Lösungsblatt: Pubertät: Mein Körper verändert sich

Vergleiche mit deinem Blatt. Jede richtige Aufgabe gibt einen BooStar.

Lies den Text.

In der Pubertät wird aus einem Kind langsam ein Erwachsener. Botenstoffe im Körper, die Hormone, geben das Startsignal. Bei Mädchen beginnt die Pubertät oft etwas früher als bei Jungen, meist zwischen 8 und 14 Jahren. Bei jedem Kind ist das anders, und das ist ganz normal. Die Pubertät dauert mehrere Jahre.



Die Pubertät beginnt bei jedem zu einer anderen Zeit. Das ist ganz normal.

Beantworte die Fragen.

Was geben das Startsignal für die Pubertät?

die Hormone

Wann beginnt die Pubertät meist?

zwischen 8 und 14 Jahren

Bonus: Stimmt das? Kreise ja oder nein ein.

Die Pubertät dauert mehrere Jahre. (ja) nein

Hier gibt es noch mehr!

Lösungsblatt
S3441-1

© 2026 banoo.boo - Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.

Lösungsblatt: Pubertät: Mein Körper verändert sich

Vergleiche mit deinem Blatt. Jede richtige Aufgabe gibt einen BooStar.

Manches betrifft Mädchen und Jungen, manches nur eine Gruppe. Lies genau.



Lies den Text.

In der Pubertät wachsen Kinder schneller als vorher. Unter den Achseln und an anderen Stellen wachsen Haare. Die Haut wird fettiger, und es können Pickel kommen. Bei Mädchen wachsen die Brüste. Bei Jungen wird die Stimme tiefer, das heißt Stimmbruch. Später wächst bei ihnen ein Bart.

Bei wem verändert es sich? Schreibe in die Spalte.

Achselhaare / Brüste wachsen / Wachstumsschub / Bart / Stimmbruch / Pickel

alle	Jungen	Mädchen
Wachstumsschub	Stimmbruch	Brüste wachsen
Achselhaare	Bart	
Pickel		

Bonus: Stimmt das? Kreise ja oder nein ein.

Ein Deo hilft gegen Geruch.	**ja** / nein
Duschen macht Pickel.	ja / **nein**
Gefühle können schwanken.	**ja** / nein
Die Stimme von Jungen wird höher.	ja / **nein**

Hier gibt es noch mehr!

Lösungsblatt
S3441-2

© 2026 banoo.boo - Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.

Lösungsblatt: Pubertät: Mein Körper verändert sich

Vergleiche mit deinem Blatt. Jede richtige Aufgabe gibt einen BooStar.

Setze ein: Stimmbruch, Hormone, Pickel, schneller.

Das Startsignal geben die **Hormone** .

Kinder wachsen jetzt **schneller** .

Fettige Haut bekommt oft **Pickel** .

Tiefer wird die Stimme im **Stimmbruch** .

Stimmt das? Kreise ja oder nein ein.

Nur Jungen kommen in die Pubertät.	ja **(nein)**
Bei Jungen wird die Stimme tiefer.	**(ja)** nein
In der Pubertät wachsen neue Haare.	**(ja)** nein
Die Nummer gegen Kummer ist 116 111.	**(ja)** nein
Man muss über alles schweigen.	ja **(nein)**
Frische Kleidung hilft.	**(ja)** nein
Schweiß riecht nie.	ja **(nein)**
Mein Körper gehört mir.	**(ja)** nein
Die Pubertät beginnt bei allen gleich.	ja **(nein)**
Das Gesicht wäscht man täglich.	**(ja)** nein
Gefühle sind immer gleich.	ja **(nein)**
Ich darf Nein sagen.	**(ja)** nein
Hormone sind Knochen.	ja **(nein)**
Bei Mädchen wachsen die Brüste.	**(ja)** nein
Reden hilft bei Sorgen.	**(ja)** nein

Hier gibt es noch mehr!

Lösungsblatt
S3441-3

© 2026 banoo.boo - Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.

