

Bücherecke

Hamster Henri isst glutenfrei

Das Bilderbuch zur Zöliakie

Schon im vergangenen Jahr haben wir in der Ausgabe 3 der DZG Aktuell den Jugendroman „Hey Darmzotte“ von Verena Herleth vorgestellt. Nun hat die Autorin ein neues Werk veröffentlicht. Mit einem Bilderbuch, in dem der Hamster Henri die Hauptrolle besetzt, wendet sie sich an Kinder im Kindergartenalter, die - wie sie selbst formuliert - einzigartige Darmzotten haben.

Verena Herleth

Verlag: edition riedenburg

ISBN: 978-3-903085-78-7

Preis: 14,90 Euro

Hamster Henri begleitet die Kinder, er bekommt von bestimmten Lebensmitteln Bauchweh. Mit Hilfe von Doktor Hase erfährt Hamster Henri, dass er keine Getreidesorten, die Gluten enthalten, verträgt. Hamster Henri mistet daraufhin seine Vorratskammern aus und schenkt all die Lebensmittel, die ihm Beschwerden bereiten könnten seinen Freunden. Nachdem Henri weiß, welche glutenfreien Lebensmittel er essen kann, steht einer Geburtstagsfeier mit Freunden und selbstgemachter glutenfreier Pizza nichts mehr im Weg. Hamster Henri hat gelernt, was er essen darf, wie er gesund bleibt und keine Bauchschmerzen mehr bekommt.

Das Buch dient als Einstieg, um selbst ganz kleine Kinder mit dem Thema Zöliakie vertraut zu machen. Es werden keine umfassenden Informationen über die glutenfreie Ernährung vermittelt, vielmehr sollen schon die Kleinsten eine Vorstellung davon bekommen, was in ihrem Körper passiert, wenn sie von Zöliakie betroffen sind.

Ein Mein-erstes-Zöliakiebuch

Die Texte sind bewusst kurz gehalten, und auf jeder Seite gibt es in den liebevoll illustrierten Zeichnungen viel zu entdecken. Durch die sehr kindgerechten Zeichnungen erhalten die Kleinsten eine Vorstellung davon, welche Aufgaben der Dünndarm und insbesondere die Darmzotten haben. Die Autorin spricht die jüngsten Leser immer wieder direkt an und fordert sie durch interaktive Aktionen auf, Hamster Henri zu begleiten. So bleiben sicher auch die Kleinsten aufmerksam beim Lesen dabei.

Am Ende der Geschichte richtet sich Verena Herleth nochmals gezielt an die Eltern. Auf den letzten Seiten möchte sie Eltern und Kinder mithilfe von Ausmalbildern und Zeichnungen anregen, sich gemeinsam auszutauschen und die Inhalte zu vertiefen. Beson-

ders ansprechend ist, dass auch mitbetroffene Eltern oder Bekannte durch verschiedene Fragestellungen angeregt werden, ihren Gedanken und Sorgen Raum zu geben. Selbst wenn nicht jede Seite für alle Kinder passend ist - und jüngere Kinder sich dabei vielleicht etwas schwer tun - so besteht die Möglichkeit für Eltern, mit ihren Kindern ins Gespräch zu kommen und sich über die Sorgen und Ängste bewusst zu werden, um dann das Abenteuer des glutenfreien Alltags bewältigen zu können.

Auch dieses Buch von Verena Herleth ist eine wichtige Bereicherung für Zöliakiebetroffene. Viele kleine Leser werden an Hamster Henri und dem farbenfrohen Bilderbuch ihre Freude haben.

- Patricia Gálity, Diätassistentin, Allergologische Ernährungstherapie / VDD

