

GESUND

+ WISSEN + Spaß + RÄTSEL

Kids

A cartoon illustration of a young boy with blonde hair, wearing yellow sunglasses and a green shirt. He is holding a stethoscope to his chest, and a large black speaker icon is shown next to him, suggesting audio content.

LASS UNS REDEN, LIEBE

Haut!

Gratis

Sommerliche
Kinder-Tattoos!



alpha
apotheken

gesundleben
Apotheken

www.apotheke.com

HALLI HALLO!

Wie fühlst du dich gerade? Wenn es dir wie mir geht, dann fühlst du dich momentan richtig wohl in deiner Haut. Aber Moment mal – wenn das so eine Wohlfühlhaut ist, sollten wir dann nicht mal einen kleinen Schwatz mit ihr halten? Gute Idee!

Ich halte das magische Stethoskop an meine Haut und lass mir von ihr erzählen, was sie so besonders macht. Wie sie es also zum Beispiel schafft, mich zu schützen, warum sie rot wird, wenn mir etwas peinlich ist, und warum sie beim einen braun und beim anderen fast weiß ist. Auf die Haut, fertig, los!

Viel Spaß beim Lesen!

Dein Herb

SAMMLE MIT!

Jede Ausgabe von **GESUND Kids** bringt dir eine neue Sammelseite aus **Herbs Freundebuch** der Organe. Du kannst sie zusammenkleben, -heften oder -binden für dein ganz eigenes Büchlein! Diese Freundebuch-Seiten kannst du in den nächsten Monaten sammeln:

☒ Lunge ☒ Augen ☒ Gehirn
☒ Haut ☐ Herz ☐ Magen-Darm



Du darfst natürlich nicht fehlen in Herbs Freundebuch:
Online findest du deine persönliche Freundebuch-Seite zum Ausdrucken und Ausfüllen.

WWW.APOTHEKE.COM



Dort findest du aber nicht nur deine Freundebuch-Seite, sondern auch **mit jeder neuen Ausgabe ein weiteres Organ** zum Ausdrucken und Ausschneiden.

Ich könnte mir vorstellen, dass du dir daraus am Ende eine **Wimpelkette** bastelst – wie findest du die Idee?



UI, DAS KITZELT UND IST KALT, HERB!

Was?! Ich halte mein magisches Stethoskop doch nur ganz sanft an Dich dran!



Das reicht schon. Ich stecke nämlich überall voller Nerven, die sofort bemerken, wenn etwas heiß oder kalt ist, piekst oder drückt. Na ja, fast überall.

Wieso nur fast?

Deine Haare und Nägel sind eigentlich auch Haut – aber abgestorbenes Hautgewebe. Darin gibt es keine Nerven. Deswegen tut Haarschneiden auch nicht weh.

Zum Glück! Mir reicht schon das Ziepen beim Kämmen!

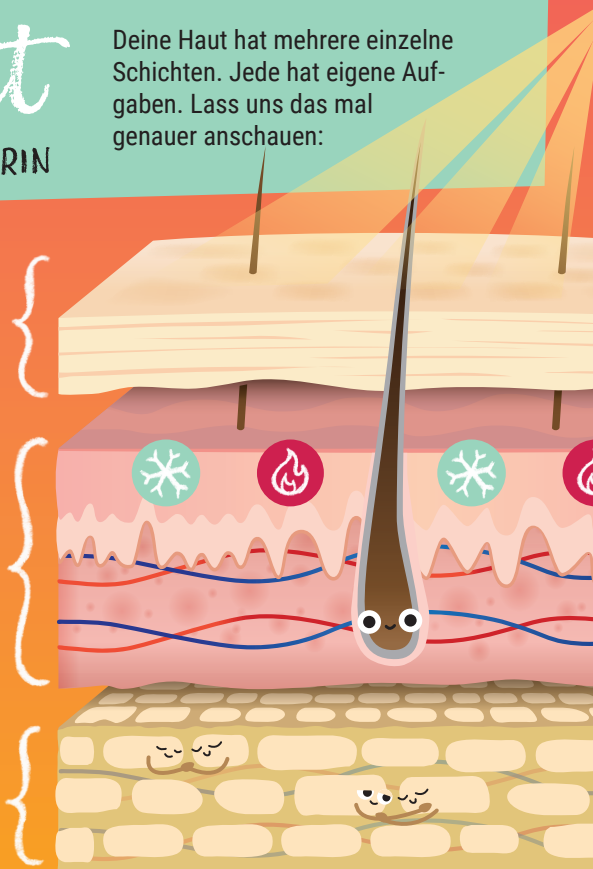
Die Haut EINE ECHTE SCHICHTARBEITERIN

Deine Haut hat mehrere einzelne Schichten. Jede hat eigene Aufgaben. Lass uns das mal genauer anschauen:

OBERHAUT: Der feste Schutz nach außen – zum Beispiel als Hornhaut an den Füßen. Die Oberhaut hält Schädlinge ab und produziert in speziellen Zellen einen Farbstoff, der vor der **UV-Strahlung der Sonne schützt**.

