

Malus fantastische Hüte

gegen verflücht Rheuma-  
blöde tage



- Für Kinder und ihre Eltern -



Hallo, ich bin Malu! Ich bin acht Jahre alt und gehe in die zweite Klasse. Ich hab viele Hobbys: **Fußballspielen**, mich mit **Freunden treffen**, mit meinem **Roller durch die Stadt fahren ...** Aber am allerliebsten **sammele** ich **Hüte!** **Und was machst du besonders gern?**

Ich heiße:

---

Und meine Hobbys sind:

1. 

---

2. 

---

3. 

---

Geschenkt von:

meinen Eltern  Arzt/Ärztin  oder von:

---

Datum: 

---



Ich zeige allen, wie's mir geht:  
mit meinen **fantastischen Hüten**.





Mit meinem **Wiking**-Helm fühle ich mich stark und mutig.

Mit meinem **Sherlock-Holmes-Hut** werde ich zum Detektiv.



Unter meinem großen **Schlapphut** kann ich mich verstecken, wenn es mir nicht gut geht.



Und wenn ich wütend bin, setze ich meinen **Wut-Hut** auf ... Damit bin ich grimmiger als der grimmigste Pirat! Dann sollten lieber alle in Deckung gehen!



Aber der **tollste Hut** ist ...

## ... mein Zauberhut!



Das ist mein allerallerliebster Lieblingshut von allen. Den habe ich von einem echten Zauberer geschenkt bekommen! Und er funktioniert wirklich: Wenn ich mir den aufsetze, kann ich alles sein, was ich will, und mir alles wünschen, was ich möchte. Das ist echt klasse.

Meistens, wenn ich mir den Zauberhut aufsetze, wünsche ich mir, dass ich genauso schnell rennen und so gut Fußball spielen kann wie alle anderen. Und dass ich keine Schmerzen mehr habe. Und keine Handschiene mehr brauche. Und keine Spritzen. Und dass ich nie mehr zum Arzt muss! Das wäre toll.

Das Blöde ist nur, dass der Zauberhut immer nur ungefähr eine Stunde lang zaubern kann. Danach braucht er eine Erholungspause. Na ja, ich kann das schon verstehen – manchmal ist es eben ein bisschen anstrengend. Ich brauch ja auch manchmal eine Pause.

Ich hab nämlich Rheuma. Deshalb tun mir oft die Hände weh oder die Beine. Ich kann nicht so lange Sport machen wie andere Kinder und beim Schreiben hab ich oft Schmerzen in den Fingern. Ganz schön doof. Wie gut, dass es den Zauberhut gibt!



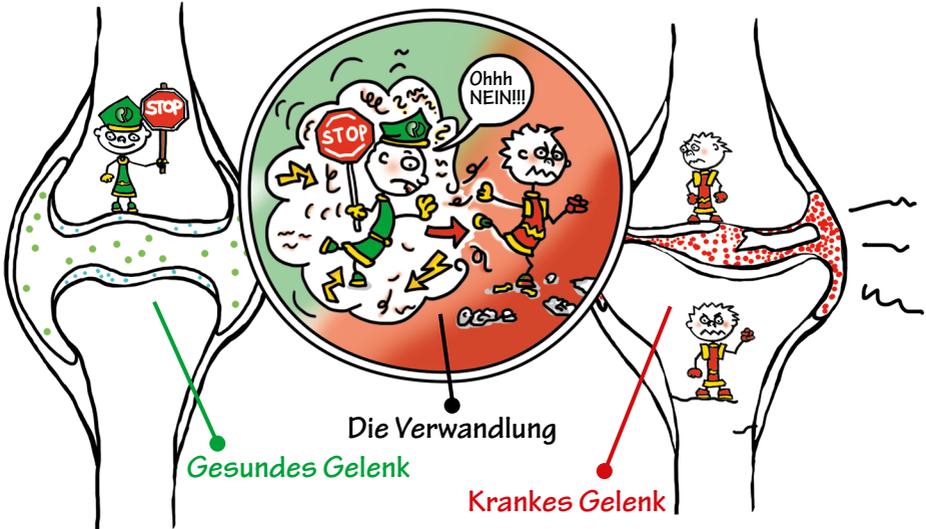
Du darfst dir Malus Zauberhut ausleihen!  
Was wünschst du dir?



Wenn du Lust hast, dich auch  
einfach mal wegzuzaubern, dann  
bastel dir doch einfach deinen  
eigenen Zauberhut!

