Du!

Wer du bist und wie sich dein Körper verändert





1. Auflage 2024

© für die deutsche Ausgabe 2024, Penguin JUNIOR in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten Zuerst erschienen 2023 unter dem Titel »Growing Up: An Inclusive Guide to Puberty and Your Changing Body« bei Nosy Crow Limited Die Übersetzung dieses Titels wird in Abstimmung mit Nosy Crow

Die Übersetzung dieses Titels wird in Abstimmung mit Nosy Crow
Limited veröffentlicht
Text: Rachel Greener, © Nosy Crow Limited 2023
Illustrationen: © Clare Owen 2023
Beratung durch Jessica Kitsell, Gill Arbuthnott und Halimah Manan
Übersetzung: Violeta Topalova
Lektorat: Hanna Schmitz
Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie
Umschlagillustration: Clare Owen
CM · Herstellung: BO

CM · Herstellung: BO Druck: L.E.G.O. S.p.A., Vicenza ISBN 978-3-328-30298-8 Printed in Italy

www.penguin-junior.de

Bei diesem Buch wurden die durch das verwendete Material und die Produktion entstandenen CO₂-Emissionen ausgeglichen, indem Penguin JUNIOR ein Projekt zur Aufforstung in Brasilien unterstützt. Weitere Informationen zu dem Projekt unter: www.ClimatePartner.com/14044-1912-1001



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® NO01967

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Du!

Wer du bist und wie sich dein Körper verändert

Rachel Greener • Clare Owen





Du warst einmal ein Baby. Jetzt bist du ein Kind. Vielleicht kannst du es dir gar nicht vorstellen, aber alle Erwachsenen waren einmal Kinder. Genau wie du.



Überleg mal, was sich seit deiner Babyzeit verändert hat. Zunächst einmal bist du jetzt wahrscheinlich viel größer und siehst ganz anders aus als früher!



Auch dein Gehirn ist gewachsen! Dein Gehirn steuert deinen Körper und erledigt alle Denkarbeit. Es hat schon eine ganze Menge über die Welt und über das Leben auf der Welt gelernt.

Jeden Tag werden wir alle ein winziges bisschen älter und jeden Tag verändert sich unser Körper auf die eine oder andere Weise. Auch wenn wir das oft gar nicht merken.



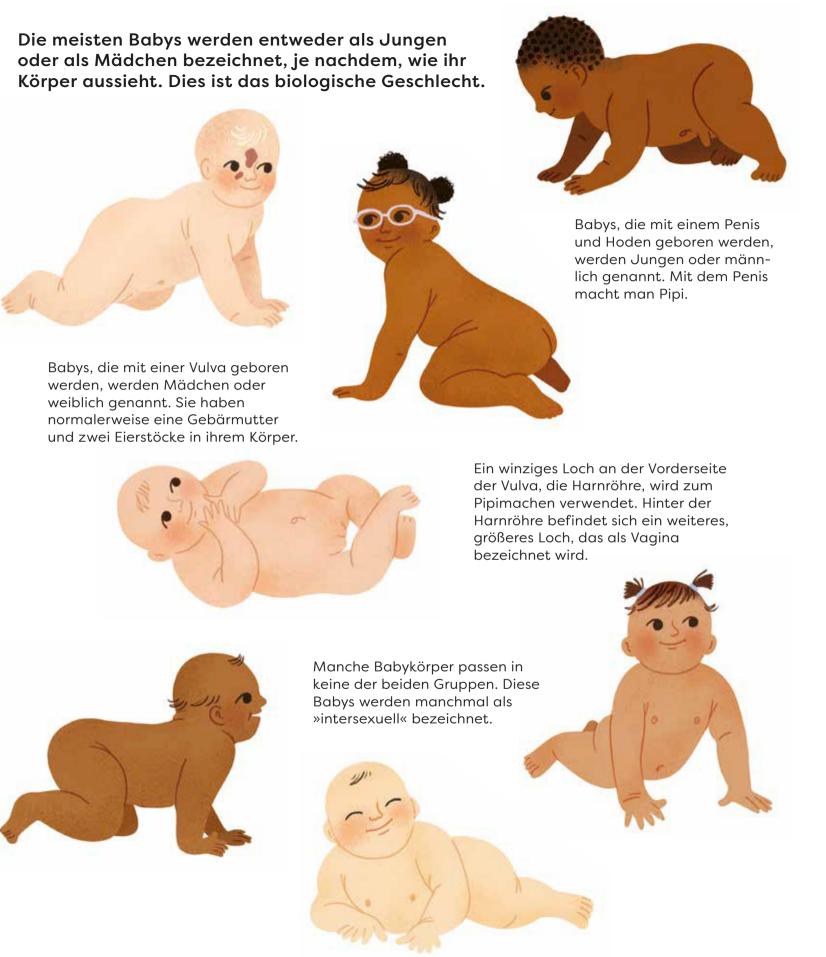






Einige Veränderungen, die du beim Heranwachsen durchmachst, haben alle Erwachsenen erlebt, die du kennst!

Wie wird man also vom Kind zum Erwachsenen?





Wenn du erwachsen wirst, fängt dein Körper an, sich zu verändern. Damit bereitet er sich darauf vor, dass ein Baby entstehen kann, wenn du älter bist. Falls du das möchtest. Diese Veränderung wird Pubertät genannt und findet bei jedem Menschen zu einem anderen Zeitpunkt statt.

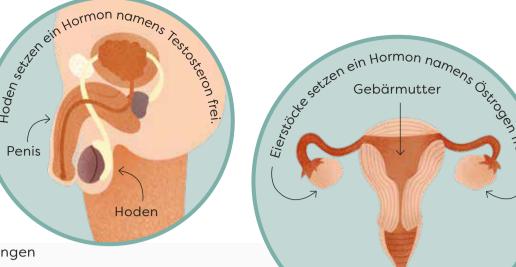
Die Pubertät beginnt, wenn deine Eierstöcke oder deine Hoden Hormone abgeben, die deinen Körper wachsen lassen und ihn verändern.



Die Hauptaufgabe eines Hormons besteht darin, deinem Körper zu sagen, dass er auf neue Weise arbeiten soll. Hormone können aber auch bewirken, dass du dich auf einmal ganz anders fühlst.

Vielleicht bist du glücklicher als je zuvor oder sehr verärgert, wütend oder frustriert, auch wenn du nicht richtig verstehst, warum. Diese starken Gefühle werden

manchmal als Stimmungsschwankungen bezeichnet.





Nicht alle Erwachsenen können oder wollen mit ihrem Körper ein Baby zeugen oder auf die Welt bringen. Es gibt viele verschiedene Arten, erwachsen zu sein.