



Filius

Warum braucht man auch im Winter Sonnencreme?

- 01 Die Sonne ist überlebenswichtig. Leider ist die Sonne auch gefährlich. Im Sommer sieht man das oft. Menschen liegen zu lange in der Sonne. Die Haut verbrennt. Ein Sonnenbrand entsteht, weil die Haut sich nicht gegen die Sonne schützen kann.

Auch Tiere und sogar Pflanzen können einen Sonnenbrand bekommen. Ob man einen Sonnenbrand bekommt oder nicht, hängt aber nicht von der Jahreszeit ab. Die einzige Voraussetzung dafür ist, dass die Sonne scheint. Das tut sie 10 jeden Tag.

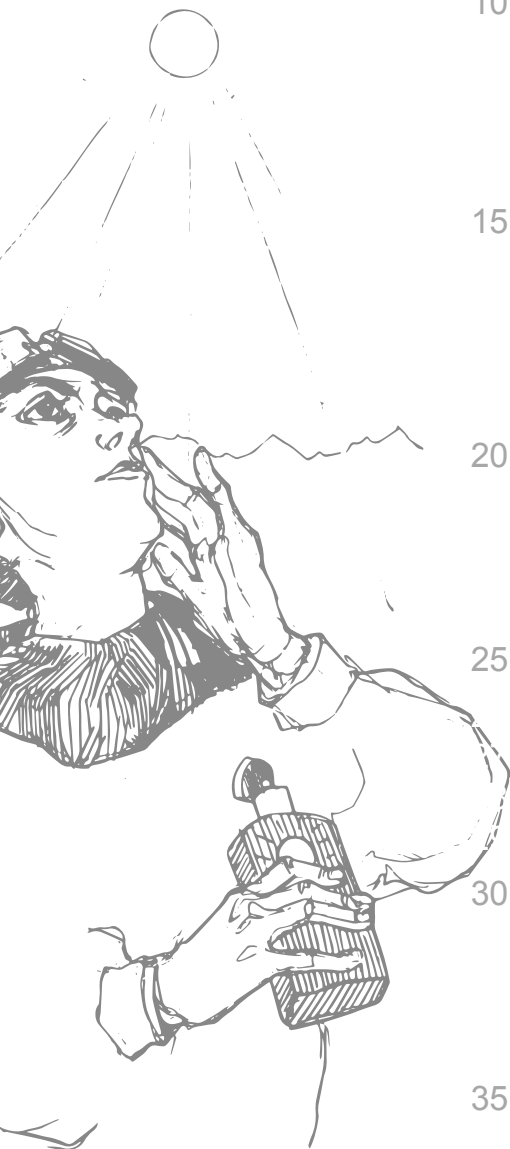
Dabei ist es egal, ob wir die Sonne sehen oder nicht. Die Sonne sendet neben Licht und Wärme auch schädliche Strahlen aus. Diese Strahlen treffen aber nicht immer auf die Haut. Eine Schutzschicht um die Erde filtert viele heraus. 15 Trotzdem bleiben einige Strahlen übrig.

Die Strahlen schädigen die Zellen der Haut, wenn sie zu lange auf sie scheinen. Sonnencreme bildet eine zusätzliche Schicht auf der Haut. So ist sie gegen die schädlichen Strahlen besser geschützt.

20 Im Winter ist die Sonne schwächer als im Sommer. Man bekommt also nicht so leicht einen Sonnenbrand. Trotzdem ist es möglich, zum Beispiel in den Bergen. Je höher man ist, desto näher ist man an der Sonne. Der Weg, den die Strahlen zurücklegen müssen, ist kleiner. Die Energie, mit der 25 die Strahlen auf die Haut treffen, ist dann höher.

Damit noch nicht genug. Viele Menschen gehen im Winter Ski fahren. Liegt viel Schnee, verstärkt er die Wirkung der Strahlen. Sie treffen auf den Schnee und werden in alle Richtungen zurückgeworfen. Man sagt, sie werden reflektiert.

30 Die Strahlen kommen jetzt von unten und von oben. Das verstärkt die Wirkung der Strahlen. Leicht kommt es dann zum Sonnenbrand. In den Bergen musst du also auch im Winter besonders aufpassen und dich gut mit Sonnencreme eincremen. Im Tal ist die Gefahr geringer. Hier brauchst du 35 nicht unbedingt Sonnencreme.