## Was ist eigentlich Rheuma?

Rheuma ist eine Autoimmunkrankheit. Das heißt, die körpereigene Abwehrpolizei richtet sich plötzlich gegen sich selbst. Warum das so ist, wissen nicht einmal die Ärzte ganz genau.



Die Abwehrpolizei in deinem Körper sorgt normalerweise dafür, dass Eindringlinge wie **Viren und Bakterien+** aufgespürt, bekämpft und beseitigt werden, damit sie keinen Schaden anrichten und du gesund bleibst.

Bei Rheuma allerdings verwandeln sich die guten Gesundheitshelfer in Bösewichte. Und die randalieren, bekämpfen und beschädigen das **Gewebe+** in deinem Körper. Das führt dazu, dass sich deine Gelenke entzünden, wehtun, steif sind oder sehr warm werden. Auch Fieber und Hautausschläge gehören manchmal zum Rheuma dazu.



Von Rheuma hab ich zum ersten Mal vor drei Jahren gehört. Da hat ein Arzt herausgefunden, dass das der Grund dafür ist, warum mir die Knie und Finger wehtun. Manchmal hab ich starke Schmerzen, dann wieder ein bisschen weniger – eigentlich ist jeder Tag anders.

An manchen Tagen geht mir das Rheuma ganz schön auf die Nerven! Aber an anderen bin ich richtig neugierig und möchte herausfinden, was genau in meinem Körper passiert. Dann begeben sich wie ein richtiger Detektiv auf Spurensuche ...

Meine Handschiene ist manchmal ein bisschen lästig. Aber sie hilft gegen die Schmerzen.

### Viren und Bakterien:

Viren und Bakterien können Krankheiten auslösen. Sie sind winzig klein und mit dem bloßen Auge kann man sie nicht sehen. Dafür braucht man ein sehr, sehr starkes Vergrößerungsglas ...

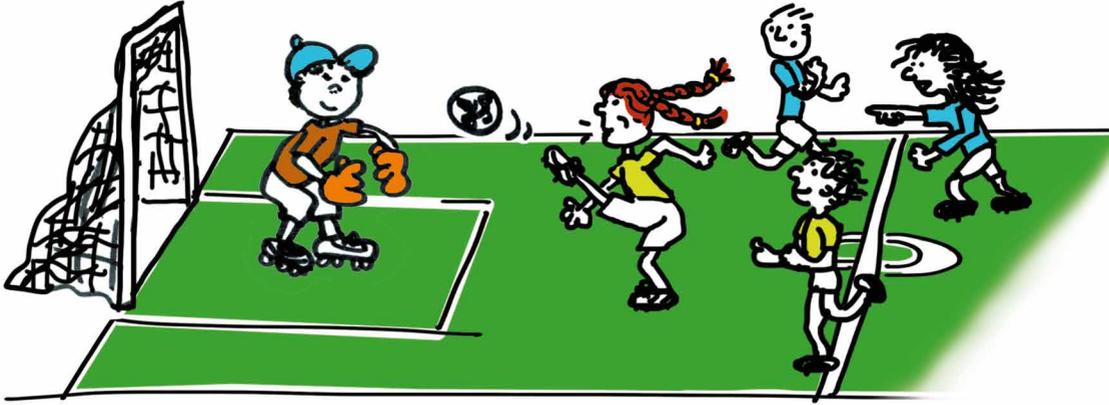
### Gewebe:

Jeder Körper besteht aus vielen einzelnen Zellen. Diese Zellen schließen sich zusammen und erfüllen verschiedene Aufgaben. So einen Zellverbund nennt man Gewebe.

Es gibt vieles, was du tun kannst, damit es dir besser geht – z.B. gesund essen und dich bewegen. Wichtig ist aber auch, zu sagen oder zu zeigen, wenn es dir nicht gut geht. Dann können deine Eltern und Lehrer noch viel besser für dich da sein und dir helfen!



Heute ist ein doofer Tag. Ein echter **Schlapphut-Tag**. Das ist ein Tag, an dem ich zu schlapp bin, um mit den anderen Fußball zu spielen. Mir tut alles weh und ich kann nur am Spielfeldrand sitzen und zugucken. Echt blöd. Da zieh ich mir lieber meinen Schlapphut übers Gesicht, dann muss ich nicht sehen, wie die anderen den Ball übers Feld jagen, Tore schießen und jubeln. Eigentlich würde ich nämlich gern Fußballprofi werden. Aber ich glaube, daraus wird nichts ...



