



# Ein fieser Schnupfen

Habt ihr in diesem Jahr auch schon einen fiesen Schnupfen gehabt? Dann seid ihr in guter Gesellschaft. Kinder erkälten sich durchschnittlich sechs- bis zehnmal pro Jahr und haben einen Schnupfen.

Die häufigste Ursache für Schnupfen sind winzig kleine Bakterien oder Viren, die man mit dem bloßen Auge gar nicht sehen kann.

Sie kriechen ständig auf deinem Körper entlang und suchen einen Ort, der warm und feucht ist – so wie deine Nase, deine Ohren oder dein Mund.

Nur die wenigsten Bakterien sind schädlich für den Menschen. Besonders viele Bakterien leben in unserem Darm und helfen uns dort bei der Verdauung.

Wenn aber schädliche Bakterien oder Viren die Schleimhäute angreifen, dann wehrt sich unser Körper. Unsere Abwehrkräfte wehren jeden Tag Millionen von feindlichen Viren und Bakterien ab.



Was weißt du alles über Erkältungen? Teste dein Wissen hier!



Stimmt oder stimmt nicht?



- 1 ... dass du dich beim Spielen draußen vor Erkältungen schützen kannst?
- 2 ... dass wir eine Erkältung bekommen, weil uns kalt war?
- 3 ... dass du nicht mit offenen Augen niesen kannst?



Stimmt:  
Wer draußen spielt, stärkt seine Abwehrkräfte.



Stimmt nicht:  
Denn Viren und Bakterien lösen die Erkältung aus, nicht Kälte. Trotzdem erkälten sich im Winter mehr Menschen als im Sommer. Das liegt vor allem daran, dass unsere körpereigene Abwehr bei Kälte nicht so gut funktioniert wie bei Wärme.

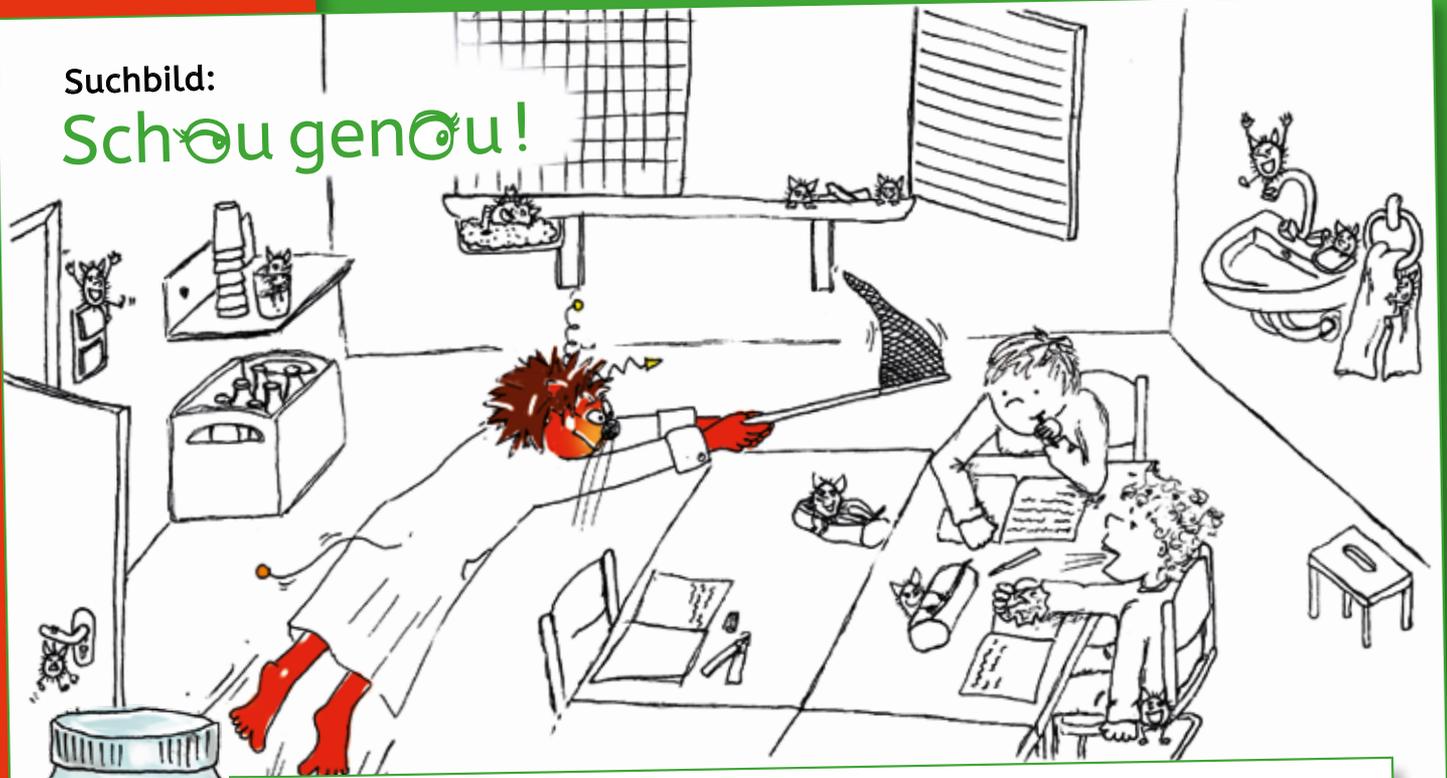


Stimmt:  
Beim Niesen schließen wir automatisch die Augen. Denn beim Niesen spannt sich der ganze Körper an. Die Augenmuskulatur zieht sich zusammen, und wir schließen die Lider.



Suchbild:

# Schau genau!



Wo überall haben sich die Viren und Bakterien versteckt?  
 Hilfe Professor Schnurr, die 12 Viren und Bakterien einzufangen.



Die Auflösung findest du auf  
[www.gesundmachtschule.de/Mitmachseiten](http://www.gesundmachtschule.de/Mitmachseiten)

# "SCHÜTTTEL" rätzel

Da ist wohl der Körper beim Niesen ein bisschen durcheinandergeraten?  
 Kannst du die Körperteile wieder in Ordnung bringen?

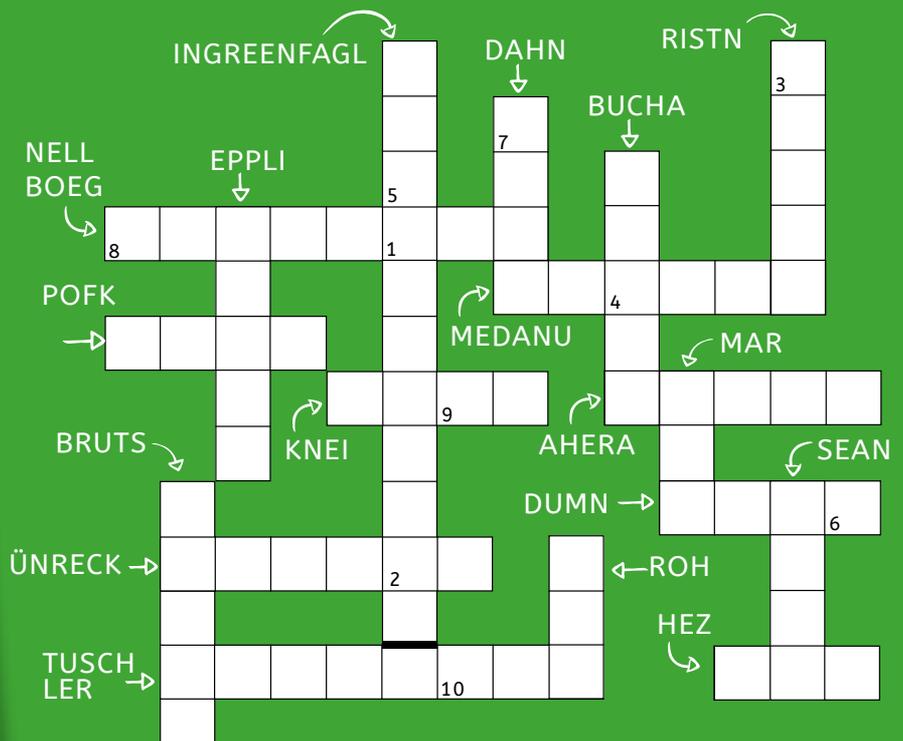
Professor  
 Schnurr  
 rät:



Gegen einige Krankheiten kann sich dein Körper nicht selbst wehren. Impfungen helfen deinem Körper, sich gegen einige Krankheiten besser zu schützen.

Hier findest du dazu Geschichten, Informationen und Spiele:

[www.gesundmachtschule.de/Gesundheitstipps](http://www.gesundmachtschule.de/Gesundheitstipps)



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 !