Das liegt vor allem an deinem Alter. Gerade jetzt verändert sich dein Körper auch äußerlich. Da gibt es immer wieder Neues für dich zu entdecken: Haare, wo bisher keine waren. Muskeln, die sich plötzlich deutlich zeigen. Füße, die dir auf einmal recht groß erscheinen.

Dein Körper ist das reinste Abenteuerland. Erkunde ihn ruhig, sei neugierig. Schließlich sollst du dich ja selbst gut kennen.

Du bist der Experte für deinen Körper.





Vielleicht ist dir schon aufgefallen, dass Erwachsene über die Pubertät nicht viel sprechen.

Dabei haben sie alle ihre eigene Pubertät erlebt und kennen sich bestimmt gut aus.

Der Grund ist einfach: Den Erwachsenen fehlen oft die richtigen Worte dafür. Es gibt zwar viele wissenschaftliche Begriffe.

Zum Beispiel hat jedes Hormon, jedes Körperteil und jedes Organ im Körper einen wissenschaftlichen Namen. Aber diese Begriffe sind oft lang und schwierig. Und das deutsche Wort dafür klingt oft seltsam fremd. Manchmal gibt es auch gar keins.

Da macht das Erklären dann wenig Spaß und viele lassen es lieber.



Das ist schade, denn die Pubertät – auf Deutsch: das Erwachsenwerden – ist eine tolle Sache.

Viele Veränderungen an deinem Körper werden dir gut gefallen. An manche muss man sich erst gewöhnen.

In jedem Fall kannst du ruhig stolz sein, wenn dein eigenes „Erwachsenwerden“ beginnt.





Ein Buch für die Schwester oder eine Freundin: „Vom Mädchen zur Frau“

Text und Illust.: Nicole Schäufler

Wie sich die Pubertät bei Mädchen abspielen kann, verrät dieses zauberhafte Buch.

108 Seiten, 24 bebilderte Farbseiten

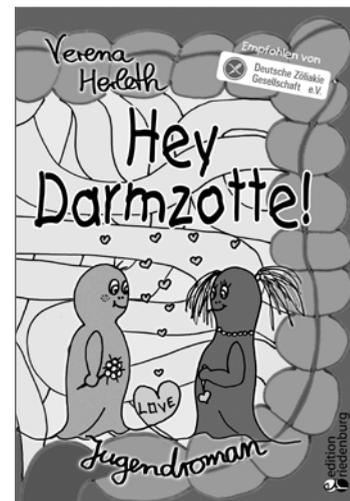


Klar bin ich von hier!

Text: Sabine Priess • Illust.: Hélène Baum

Malik ist neun Jahre alt. Weil er einen kenianischen Vater hat, passiert es ihm immer wieder, dass wildfremde Menschen in seine lockigen Haare fassen. Ziemlich oft wird Malik gefragt, woher er denn wirklich kommt. „Aus der Schützestraße“ lautet seine Antwort, doch das scheint vielen Menschen nicht zu genügen.

Ein Kinder- und Jugendbuch zu den Themen Alltagsrassismus, Diskriminierung und Diversität.



Hey Darmzotte!

Jugendroman • Empfohlen von der Deutschen Gesellschaft für Zöliakie e.V.

Text und Illust.: Verena Herleth

Carina ist an Zöliakie erkrankt und wird von ihren Eltern auf Kur geschickt. Wie gut, dass Carinas Tagebuch Paulchen keine Geheimnisse ausquatscht. Auch nicht die Sache mit Maxim, dem netten Jungen aus der Gruppe ...



Was brauchst du?



Text: Sigrun Eder, Hanna Grubhofer, Illust.: Barbara Weingartshofer

Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Konflikte kindgerecht lösen.



Stark gegen Gewalt



Text: Sigrun Eder, Hannah-Marie Heine, Illust.: Evi Gasser

Erkenne eskalierende Konflikte und handle selbstbewusst, um Gewalt rasch zu stoppen.



Ilvy schläft gut



Text: Kerstin Hödlmoser, Sigrun Eder, Illust.: Nicole Schäufler

Mit den praktischen Tipps aus diesem Kindersachbuch lernst du, besser zu schlafen.

Die bunte Buchreihe für Kinder
und Jugendliche, entwickelt
von Psychologin Sigrun Eder



Karim auf der Flucht

Das Bilder-Erzählbuch für
heimische Kinder und ihre
neuen Freunde von weit her

Woanders hin?

Das Bilder-Erzählbuch für Kinder,
die nicht zu Hause wohnen

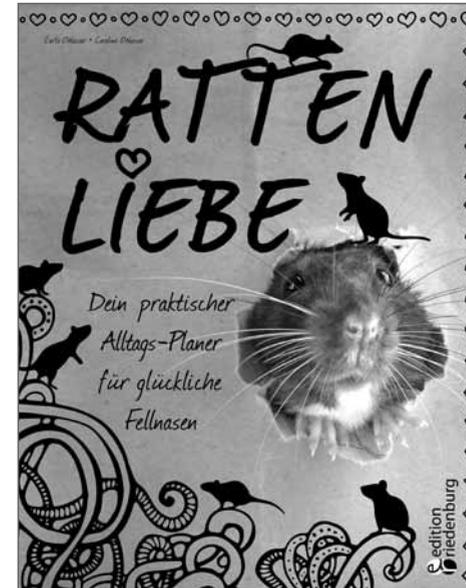


Rosa und das Mut- Mach-Monsterchen

Das Bilder-Erzählbuch für Kinder,
die mutiger sein wollen

Zoff in der Schule

Das Bilder-Erzählbuch
für cleveres Streiten
und Versöhnen



Rattenliebe

Du bist stolzer Halter von Farbratten? Dann lass dir mit diesem praktischen Alltags-Planer im Bullet-Stil dabei helfen, deine Fellnasen artgerecht und spielerisch zu versorgen. Für mehr Abwechslung und Glück im Rattenkäfig.

Mit Profi-Tipps zu Fütterung, Beschäftigung, Vergesellschaftung und zahlreichen weiteren Themen. In diesem Buch findest du jede Menge Platz zum Aufschreiben und Dokumentieren deines Ratten-Rudels.

Auch als schöne (Foto-)Erinnerung für später.

Alle Bücher der edition riedenburg findest
du im Internet:

edition
riedenburg
editionriedenburg.at

Unsere Bücher gibt es im (Internet-)Buchhandel in D/A/CH.

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.

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

1. Auflage	Februar 2020
© 2020	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at

Lektorat	Dr. phil. Heike Wolter, Regensburg
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH

ISBN 978-3-99082-041-4



Dein Verlag:



edition
riedenburg
editionriedenburg.at