

Sigrun Eder  
Daniela Klein  
Michael Lankes



edition  
riedenburg

# Volle Hose EXTRA

Das Mit-Mach-Heft mit Kack-Tagebuch

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 Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Arzt oder Therapeuten.

1. Auflage	März 2013
© 2013	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	<a href="http://www.editionriedenburg.at">www.editionriedenburg.at</a>
E-Mail	<a href="mailto:verlag@editionriedenburg.at">verlag@editionriedenburg.at</a>
Website zum Buch	<a href="http://www.vollehose.com">www.vollehose.com</a>

Lektorat	Johann Leitner
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-902647-85-6

## JEDER MENSCH MUSS KACKEN...

.....  
... und das ist ganz normal! Trotzdem haben viel mehr Kinder als du denkst ein Kack-Problem. Manche sprechen darüber, andere nicht. Ein Kack-Problem ist meist eine stinkige und hartnäckige Angelegenheit.

Hast du eine Idee, womit es bei dir zu tun hat? Bist du jemand, der schlecht spürt, dass der Darm voll ist und die Kacke raus will? Bist du jemand, der lieber die Kacke zurückhält und spielt, anstatt auf die Toilette zu gehen? Bist du jemand, der das Kack-Problem für sich sprechen lässt, anstatt anderen selbst die Meinung zu sagen? Bist du jemand, der sich mit Zwicke-Kacke herumplagen muss und das Kacken so lange wie möglich hinauszögert? Bist du jemand, der sich auf der Toilette unwohl fühlt oder ekelt? Bist du jemand, der sein Kack-Problem geheim halten will und schmutzige Unterwäsche versteckt?

„Volle Hose EXTRA“ ist ein Buch nur für dich und alle anderen Kinder mit einem Kack-Problem. Es hilft dir, dein Kack-Problem wie ein Detektiv unter die Lupe zu nehmen und macht aus dir im Nu einen Kack-Experten/eine Kack-Expertin.

Viel Freude beim Erkunden wünscht dir deine

Lola





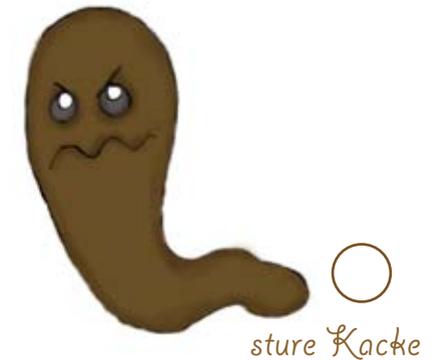
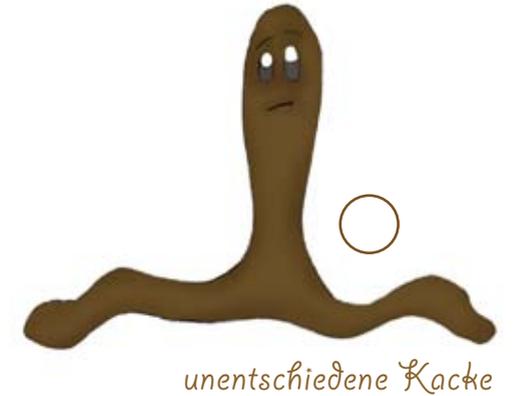
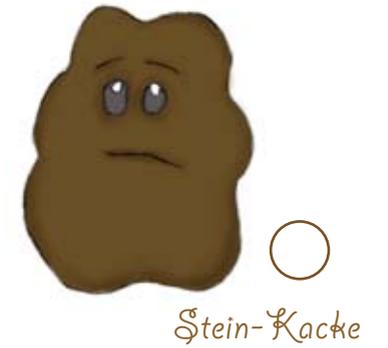
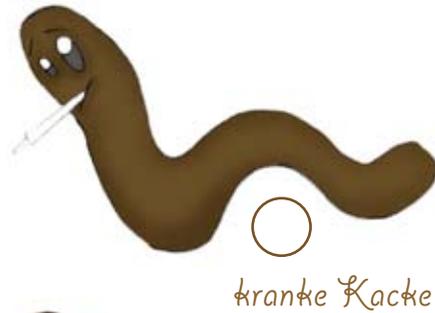
Das ist Lola.



Wenn Lola gegessen und  
getrunken hat, ...