Triff dich doch mal mit anderen Kindern, die Rheuma haben! Zum Beispiel bei einem Familienwochenende, bei dem man zusammen malt, tanzt oder sogar klettert. Das macht Spaß und tut richtig gut!

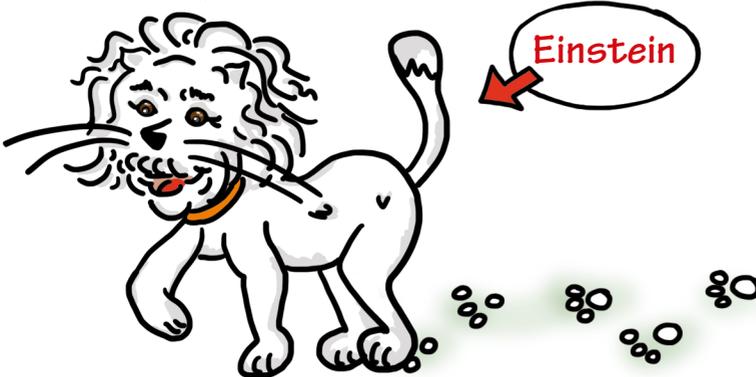
„Warum machst du denn so ein trauriges Gesicht?“, höre ich auf einmal eine Stimme fragen. Erstaunt blicke ich auf. Da sitzt ja jemand! Oder besser gesagt ... etwas. Ein kleines, pelziges Etwas, das aussieht wie eine Mischung aus Hund, Katze und Löwe. „Gestatten, ich bin Einstein.“ Erschrocken gucke ich mich um. Aber da ist niemand außer uns beiden. Ich beuge mich hinunter: „Kannst du ...“, flüstere ich, „... kannst du ... sprechen?“ „Selbstverständlich!“, sagt Einstein und hüpft auf meinen Schoß. „Aber nur ganz besondere Kinder können mich hören“.



„Ich kam hier so am Fußballfeld vorbei und da hab ich dich gesehen. Und immer wenn ich ein trauriges Kind sehe, dann gehe ich hin und frage, was los ist. So gehört sich das für jedes anständige Tier. Manchmal bringe ich auch Geschenke mit ...“ „Geschenke?“, frage ich mit großen Augen. Einstein nickt. „Also, warum siehst du denn so traurig aus?“

„Ich hab Rheuma“, sage ich und zeige ihm mein Knie, das geschwollen und ganz heiß ist. „Ach so“, sagt Einstein. „Das kenne ich. Ich bin schon vielen Kindern begegnet, die Rheuma hatten.“ „Oh, echt?“, staune ich mit großen Augen. „Mhm“, Einstein nickt. „Das kann ganz schön doof sein.“ „Ja“, sage ich, „vor allem, wenn die anderen Fußball spielen.“

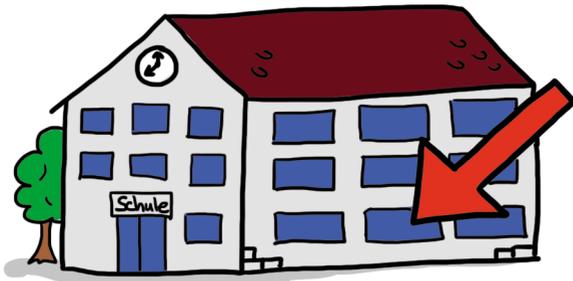
„Sind das deine Freunde?“, fragt Einstein. Ich lache. „Na logisch!“, sage ich. „Guck mal, da drüben“, ich zeige aufs Spielfeld, „das ist meine beste Freundin, Frieda. Wir treffen uns fast jeden Tag. Zum Eisessen oder zum Computerspielen oder wir lernen gemeinsam. Und das da, das sind Paul, Gizem, Jule und ...“ „Oh“, staunt Einstein. „Du hast aber viele Freunde.“ Ich grinse über beide Backen und nicke. „Aber manchmal“, seufze ich, „manchmal ärgert mich auch jemand. So wie neulich in der Schule ...“ Einstein spitzt neugierig die Ohren.