LEDERHAUT: Sie ist fest und elastisch – perfekt, um Haarwurzeln, Blutgefäßen und Nerven Halt zu geben. So spürst du **Temperaturen, Berührungen und Schmerzen**. Zusätzlich wird hier fettiger Talg produziert, damit die Haut nicht austrocknet, und Schweiß, der innere Hitze „rausspült“.

UNTERHAUT: Weil diese Schicht aus Binde- und Fettgewebe besteht, wirkt sie wie ein **weiches Polster**. Zusätzlich hält sie dich warm und speichert Energie.



WARUM WERDEN WIR EIGENTLICH ROT?



Rot werden wir, wenn uns etwas **freut, furchtbar ärgert oder peinlich** ist. Der Körper nimmt das als Stress wahr. Dieser ist das Signal für Gefahr, weshalb der Körper am liebsten fliehen will und dafür seine Durchblutung erhöht, um Energie zu schöpfen. Leider liegen die Blutgefäße im Gesicht nah unter der Haut. Die stärkere Durchblutung sieht man dort also besonders deutlich.

Herb sieht ganz blass aus!
Kannst du ihm wieder etwas Farbe ins Gesicht malen?



WAS TIPPST DU:

Woran liegt es dann, wenn wir blass werden?

- A** Die Haut wird weniger stark durchblutet.
- B** Das Blut der Haut wechselt die Farbe und wird weiß.
- C** Die Haut versucht, unsichtbar zu werden.

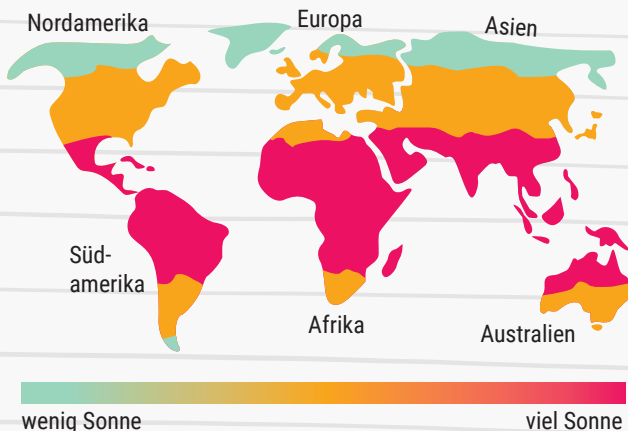
Lösung: A



HELLE HAUT, DUNKLE HAUT: Warum so unterschiedlich?

Die Haut nimmt ihre Schutz-aufgabe sehr ernst – vor allem den Schutz vor der Sonne.

Dafür enthält sie einen Schutzstoff namens Melanin. Der ist braun. In Regionen, in denen die Sonne viel und stark scheint (zum Beispiel Afrika), enthält die Haut extra viel Melanin. Das macht sie dunkel. Deutschland liegt in einem Teil der Welt, in dem das nicht nötig ist. Das heißt: wenig Melanin und damit helle Haut.



Wie fühlt die Haut Temperaturen?

DAS BRAUCHST DU:

- ✓ eine große Schüssel (beide Hände müssen reinpassen)
- ✓ zwei kleinere Schüsseln



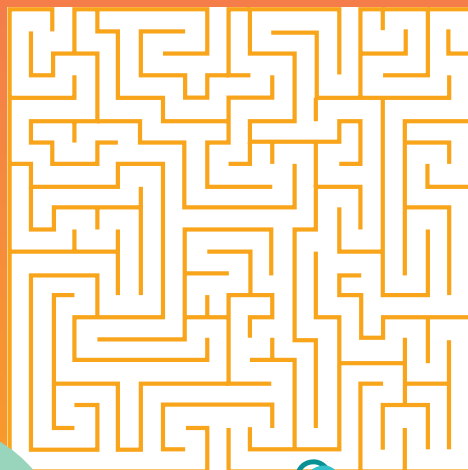
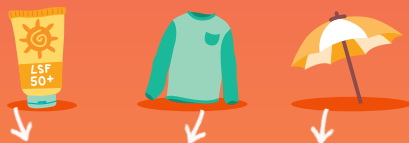
Deine Haut kann sich auf unterschiedliche Umgebungstemperaturen einstellen. Sie nimmt dann eine höhere oder niedrigere Temperatur als normal wahr, damit du besser mit ihr zurechtkommst. Probiere mit unserem Experiment mal aus, wie sich deine Wahrnehmung dabei ändert.

SO GEHT'S: Fülle die kleinen Schüsseln mit sehr kaltem und heißem Wasser aus dem Wasserhahn (Achtung: nur so heiß, dass es nicht wehtut) und die große mit lauwarmem Wasser. Tauche eine Hand in das kalte Wasser und die andere in das heiße. Nach 20 Sekunden nimmst du die Hände heraus und tauchst beide gleichzeitig in das lauwarme Wasser. Lustig: Merkst du, wie sich die Temperatur an jeder Hand anders anfühlt?