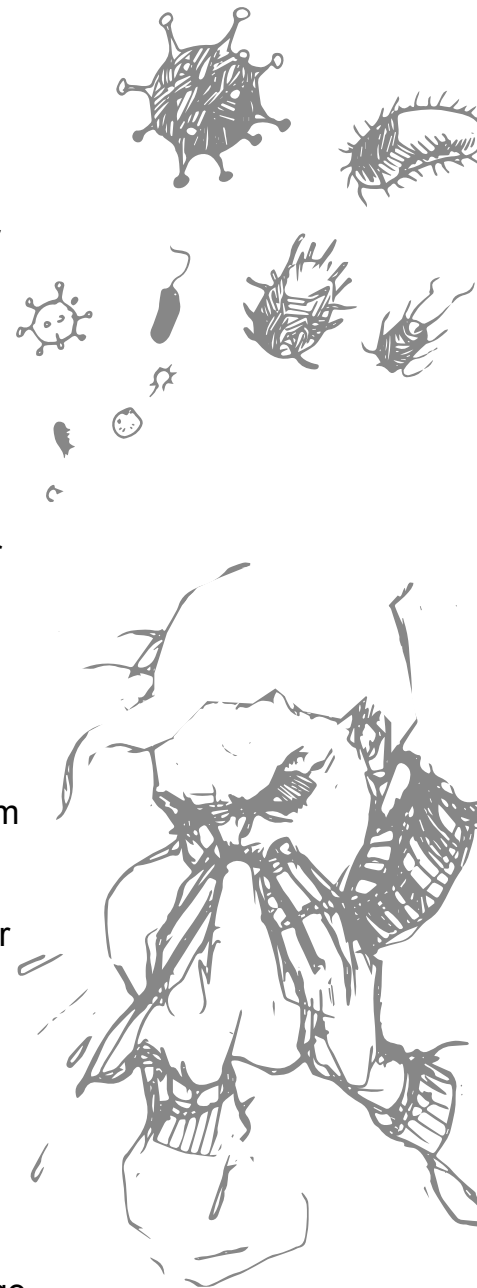


Wieso bekommt man eigentlich Schnupfen?



- 01 Zuerst ist es nur ein Kribbeln. Dann beginnt unsere Nase zu laufen. Wir haben Schnupfen! Aber warum ist das so? Mit dem Schnupfen wehrt sich unser Körper gegen Eindringlinge. Meist sind das winzig kleine Teilchen, die wir
- 05 eingeatmet haben. Manchmal sind es Pollen von Blumen, Bäumen oder Gräsern. Das nennt man dann Heuschnupfen. Manchmal sind es auch Mikroben. Das sind winzig kleine Bakterien oder Viren. Sie sind viel kleiner als ein Haar. Deshalb können wir sie auch nicht sehen.
- 10 Atmen wir sie ein, suchen sie sich einen schönen Platz, an dem sie leben können. Dort nisten sie sich dann ein. Warm und feucht mögen sie es am liebsten, genau wie in unserer Nase! Diese Eindringlinge möchte unser Körper natürlich möglichst schnell wieder loswerden.
- 15 Dazu lernt unser Körper aus den Erfahrungen, die er gemacht hat. Er merkt sich die Abwehrmethoden, die gut funktionieren, also zum Beispiel Niesen. Künftige Eindringlinge kann er dann leichter wieder loswerden.
- Das funktioniert so: Wenn die Eindringlinge noch im Körper
- 20 sind, lösen sie in unserer Nase eine Entzündung aus. Die Nase wird rot und schwillt an. Sie verstopft. Das Atmen fällt uns schwer. Es bildet sich ein dicker Schleim, der aus viel Wasser besteht. In ihm werden die Mikroben und Viren eingeschlossen.
- 25 Feine Härchen in der Nase transportieren dann den Schleim zum Rachen. Dort verschlucken wir ihn unbemerkt. Er gelangt dann in den Magen. Manche Menschen empfinden das als unangenehm. Für den Körper ist es aber sinnvoll. Der Schleim erfüllt nämlich wichtige Aufgaben.
- 30 Er ist die Müllabfuhr des Körpers.
- Schnäuzen wir uns, helfen wir also dem Körper. Außerdem muss man bei einem Schnupfen oft niesen. Das hilft dem Körper auch. Beim Niesen werden viele der Viren aus der Nase geschleudert. Sie sind dann so schnell wie ein
- 35 Schnellzug.

Normalerweise dauert ein Schnupfen daher nur wenige Tage. Wenn er länger dauert, sollte man zum Arzt gehen.



Warum ist Sport gesund?