„Da hatte ich einen richtig grimmigen **Wut-Hut-Tag!** Wir haben eine Klassenarbeit geschrieben und ich war echt gut vorbereitet. Und dann hat ausgerechnet an diesem Tag meine Schreibhand mal wieder furchtbar weh getan. Darüber hab ich mich richtig doll geärgert. Zum Glück wissen meine Lehrer aber Bescheid und lassen mir länger Zeit bei Klassenarbeiten, weil ich ja nicht so schnell schreiben kann und Pausen machen muss.“ „Das klingt doch gut“, wirft Einstein ein. „Worüber hast du dich denn dann so aufgeregt?“



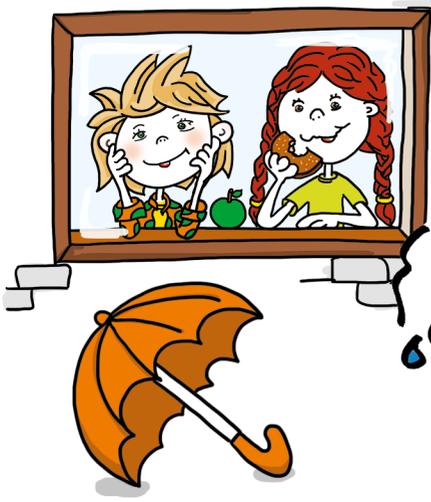
„Über den blöden Markus!“, rufe ich. „Der versteht einfach nicht, dass ich manchmal mehr Zeit bei Arbeiten brauche als die anderen. Nach der Klassenarbeit hat er ganz fiese Sachen zu mir gesagt. So richtig gemein. Da bin ich soooo wütend geworden! ‚Du kannst ja mit mir tauschen, wenn du willst!‘, hab ich geschrien. ‚Nimm du doch das Rheuma! Dann kannst du auch länger schreiben! Aber dafür tut dir dann auch alles weh! Willst du das?!‘



„Das ist mein Klassen-  
zimmer. Da muss ich  
zum Glück keine Trep-  
pen steigen, denn das  
geht oft nicht so gut.“



„Ich hab einen Stapel  
Schulbücher in der  
Schule und einen zu  
Hause. Das ist pri-  
ma, weil ich nicht so  
schwer tragen kann!“



„Wenn es nass und kalt ist, bleiben  
meine Freundin Frieda und ich in der  
Pause manchmal drinnen.“

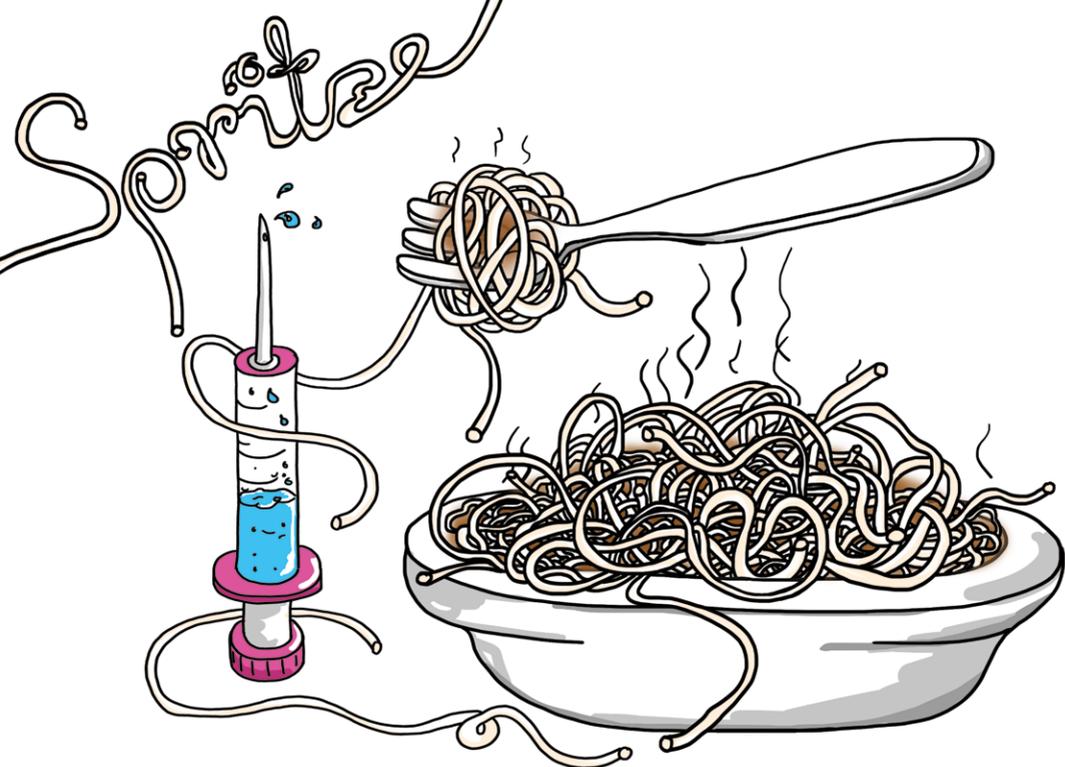
Einstein guckt mich mit großen Augen an. „Ach, weißt du“, sage ich. „Normalerweise bin ich gar nicht so böse. Aber manchmal muss die Wut einfach raus. Meistens bin ich aber ziemlich nett und fröhlich.“ Einstein schnurrt und schmiegt sich an mich. Drüben auf dem Fußballfeld schreien und jubeln sie. Es ist wohl gerade ein Tor gefallen. Aber irgendwie fühle ich mich trotzdem gar nicht mehr so traurig. Es ist schön, mit Einstein hier zu sitzen und zu reden!