## DEINE KACKE IST IMMER ANDERS!

Deine Kacke sieht immer wieder anders aus. Das hängt davon ab, wie es dir geht, was du gegessen und getrunken hast. Manchmal kannst du bereits vor dem Kacken spüren, welche Art von Kacke rauskommt. Kreuze jene Kacke an, mit der du am häufigsten zu tun hast!



## ENTDECKE DEINE FÄHIGKEITEN!

Jeder Mensch kann bestimmte Dinge sehr gut und andere wieder weniger gut. Überlege, was du gut kannst und welche neuen Fähigkeiten du lernen willst!

1) Was kannst du besonders gut?

---

2) Was willst du noch lernen und warum?

---

3) Wer kann dich dabei unterstützen?

---

4) Was musst du lernen, um eine saubere Hose zu haben?

---

5) Wer kann dir dabei helfen?

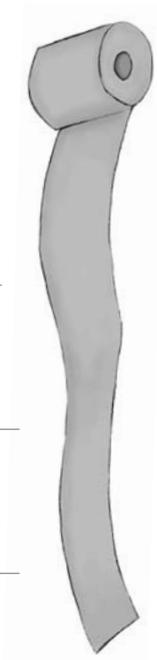
---

6) Woran merkst du, dass du über die Fähigkeit für eine saubere Hose verfügst?

---

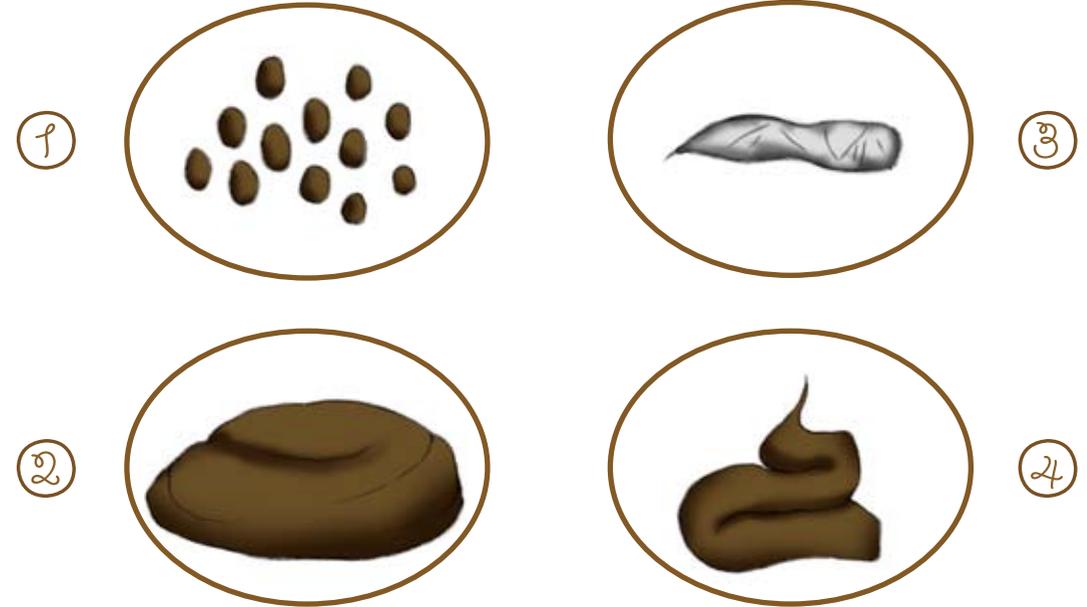
7) Woran merken andere, dass du diese Fähigkeit für eine saubere Hose nun hast?

---



## WELCHE KACKE GEHÖRT ZU WEM?

Finde heraus, welche Kacke zu welchem Tier gehört. Verbinde dann die zusammengehörenden Paare mit einem Strich.



Hast du Lust, deine  
Kacke genauer unter die  
Lupe zu nehmen?



Dann schnapp dir einen  
Stift und führe dein  
eigenes Kack-Tagebuch!