DU KANNST DEINER HAUT HELFEN

Hast du auch schonmal gespürt, wie dir im Sommer die Sonne zu heiß wird? Das liegt an den unsichtbaren UV-Strahlen im Sonnenlicht: Bist du zu lange in der Sonne, verbrennen diese Strahlen die Haut. Ein Sonnenbrand entsteht. Die Haut tut dann weh, schält sich und kann Jahre später noch erkranken.

Deine Haut kann sich für ein paar Minuten selbst vor UV-Strahlen schützen. Danach braucht sie Hilfe:



● eine Sonnencreme, die den UV-Strahlen das Gefährliche nimmt oder sie vom Körper weglentk (das nennt man Reflexion)

● Kleidung, die weniger Sonne an die Haut lässt

● Schatten, der direktes Sonnenlicht vermeidet

Findest du den Weg in die Tasche?





Glücklichmacherin:

Bemerken die Nerven der Haut Berührungen, die wir mögen, melden sie das ans Gehirn. Das schüttet dann das Glückshormon Serotonin aus.

Haut

1 Monat reicht:

Innerhalb von 28 Tagen erneuert die Haut ihre oberste Schicht. Dafür „streift“ sie jede Minute 30.000 winzig kleine Hautschuppen ab.



Bis zu **10 kg**
auf bis zu **2 m²**:

Die Haut ist nicht nur das **größte**, sondern auch das **schwerste** Organ des Körpers.

**EINMAL
VITAMIN D,
BITTE:**

Deine Haut produziert das wichtige Vitamin selbst – und zwar aus Sonnenlicht (genauer gesagt UV-Strahlen).



DICKES DING!

Menschliche Haut ist zwischen einem und vier Millimetern dick. Der Mondfisch kann da nur lachen – seine Haut ist bis zu **15 cm dick**. Mehr schafft kein Tier!



HA
HA HA
HA!

ÜBER MICH



Mein Spitzname:

Fellchen

MEIN FOTO



Hier findest Du mich:

Überall an Dir – von Kopf bis Fuß

Mein bester Freund:

*Hände – sie streicheln,
cremen und kitzeln mich*



Das kann ich toll:

*Schützen, fühlen,
mich erneuern*

Meine Lieblingsfarbe ist:

*Ich mag alle Farben –
außer Rot*

Das mag ich:

*Sonnencreme,
kuscheln, Meerwasser*



Das mag ich nicht:

*Zu viel Sonne,
Mücken*



Als Tier wäre ich ein:

*Am liebsten ein Chamäleon –
das kann seine Hautfarbe so toll ändern*





Liebe
Eltern



SONNENBRAND

SO REAGIEREN SIE RICHTIG

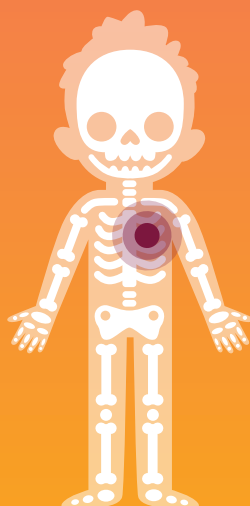
Gerade in südlichen Reise-
regionen wird die Kraft der Sonne
leicht unterschätzt. Hat Ihr Kind
sich trotz aller Vorsicht einen
Sonnenbrand zugezogen, kann
schnelles Reagieren helfen und
Linderung erzielen. Diese vier
Maßnahmen sind bei Sonnen-
brand-SOS empfehlenswert:

- 1 **Keine Sonne mehr:** Bis zum Abklingen des Sonnenbrands ist Schatten Pflicht.
- 2 **Linderung durch Kühlen:** Lotionen, Feuchtigkeitscremes und Gels aus der Apotheke erzielen einen kühlenden Effekt.
- 3 **Möglichst wenig Reibung:** Die verbrannte Haut ist empfindlich und fühlt sich an der frischen Luft sowie ohne oder mit nur leichter Kleidung am wohlsten.
- 4 **Viel trinken:** Gleichen Sie den Flüssigkeitsverlust mit Wasser, Tees oder zuckerarmen Schorlen aus.

UND IN DER NÄCHSTEN AUSGABE ...

... rede ich mit dem Motor meines Körpers. Weißt du, wen ich damit meine? Du errätst es, wenn du die leeren Stellen füllst: Ich gratuliere jemandem ____lich zum Geburtstag. Ich nehme mir etwas sehr zu ____en. Kleine Hundewelpen finde ich ____allerliebst.

Und hier kommt noch ein Tipp: Dieses Organ pumpt und schlägt und arbeitet dein ganzes Leben lang. Na, kommt dir schon eine Idee, wer dir und mir beim nächsten Mal etwas erzählt?



BLEIB VORFREUDIG UND GESUND!