„Du bist doch sicher das tapferste aller tapferen Kinder!“, sagt Einstein. Ich gucke ihn erstaunt an. „Meinst du echt?“ „Klar“, antwortet er. „Weil du so oft schlimme Schmerzen aushalten musst!“ „Hm“, sage ich und denke nach. „Ich glaube, du hast recht! Aber manchmal brauche ich einen echten

**Mut-Hut-Tag**, um mit dem Rheuma klarzukommen ...“

Einstein guckt fragend. „Weißt du, einmal in der Woche kriege ich eine Spritze. Die mag ich überhaupt nicht. Manchmal wird mir davon ganz schlimm übel. Aber andererseits hilft sie mir auch ...“ „Spritzen kenne ich vom Tierarzt“, sagt Einstein und schüttelt sich. „Ja, scheußlich!“, sage ich. „Früher hab ich immer geheult und geschrien, wenn es so weit war.“





„Aber dann hat mir mein Papa ein tolles Geschenk mitgebracht: einen **Wikinger-Helm**. Von einem richtigen, unbesiegbaren Wikinger-Kämpfer. Den setz ich jetzt immer auf, wenn ich die Spritze bekomme. Dann beiße ich die Zähne zusammen und knurre ganz laut, um die Übelkeit zu vertreiben!“ „Ja, so muss man das machen“, sagt Einstein und nickt. „Die Übelkeit ist nämlich ein sehr ängstliches Wesen und wenn man möglichst furchteinflößend knurrt, dann macht sie sich ganz klein.“

„Toll, was du alles weißt, Einstein!“, rufe ich. „Jedenfalls ... Wenn ich die Spritze bekommen habe, kocht Papa mein Lieblingsessen: Spaghetti! Deshalb sage ich immer **„Heute gibt es wieder die Spaghetti-Spritze!“**“ Einstein schüttelt sich vor Lachen: „Das ist aber eine gute Idee!“ „Ja“, lache ich zurück, „und dann darf ich mir noch ein Spiel aussuchen, das wir alle zusammen spielen. Und dann kann mir die Spritze gar nichts mehr anhaben!“

„Sag ich doch!“, ruft Einstein. „Du bist mutig und unbesiegbar, wie ein Wikinger.“ „Ja“, sage ich. „Aber manchmal bin ich auch einfach nur Malu. Ganz normal.“ „Ganz normal?“, fragt Einstein nachdenklich. „Ja, klar“, sage ich. „Ich hab ja nicht jeden Tag Rheuma. Oder ... na ja ... irgendwie schon, aber irgendwie auch nicht. Manchmal hab ich nämlich keine Schmerzen. Das ist toll! Dann setze ich mir mein Baseballcap auf und spiele einfach mal **Normaler-Hut-Tag!**“ Einstein lacht.

Ich grinse. „Und dann rollere ich zum Beispiel durch die Stadt. Das ist ziemlich cool. Manchmal, wenn ich zu viel laufe, tun mir abends die Knie weh, aber mit meinem Roller kann ich zwischendurch immer mal eine Pause machen und mich einfach hinsetzen. Frieda ist dann sogar immer ein bisschen neidisch! Aber ich bin nicht immer so vernünftig ...“ Ich zwinkere verschwörerisch. „Soll ich dir ein Geheimnis verraten?“, flüstere ich Einstein ins Ohr. Der nickt aufgeregt.