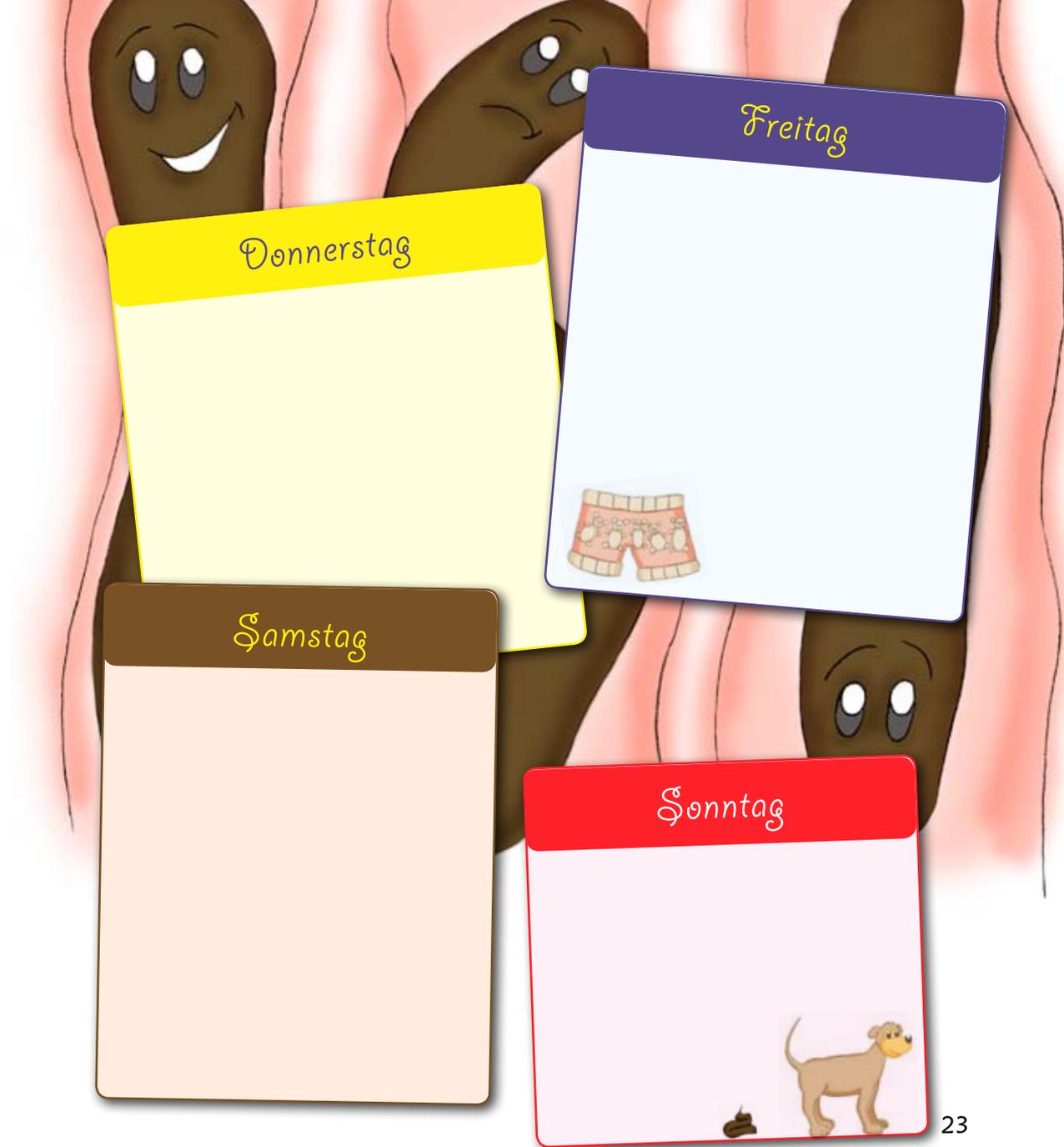
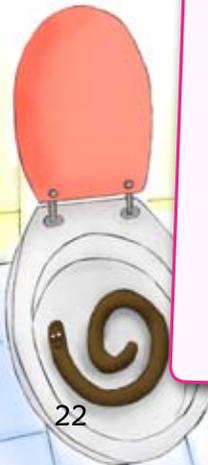
Übrigens: Nachdenken  
klappt am besten  
beim Zeichnen. Schenk  
mir etwas Farbe und  
male mich in deinen  
Lieblingsfarben an!

# DEIN KACK-TAGEBUCH

Beobachte deine Kacke vier Wochen lang und zeichne auf, wie sie an den verschiedenen Tagen ausgesehen hat.



Wie oft hattest du diese Woche optimale Kacke?



