

Gesundheit zum
Geburtstag





Tommy muss den ganzen Tag im Bett bleiben. Ob die Sonne scheint, oder ob es regnet. Er kennt die Welt nur so, wie er sie von seinem Bett aus sieht. Und das alles nur, weil er nicht geimpft war.

Das da im Bett ist Tommy. Tommy ist schon sehr lange krank. Er ist sogar schon so lange krank, dass er nicht mehr weiß, seit wann. Und was eigentlich „gesund sein“ ist, weiß er schon gar nicht mehr.





Darum haben sich Sophie und Lukas etwas ganz Besonderes überlegt. Ein Geschenk, das man nicht angreifen kann! Mit dem Geschenk kann man auch nicht spielen. Das Geschenk kann man nur fühlen. Was die beiden Tommy wohl schenken? Sophie und Lukas stürmen ins Zimmer.

Tommy hat trotzdem Freunde.
Sie heißen Sophie und Lukas.
Die beiden wohnen im Haus gegenüber. Sophie und Lukas bringen Tommy sogar zum Lachen. Übrigens:
Heute hat Tommy Geburtstag!

„Alles Gute zum Geburtstag, Tommy!“, rufen beide aus vollem Hals, als sie vor Tommys Bett stehen.

Tommy muss lachen: Die beiden haben ganz rote Gesichter. Weil sie so schnell gerannt sind. Und weil sie aufgeregt sind. Sophie lacht.

„Du, wir haben ein super Geschenk für dich!“, sagt Sophie. „Du kommst nie im Leben drauf, was es ist!“

Tommy überlegt. Er fragt: „Ein Bilderbuch? Buntstifte?“

„Nein“, sagt Lukas. „Etwas viel Besseres. Du kommst sicher nicht drauf!“



„Wir zeigen dir, was es heißt gesund zu sein. Wie es sich anfühlt. Und dass es eigentlich ganz einfach ist, obwohl man trotzdem an vieles denken muss“, sprudelt Sophie heraus. Sie kann ja niemals etwas geheimhalten.

Eigentlich müsste Tommy jetzt enttäuscht sein. Er hatte sich ja Buntstifte gewünscht. Aber er weiß ja nicht mehr, wie das ist mit dem Gesund-sein. Deshalb ist er auch furchtbar neugierig. Sophie zieht ein Tuch hinter ihrem Rücken hervor. Damit verbindet sie Tommy die Augen.



Lukas geht aus dem Zimmer und er bringt einen Korb. Was da alles drin ist: Äpfel, Wasser, ein Glas und eine Springschnur!

„Wozu Lukas und Sophie das alles wohl brauchen?“, fragt sich Tommy.



Sophie hält Tommy einen Apfel unter die Nase. „Erzähl mir, was du riechst“, sagt sie zu ihm. Tommy schnuppert an dem Apfel. „Das riecht nach Erde, nach Baum und ein bisschen nach Zitrone. Aber trotzdem süß“, sagt Tommy. „Es riecht, als ob Mama das Fenster aufgemacht hätte!“ Dann will er wissen: „Was ist das?“ „Beiß hinein“, sagt Lukas, „so schmeckt Gesundheit.“ Tommy beißt hinein. „Ein Apfel!“, ruft er und mampft los. „Ganz süß schmeckt der, und saftig ist er.“ Tommy schmatzt.

Sophie füllt ein Glas mit Wasser. Sie hält es Tommy unter die Nase. „Das riecht ja nach gar nichts!“, ruft Tommy.

Dann steckt er den Finger ins Glas. „Es ist kühl und klebt nicht. Fühlt sich sauber an.“

„Es ist etwas zum Trinken. Probier einmal“, fordert ihn Sophie auf.



„Kühl ist das. Es erfrischt und schmeckt leicht wie eine Feder. Wasser!“, ruft Tommy. „Gesundheit zum Trinken“, sagt seine Freundin Sophie.

Plötzlich hört Tommy ein Poltern im Zimmer. Er hat keine Ahnung, was das für ein Geräusch ist. Er sieht ja nicht, dass Lukas die Springsehnur genommen hat und damit durchs Zimmer tobt. Tommy fragt: „Sophie, was macht da so einen Lärm?“ Sophie antwortet: „Das ist der Lukas“. Aber mehr sagt sie nicht. Auf einmal wird es wieder still. Tommy hört Lukas nur schnaufen.



Lukas ist neben Tommys Bett gekommen. Er nimmt Tommys Hand und legt sie auf sein Herz. Tommy spürt wie schnell und wie stark es schlägt. „Wer gesund bleiben will, muss viel herumtoben und spielen. Davon kommt man ganz außer Atem. Und das Herz schlägt wie wild“, schnauft Lukas während Sophie Schnur springt.



„Aber eines fehlt noch zum Gesund sein“, sagt Sophie.
„Was glaubst du, was das ist, Tommy?“ Aber Tommy antwortet nicht. Denn Tommy ist eingeschlafen. Er ist zwar selbst nicht durch das Zimmer getobt. Aber die Aufregung

hat ihn müde gemacht.
Damit Tommy nicht aufwacht, schleichen Sophie und Lukas aus dem Zimmer. Beim Hinausgehen flüstert Sophie: „Und viel schlafen musst du, Tommy. Dann wirst du auch gesund!“



Dieses Büchlein gehört:

Impressum
Wissenschaftliche Akademie
für Vorsorgemedizin,
Radetzkystraße 9, 8010 Graz
Konzeption: Conclusio, 8010
Graz; Text: Martina Strametz;
Zeichnungen: Karin Ruthardt
2. Auflage November 2004
Druck: Agath Graz;
gedruckt auf Kosten des Lan-
des Steiermark