Nimm deine **Lupe** und zähle, wie viele Tore Malu gemacht hat und wie viele Bälle irgendwo auf dem Rasen verstreut sind. Das Ergebnis lautet:



„Manchmal, wenn ich einen Normalen-Hut-Tag habe und mir fast nichts wehtut, dann spiele ich mit Frieda die tollsten Fußballtore aller Zeiten nach!“ Stolz gucke ich Einstein an. „Eigentlich soll ich das gar nicht machen, weil mir danach manchmal alles noch mehr wehtut als vorher. Aber es macht so viel Spaß! Und dann stelle ich mir vor, wie ich vor der Fankurve auf- und abhüpfe und jubele und alle Reporter ein Bild von mir machen wollen!“

Völlig unvermittelt springt Einstein auf. „Ich glaube, ich hab ein Geschenk für dich!“ „Echt?“, frage ich aufgeregt. „Was denn?“ „Warte ab“, sagt Einstein und spaziert davon ... „Oh, wie aufregend!“, denke ich. „Was er mir wohl schenken will?“ Irgendwo im Gebüsch links von mir höre ich es rascheln, aber ich kann ihn nicht sehen. Dann raschelt es auf einmal rechts. Dann hinter mir. Was macht er nur?! Ich drehe den Kopf nach allen Seiten und versuche, ihn irgendwo im Gebüsch oder auf einem Baum zu entdecken.

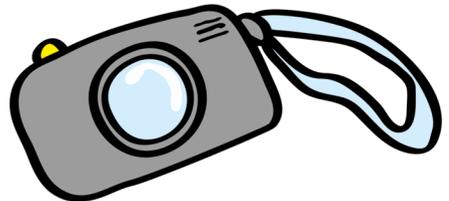
„He, guck doch mal!“ ertönt da auch schon wieder seine Stimme. „Da bist du ja!“, rufe ich. „Ja ja“, sagt Einstein. „Aber viel wichtiger ist, dass du jetzt aufs Spielfeld schaust, sonst verpasst du noch das Beste.“ Er schüttelt den Kopf. „Also, echt! Hier, das ist mein Geschenk – schnell, nimm!“ ruft er und legt mir einen Fotoapparat auf den Schoß. „Aber ... was ... wie ...“, stammele ich. „Woher kommt der ...?“, will ich gerade fragen, als ich Geschrei auf dem Platz höre.

Blitzschnell reiße ich, ohne nachzudenken, die Kamera hoch und drücke ab. Genau im richtigen Moment! Ein Wahnsinnstor! So etwas gab es noch nie. Die Mannschaft kreischt und jubelt. Und ich klatsche, was das Zeug hält. „Suuuuper!“, rufe ich. „Tooor! Einstein, hast du das gesehen?“ Ich drehe mich um. Aber da ist niemand mehr! Ich höre noch ein Rascheln im Gebüsch und sehe eine wuschelige Schwanzspitze verschwinden. Einstein ist jetzt bestimmt auf der Suche nach einem anderen traurigen Kind, das er aufheitern kann ...

Und ich? Ich komme gar nicht dazu, noch weiter nachzudenken, denn eh ich mich's versehen kann, steht die ganze Fußballmannschaft im Kreis um mich herum. „He, Malu! Hast du das gesehen?“ „Das war das Tor des Jahrhunderts!“ „Nein, des Jahrtausends!“ „Ach was, das war das allerbeste Tor aller Zeiten, seit der Steinzeit, mindestens!“ Stolz halte ich die Kamera hoch. „Hier guckt mal“, sage ich. „Das beste Tor aller Zeiten und ich hab's fotografiert!“

Und auf einmal fühle ich mich besser als am allerbesten **Zauberhut-Tag!** So, als hätte ich dreizigstillionen Zauberhüte übereinander aufgesetzt! Unsere Sportlehrerin findet das Bild so toll, dass es in der nächsten Ausgabe der Schülerzeitung abgedruckt wird. Und darunter steht: „Fotografiert von Malu“. Ich bin so stolz! In Zukunft soll ich bei jedem Spiel mit von der Partie sein – und wenn ich nicht selbst auf dem Feld stehen kann, dann knipse ich, was das Zeug hält.

Fußballreporter ist mindestens genau so ein cooler Beruf wie Fußballprofi ...!





Das war wirklich toll: Einstein, die Kamera, das spitzenmäßige Tor-Foto. Auch ein Tag, der als Schlapphut-Tag anfängt, kann also einen **krönenden Abschluss** haben! Schade, dass Einstein nicht immer bei mir sein kann ... Aber auch wenn er nicht da ist, um mich zu trösten, gibt es einiges, was ich tun kann, damit es mir besser geht.