# SOWAS!

Die Sachbuchreihe zu kindlichen und jugendlichen Spezialthemen  
\* Im Buchhandel in Deutschland, Österreich und der Schweiz \*

## BAND 1: „VOLLE HOSE“

Einkoten bei Kindern: Prävention und Behandlung  
Autorinnen: Sigrun Eder | Daniela Klein \* Illustrator: Michael Lankes

## BAND 2: „MACHEN WIE DIE GROSSEN“

Kacke und Pipi: Was Kinder und ihre Eltern  
über Toilettenfertigkeiten wissen sollen  
Autorinnen: Sigrun Eder | Daniela Klein \* Illustrator: Michael Lankes

## BAND 3: „NASSES BETT“

Nächtliches Einnässen bei Kindern: Prävention und Behandlung  
Autorinnen: Sigrun Eder | Elisabeth Marte \* Illustratorin: Hedda Christians

## BAND 4: „PAULINE PURZELT WIEDER“

Hilfe für übergewichtige Kinder und ihre Eltern  
Autorinnen: Sigrun Eder | Anna Maria Cavini \* Illustrator: Jakob Möhring

## BAND 5: „LORENZ WEHRT SICH“

Hilfe für Kinder, die sexuelle Gewalt erlebt haben  
Autorin: Sigrun Eder \* Illustratorin: Silvia Kettl

## BAND 6: „JUTTA JUCKT'S NICHT MEHR“

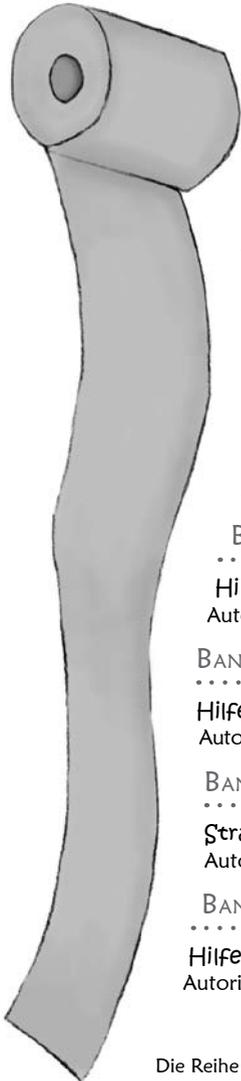
Hilfe bei Neurodermitis – ein Sachbuch für Kinder und Erwachsene  
Autorinnen: Sigrun Eder | Anna Maria Cavini \* Illustratorin: Hedda Christians

## BAND 7: „KONRAD, DER KONFLIKTLÖSER“

Strategien für gewaltloses Streiten  
Autorinnen: Sigrun Eder | Daniela Molzbichler \* Illustratorin: Evi Gasser

## BAND 8: „ANNIKAS ANDERE WELT“

Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern  
Autorinnen: Sigrun Eder | Petra Rebhandl \* Illustratorin: Evi Gasser





Früher hatte Lola ein fieses Kack-Problem. Das war vielleicht eine stinkige Angelegenheit! Ärger mit Mama und Papa gab es deshalb auch. Aber seit Lola zur Kack-Expertin geworden ist, bleibt ihre Unterhose sauber. Und das findet nicht nur Lola richtig duftel!



Wie ist es mit dir? Hast du ein Kack-Problem? Möchtest du es loswerden? Dann ist dieses Mit-Mach-Heft mit Kack-Tagebuch für dich ideal! Es macht aus dir einen

Kack-Experten/eine Kack-Expertin, damit bei dir die Sache mit der Kacke (endlich wieder) flutscht.



Übrigens: Falls du dich für dein Kack-Problem schämst, dann hör damit auf und nimm es lieber gleich unter die Lupe – so wie Lola!



## Autorinnen & Illustrator



Mag. Sigrun Eder ist Klinische und Gesundheitspsychologin, Systemische Therapeutin sowie Redakteurin. Sie ist Begründerin und Hauptautorin der „SOWASI“-Reihe und seit 2008 an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Christian Doppler-Klinik und dem Universitätsinstitut für Klinische Psychologie der PMU an den Salzburger Landeskliniken tätig.



Daniela Klein MSc ist Psychologin, Elterntrainerin sowie Systemische Familientherapeutin. Sie war lange in der Kinder- und Jugendhilfe tätig und arbeitet derzeit in einer Beratungsstelle für psychisch kranke Menschen und deren Angehörige.



Dr. Michael Lankes arbeitet an der FH Oberösterreich und studierte an der FH und an der Universität Salzburg. Neben malerischen Tätigkeiten war er bereits an verschiedenen Projekten mit gestalterischem Hintergrund beteiligt.



[vollehose.com](http://vollehose.com)

edition  
riedenburg  
editionriedenburg.at

BAND 1 EXTRA  
**SOWASI!**

ISBN 978-3-902647-85-6



9 783902 647856