Lösungsblatt: Pubertät: Mein Körper verändert sich

Vergleiche mit deinem Blatt. Jede richtige Aufgabe gibt einen BooStar.

Lies den Text.

In der Pubertät schwitzt man mehr, und der Schweiß riecht stärker. Tägliches Waschen oder Duschen hilft, und frische Kleidung auch. Ein Deo hilft gegen den Geruch. Das Gesicht wäscht man morgens und abends mit klarem Wasser oder einer milden Waschlotion. Pickel drückt man besser nicht aus, sonst können sich Entzündungen bilden.

Hilft das? Schreibe in die Spalte.

Shirt eine Woche tragen / täglich duschen / nie duschen / frische Socken / Pickel ausdrücken / Gesicht waschen

hilft	hilft nicht
täglich duschen	Pickel ausdrücken
frische Socken	Shirt eine Woche tragen
Gesicht waschen	nie duschen

Beantworte die Frage.

Warum ist Hygiene in der Pubertät wichtig?

Man schwitzt mehr und die Haut wird fettiger.

Bonus: Stimmt das? Kreise ja oder nein ein.

Die Pubertät dauert eine Woche. ja (nein)

Hier gibt es noch mehr!

Lösungsblatt
S3441-4

© 2026 banoo.boo - Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.

Lösungsblatt: Pubertät: Mein Körper verändert sich

Vergleiche mit deinem Blatt. Jede richtige Aufgabe gibt einen BooStar.

Lies den Text.

In der Pubertät ändern sich auch die Gefühle. Mal ist man fröhlich, kurz darauf traurig oder wütend. Das liegt auch an den Hormonen. Es hilft, über Gefühle zu reden: mit den Eltern, mit Freunden oder mit einer Lehrerin. Wer mit niemandem reden möchte, kann kostenlos die Nummer gegen Kummer anrufen: 116 111. Dein Körper gehört dir. Du darfst Nein sagen, wenn dir etwas unangenehm ist.

Stimmt das? Kreise ja oder nein ein.

Die Nummer gegen Kummer ist kostenlos.	**ja** nein
Gefühle können schnell wechseln.	**ja** nein
Über Gefühle darf man nicht reden.	ja **nein**
Ich muss alles mit mir machen lassen.	ja **nein**

Beantworte die Frage.

Mit wem kann man über Gefühle reden? Nenne zwei.

zum Beispiel Eltern, Freunde, Lehrerin, Nummer gegen Kummer

Was darfst du sagen, wenn dir etwas unangenehm ist?

Nein.

Bonus: Stimmt das? Kreise ja oder nein ein.

Kinder wachsen schneller.	**ja** nein
Nur Mädchen kommen in die Pubertät.	ja **nein**

Hier gibt es noch mehr!

Lösungsblatt
S3441-5

© 2026 banoo.boo - Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.

Lösungsblatt: Pubertät: Mein Körper verändert sich

Vergleiche mit deinem Blatt. Jede richtige Aufgabe gibt einen BooStar.

Denk an Hormone, Hygiene und Gefühle.



Stimmt das? Kreise ja oder nein ein.

Jeder erlebt die Pubertät anders.	(ja) nein
Pickel drückt man am besten aus.	ja (nein)
Die Pubertät dauert einen Tag.	ja (nein)
Ein Deo hilft gegen Schweißgeruch.	(ja) nein
Hormone sind Botenstoffe.	(ja) nein

Beantworte die Fragen.

Was ist die Pubertät?

Die Zeit, in der aus einem Kind ein Erwachsener wird.

Was hilft gegen Schweißgeruch?

zum Beispiel duschen, Deo, frische Kleidung

Was bedeutet das Wort? Verbinde.

Hormone	Botenstoffe
Stimmbruch	Stimme wird tiefer
Deo	gegen Schweißgeruch
Hygiene	Sauberkeit

Hier gibt es noch mehr!

Lösungsblatt
S3441-6

© 2026 banoo.boo - Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.