Zum Beispiel Physiotherapie. Da machen wir Übungen, die meinen Gelenken helfen. Manchmal finde ich es ein bisschen lästig, vor allem wenn sich meine Freunde in dieser Zeit treffen und ich nicht dabei sein kann. Aber durch die Übungen kann ich mich viel besser bewegen – und sogar häufiger Fußball spielen!



Und was machst du, damit es dir besser geht?  
Trag es doch einfach in den Plan ein!

## Was sind deine Tipps?

Wenn's mir gut geht:

---

---

---

---

---

Wenn's mir nicht so gut geht:

---

---

---

---

---



# Welcher Hut passt zu deiner Stimmung?



Weitere Hüte:



(von Malu)

Keine Schmerzen

Etwas stärkere Schmerzen

Normale Schmerzen

Leichte Schmerzen

Starke Schmerzen

## Das mache ich:

1. Mit meinem Roller fahren
2. Übungen, die ich in der Physiotherapie gelernt habe
3. Traurige Gedanken, die ab und zu kommen, in einen Tresor schließen
4. Gelenke kühlen
5. Mich mit anderen rheumakranken Kindern treffen und uns gegenseitig Mut machen!



Bestimmt hast du auch viele gute Ideen, was dir hilft.

Schreib sie uns an

[kinderbuch@rheuma-liga.de!](mailto:kinderbuch@rheuma-liga.de)

Wir veröffentlichen die besten Tipps auf

[www.rheuma-liga.de/kinderbuch](http://www.rheuma-liga.de/kinderbuch).

## Liebe Eltern!

Der Alltag ist für Kinder mit einer chronischen Gelenkentzündung oft nicht einfach. Zusätzlich zu den Schmerzen haben sie mit Vorurteilen, Unverständnis und manchmal auch mit Ausgrenzung zu kämpfen. Das alles wissen Sie sicher selbst am besten. Und wir von der **Deutschen Rheuma-Liga** wissen: Eine Rheumaerkrankung kann die gesamte Familie belasten. Daher wollen wir Ihnen und Ihrem Kind mit Rat und Tat zur Seite stehen!

Gemeinsam mit engagierten Eltern, Fachleuten und Therapeuten setzen wir uns dafür ein, dass sich die Lebenssituation von rheumakranken Kindern und ihren Familien insgesamt verbessert. Wir fordern und fördern mehr Akzeptanz und ein breiteres Bewusstsein für die Erkrankung auf allen gesellschaftlichen Ebenen.

Um Ihnen den Alltag zu erleichtern, Sie zu unterstützen und zu begleiten, bieten wir verschiedene Informationsmaterialien und auch persönliche Beratung an.

- Begleitend zum Buch gibt es unsere **Malu-Puppe** mit vier wechselbaren Hüten und eine **Trickkiste** mit Anleitungskarten, siehe [www.rheuma-liga.de/kinderbuch](http://www.rheuma-liga.de/kinderbuch) oder fragen Sie in Ihrem Landesverband.
- Im Elternportal unter **[eltern.rheuma-liga.de](http://eltern.rheuma-liga.de)** haben wir viele nützliche Informationen für Sie zusammengestellt, u.a.:
  - Praktische **Tipps zu Hilfsmitteln**
  - Kontaktdaten von ehrenamtlich tätigen Eltern und **Elternkreisen** in Ihrer Region
  - Online-Kalender mit **Terminen** für **Familienfreizeiten und Online-Sprechstunden**: [geton.rheuma-liga.de/veranstaltungen](http://geton.rheuma-liga.de/veranstaltungen)
  - RheumaPhone: Eltern rheuma-kranker Kinder haben ein offenes Ohr für Sie und geben ihr eigenes Wissen gern an Sie weiter! Die aktuellen Nummern finden Sie unter: **[www.rheuma-liga.de/rheumaphone](http://www.rheuma-liga.de/rheumaphone)**
- In der App „**Team Rheuma**“ können Sie sich mit anderen Eltern austauschen und vernetzen: **[www.team-rheuma.de](http://www.team-rheuma.de)**

---

### Kontakt und Information:

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.  
Welschnonnenstr. 7 · 53111 Bonn

Tel.: 0228-76 60 60 | Fax: 0228-76 60 620

[bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de) | [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