01 Sport ist gesund. Jeder hat das schon mal gehört. Aber warum braucht unser Körper Bewegung? Um das zu verstehen, müssen wir viele Jahre zurückblicken. Früher mussten die Menschen viele Kilometer am Tag laufen.

05 Sie mussten jagen und sich selbst versorgen. Das war ganz schön anstrengend. Unser Körper hat sich deshalb so entwickelt, dass er damit gut umgehen kann. Wir müssen heute nicht mehr so viel laufen.

In der Schule sitzen wir zum Beispiel die meiste Zeit. Kennst du das? Nach ein paar Stunden wird das Sitzen anstrengend. Du wirst müde und kannst dich nicht mehr gut konzentrieren. Der Körper braucht dann Bewegung.

Deshalb gibt es die Pausen. Hier kannst du aufstehen und herumlaufen. Danach klappt auch das Lernen wieder besser!

15 Warum? Dein Blut fließt dadurch schneller durch den Körper. Du atmest schneller. Alle Körperteile arbeiten jetzt und wachen auf, auch dein Gehirn.

Wir brauchen Sport nicht nur, um uns in der Schule besser konzentrieren zu können. Sport ist gesund, weil unser Körper

20 Bewegung braucht. Je mehr Bewegung er bekommt, desto länger hält er dabei durch.

Wenn du regelmäßig trainierst, kannst du zum Beispiel schneller rennen und wirst nicht müde dabei. Wenn du dich nicht bewegst, spart sich dein Körper diesen Aufwand, denn

25 Sport kostet Energie. Weil du dann aber deine Muskeln kaum nutzt und das Herz wenig arbeiten muss, wirst du dann beim Sport schnell müde. Anstrengungen fallen dir schwer.

Manche Kinder werden dann dick und unbeweglich. Sie können auch Schmerzen bekommen. Viele können sich dann

30 gar nicht mehr bewegen. Andere werden auch krank. Fit zu sein, hat also noch mehr Vorteile. Dein Körper kann leichter gegen Krankheiten kämpfen. Du hast auch bessere Laune und schläfst besser.

Welchen Sport du machst, ist egal. Wichtig ist nur, dass du

35 dich regelmäßig bewegst.

Wie ernähre ich mich gesund?



01 Man hört es immer wieder. Gesunde Ernährung ist wichtig. Für viele Menschen ist gesunde Ernährung aber ein Problem. Sie wissen nicht, welches Essen gesund ist. Aber warum ist das so? Dazu müssen wir in die Vergangenheit schauen.

05 Früher gab es nicht so viel Essen. Die Menschen konnten noch nicht einfach in einen Supermarkt gehen. Sie mussten sich selbst um ihr Essen kümmern. Manche Menschen haben deswegen Tiere gejagt, um an Fleisch zu kommen.

Andere Leute haben Pilze und Beeren gesammelt. Später
10 gab es dann die ersten Bauern. Trotzdem war es immer noch schwierig, genug Essen zu bekommen. Die Menschen haben gegessen, was gerade da war.

Meistens hatten sie nur wenig zu essen. Manchmal haben sie gar nichts gefunden. Die Menschen sind lange Wege
15 gelaufen und haben dafür nicht viel Nahrung bekommen. Das war sicher schwierig. Aber der Körper hat sich daran gewöhnt. Er hat alles bekommen, was er zum Leben braucht.

Heute müssen wir nur in den Supermarkt oder in die Küche gehen. Dort finden wir etwas zu essen. Wir müssen uns
20 nicht anstrengen und haben eine große Auswahl. Viele Menschen essen deshalb zu viel und werden dick. Sie essen die falschen Dinge. Deshalb ist es wichtig, das Richtige zu essen.

Besonders gesund sind Getreide, Fisch, Milch, Obst und
25 Gemüse. Von ihnen sollte man sich vor allem ernähren. Man nennt sie daher „Grundnahrungsmittel“. Sie enthalten viele Stoffe, die unser Körper braucht. Meistens sind sie zu anderen Dingen verarbeitet.

Getreide steckt zum Beispiel in Brot. Je dunkler ein Brot ist,
30 desto mehr dieser Stoffe enthält es. Deshalb ist es besser, dunkles Brot zu essen, zum Beispiel Vollkornbrot. Es macht länger satt und wir brauchen weniger davon. Zucker und Süßigkeiten enthalten nur wenige der gesunden Stoffe. Wir sollten sie nur in kleinen Mengen essen. Das ist auch besser
35 für unsere Zähne.

