

# So bleibe ich gesund!

## 1. Kapitel: Ich fühle mich wohl in meinem Körper

Marie kuschelt gerne mit ihrem Stofftier oder mit ihrer Mama. Marie fühlt sich wohl, wenn sie sich auf dem Sofa zu Hause in eine warme Decke hüllt und sich dabei selbst umarmt. Sie fühlt sich wohl in ihrer Haut.

Sandro bewegt sich gerne. Richtig außer Atem zu sein macht ihm Spaß. Er spürt seinen Körper dabei. Nach dem Duschen geht es ihm richtig gut. Sandro mag seinen Körper.

Marie und Sandro fühlen sich wohl und sie sind gesund.

Kennst du das Gefühl, wenn du zu viel gegessen hast? Du fühlst dich voll und dir wird schlecht.

Es gibt Dinge, die tun deinem Körper gut und es gibt Dinge, die tun dir nicht gut. Und manchmal geht es einem richtig schlecht:

(1) Wenn deine Haut wund und entzündet ist und weh tut.

(2) Wenn du ein Loch im Zahn und Schmerzen hast.

(3) Wenn du dich erkältet hast und krank bist.

(4) Wenn du so viel isst, dass du dich nicht mehr wohl in deinem Körper fühlst.

Sich wohl in seinem Körper zu fühlen ist ein gutes Gefühl!

## 2. Kapitel: Sich bewegen macht Spaß und hält fit

Ob Fangen spielen, Rad fahren, schwimmen, eine Schneeballschlacht machen, die Natur entdecken, Ball spielen oder laufen: Sport und Bewegung sind gesund.

Du bewegst deine Gelenke und trainierst deine Muskeln. Dein Herz schlägt schneller und dein Kreislauf kommt in Schwung. Das kannst du an deinem Puls spüren. Und nach einer Pause bist du wieder fit!

Hingegen, wenn du nur im Zimmer, vor dem Fernseher oder am Computer sitzt und spielst, bewegst du deine Gelenke und Muskeln nicht und du wirst schlapp und müde. Und wenn du das immer machst, wirst du unbeweglich und nimmst zu.

Sich bewegen und mit anderen draußen im Park oder an der frischen Luft zu sein, ist gesund und macht Spaß. Und es gibt so viel zu entdecken in der Natur!

Damit du nicht krank wirst, musst du dich richtig anziehen. Wenn es draußen kalt oder windig ist, sind warme Kleidung und Schuhe wichtig, sonst erkältest du dich und wirst krank.

Das muss nicht sein!

### 3. Kapitel: Körperpflege schützt vor Krankheit

Sandro duscht nach dem Sport. Das macht ihm nicht nur Spaß, sondern es ist auch wichtig. Schweiß kühlt den Körper bei Hitze oder Bewegung.

Wenn Schweiß trocknet, sammelt sich dort der Schmutz. Wenn du nicht duschst, badest oder dich wäschst, dann beginnt es unangenehm zu riechen und die Haut kann sich sogar entzünden.

Meist riechst du dich selbst nicht so stark wie dich andere riechen. Wir kommen häufig mit Schmutz und Krankheitserregern in Kontakt: Auf der Toilette, beim Spielen draußen oder wenn wir ein Haustier streicheln.

Du solltest dich nur mit lauwarmem Wasser oder mit ein wenig für Kinder geeigneter Seife oder Shampoo einreiben. Besonders wichtig ist es, sich unter den Armen, zwischen den Beinen und am Po zu waschen. Zehen, Hals und Ohren nicht vergessen!

Die Hände solltest du dir waschen, nachdem du dich schmutzig gemacht hast und immer vor dem Essen.

Duschen solltest du alle ein oder zwei Tage, aber nicht regelmäßig mehrmals am Tag. Zu oft ist schlecht für die Haut und sie wird trocken.

Wer sich aber nicht regelmäßig und überall wäscht, beginnt unangenehm zu riechen, die Haut kann jucken und sich sogar entzünden.

## 4. Kapitel: Wie ernähre ich mich richtig?

Nach dem ganzen Sport hat Sandro mächtig Durst und auch Hunger. Wasser hat er durch das Schwitzen verloren und Energie für die Bewegung gewinnt der Körper aus Nahrung. Aber was soll Sandro am besten essen?

In allen Nahrungsmitteln sind Nährstoffe, die wir zum Leben brauchen: Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette, Mineralstoffe und Vitamine. Um uns gesund zu ernähren, brauchen wir eine ausgewogene Ernährung. Also von allem etwas. Vom einen mehr, vom anderen weniger.

Eine ausgewogene Ernährung besteht aus viel Obst und Gemüse. Von diesen Nahrungsmitteln solltest du täglich essen, zum Beispiel Salate.

Weitere wichtige Nährstoffe findest du in Vollkornbrot, Müsli, Reis oder Kartoffeln. Milchprodukte benötigt unser Körper nicht so häufig und Wurst, Fleisch, Fisch und Eier noch weniger.

Sehr sparsam sollten wir beim Essen mit Fetten oder Fetthaltigem umgehen. Das sind Lebensmittel, die viel zu viel Fett enthalten. Pommes Frites werden beispielsweise in Fett gebraten. Auch im Burger oder auf der Pizza ist eine Menge Fett. All das brauchst du nicht und du solltest es nicht oder nur selten essen.

Wenn du zu viel davon isst, nimmst du zu und wirst früher oder später krank. Sich gesund und ausgewogen zu ernähren ist ganz wichtig. Gemeinsam Essen zuzubereiten macht Spaß.

Essen kann ein echter Genuss sein. Iss nicht so schnell und lieber mehrmals am Tag.

Trinke dazu Wasser oder Tee. Zuckerhaltige Getränke sind ungesund. Und all das braucht dein Körper auch nicht. Also abgemacht? Nur ganz selten davon naschen! Zucker ist ungesund für deinen Körper und für deine Zähne.

## 5. Kapitel: Zähneputzen nicht vergessen

Marie ist bei der Vorsorgeuntersuchung beim Zahnarzt. Das tut nicht weh. Der Zahnarzt sieht sich die Zähne nur an und damit er alles sieht, hat er einen solchen Spiegel. Marie hat wenig genascht und sich nach jedem Essen und vor dem Zubettgehen die Zähne geputzt. Jetzt ist alles in Ordnung und sie bekommt sogar noch ein Lob vom Zahnarzt!

Da schauen wir Marie doch mal zu, wie sie das macht.

Vorne – hinten – auf den Zähnen – unten vorne – unten hinten – und das gleiche mit den Backenzähnen, spülen.

Und danach unter die Wohlfühldecke.

Zähne regelmäßig putzen, sich waschen, sich gesund und ausgewogen ernähren, auf Fett und Süßes verzichten, Sport treiben, sich draußen bewegen, und sich richtig kleiden:

So stehst du jeden Morgen wieder gesund und munter auf, fühlst dich in deinem Körper wohl und freust dich auf den neuen Tag!