### Sie möchten unsere Arbeit unterstützen?

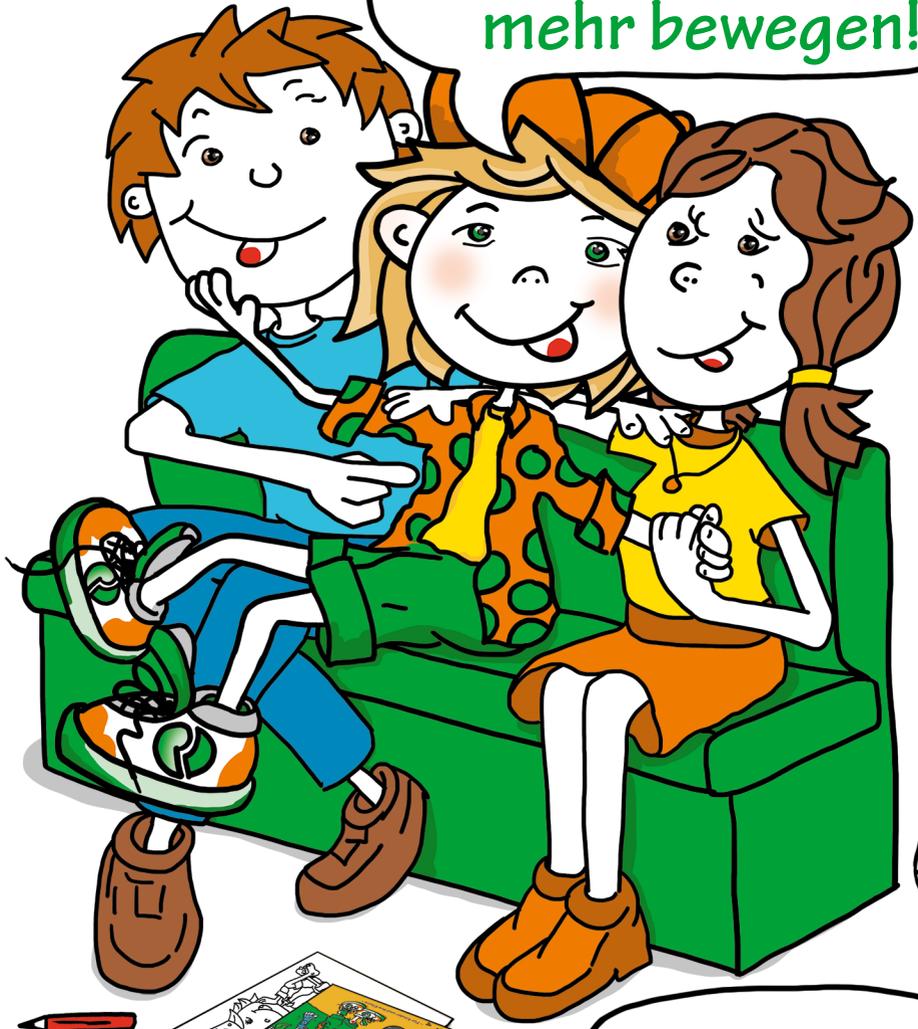
Unser Spendenkonto lautet:  
Deutsche Apotheker- und Ärztebank Köln  
IBAN: DE 33 3006 0601 0005 9991 11  
BIC: DAAEEDDD

Oder nutzen Sie unser Spendenformular im Netz:  
**[www.rheuma-liga.de/spenden](http://www.rheuma-liga.de/spenden)**

Oder werden Sie Mitglied. Wir freuen uns auf Sie!



Auf geht's:  
gemeinsam  
mehr bewegen!



Malvorlagen und vieles mehr  
von Malu & Co. gibt's im Internet:  
[www.rheuma-liga.de/kinderbuch](http://www.rheuma-liga.de/kinderbuch)





Malu und die fantastischen Hüte: eine spannende Geschichte über ein rheumakrankes Kind, seinen Alltag und seine kleinen Tricks, um mit der Krankheit besser klarzukommen.

Viele farbenfrohe Bilder, kleine Rätsel und Detektivspiele untermalen die Erzählung. Dieses Heft will vor allem eins: rheumakranken Kindern Mut und Spaß machen! Ob beim Selberlesen oder gemeinsamen Lesen.

Außerdem finden Eltern hier nützliche Infos, hilfreiche Links und Hinweise auf Ansprechpartner.

Viel Spaß bei der Lektüre!



**Kontakt und Information:**  
Deutsche Rheuma-Liga  
Bundesverband e.V.  
Maximilianstraße 14 · 53111 Bonn  
Tel.: 0228-76 60 60  
Fax: 0228-76 60 620  
E-Mail: [bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de)  
[www.rheuma-liga.de/kinderbuch](http://www.rheuma-liga.de/kinderbuch)



**Deutsche RHEUMA-LIGA**



• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •