

GUTEN MORGEN



Fred Fuchs hat
geniale Tipps
zum Zähneputzen

Spaß am
Schrubben

Hallo, liebe Freunde! Da stehe ich mal wieder vor dem Badspiegel, greife nach meiner Zahnbürste und denke mir: Ohje, ist das langweilig. Mindestens zwei Minuten und mindestens zwei mal am Tag dasselbe. Natürlich: Zähneputzen ist wichtig, damit man kein Karies oder Krankheiten am Zahnfleisch bekommt. Aber das muss doch mehr Spaß machen, findet ihr nicht auch? Ich habe mich mal im Internet schlaugemacht und habe paar Ideen entdeckt, die euch gefallen könnten: Beim Zähneputzen einfach die Lieblingsmusik anschalten und beim Schrubb ein ganzes Lied durchhören. Da muss man nicht ständig zur Uhr schielen, dass man ja die Mindestzeit eingehalten hat. Oder eine elektrische Zahnbürste mit musikalischem Zeitgeber ausprobieren: Es gibt sogar welche, die bis zu 16 Melodien spielen und signalisieren, wann es Zeit ist, die Zahnbürste vom Unterkiefer zum Oberkiefer zu bewegen. Genial! Die Aufsteckbürsten können dann je nach Lust und Laune auch ausgetauscht werden. Heute Mikey Mouse, morgen die Eiskönigin. Video oder Fernsehen schauen ist nicht sinnvoll, weil man schnell abgelenkt wird. Oder ihr bittet eure Eltern ganz lieb, ob sie mal das Putzen für euch übernehmen. Fragen schadet ja nicht!

BILD DER WOCHE



Der fünf Jahre alte Felix aus Lampertheim bastelt gern, hier einen Wanderer in den Bergen.

Schiffe im Leuchtturm

Immer drei der sechs Leuchttürme leuchten beim Leuchtturm-Rennen – auf Englisch „Lighthouse Run“ – entlang eines Flusslaufes. Schiffe, die an dunklen Leuchttürmen stehen oder vom Unwetter eingeholt werden, können nicht weitersegeln. Wer kann seine Schiffe vor dem Sturm in Sicherheit bringen? Wer das Glück hat, dass die Karten günstig gemischt sind, kommt im Hafen an. „Lighthouse Run“ ist ein einfaches Zugspiel, das mit seinen großen Leuchttürmen richtig schön gestaltet ist.

1 „Lighthouse Run“, Karten-Zugspiel von Jim Harmon, Amigo, zwei bis vier Personen ab acht Jahren, etwa 27 Euro

Gewinner des Rätsels

- 1 Emil Geist (5), Heddesheim: Eintrittskarten für den Luisenpark Mannheim
 - 2 Amelie Langenfelder (8), Mannheim: Brotbox
 - 3 Charlotte Freyschmidt (4), Ketsch: Fred-Fuchs-Büchlein
- Monatsgewinn: Henri Marquet (8), Heddesheim: Eintrittskarten für den Zoo Heidelberg

Hitzerabatt bei 30 Grad

Es ist einfach viel zu warm? Dann auf zur Ravensburger Kinderwelt! Steigt das Thermometer über 30 Grad, sparen Besucher 30 Prozent auf das reguläre Tagesticket. Mehr als 20 Attraktionen warten in der Indoor-Erlebniswelt in Kornwestheim darauf, entdeckt zu werden: rutschen, toben und klettern im „verrückten Labyrinth“-Abenteuerparcours, eine rasante Fahrt auf dem Plitsch-Platsch Pinguin Karussell oder der erste Führerschein in der MobileKids-Verkehrsschule. Die Aktion läuft bis zum 10. September.

1 Weitere Informationen zum Sommer-Ticket gibt es auf der Homepage unter www.ravensburger-kinderwelt.de

Mir ist schleeeecht

Die Vorfreude auf den Urlaub ist groß, das Gepäck sicher verstaut. Doch schon nach der ersten Kurve im Auto kommt die Übelkeit. Tipps, wie eine Reisekrankheit gar nicht erst auftritt.

VON MIRAY CALISKAN

Seit Wochen, vielleicht sogar Monaten, plant ihr diesen Tag: die Reise in den langersehnten Urlaub. Mit dem Auto geht es an die Ostsee, nach Spanien oder zu einem Städtetrip in die Schweiz. Die Vorfreude ist riesig – doch stressig wird es allemal. Zumindest für den Körper. Denn manchen Kindern wird im Auto schlecht und die spaßige Reise kann schnell zu einer Qual für alle Beteiligten werden. Mit genug Pausen sind längere Strecken aber meistens gut schaffbar, erklärt Gunter Burmester, Oberarzt der Gastroenterologie im Altonaer Kinderkrankenhaus in Hamburg.

Richtiges Klima

Mehr als 500 Kilometer sollten Familien an einem Tag möglichst nicht fahren. Das bietet auch eine gute Möglichkeit, sich die Beine zu vertreten. Auf den meisten Raststätten befinden sich Kinderspielplätze. Toben und klettern nach drei Stunden Autofahrt klingt gar nicht so schlecht, nicht wahr? Deine Eltern sollen ruhig mitmachen, auch ihnen wird die Bewegung guttun.

Eine wichtige Rolle spielt auch die Verpflegung: Der Verkehrsclub ADAC rät zum Beispiel, niemals mit leerem oder vollen Magen loszufahren. Da ist eine Übelkeitswelle schon vorprogrammiert. Getränke mit Kohlensäure schlagen während der Fahrt schnell auf den Magen – unterwegs solltest du also eher



Auf der Autobahn 3 bei Düsseldorf stehen Autos in einer Fahrtrichtung in einem langen Stau.

BILD: DPA

stilles Wasser oder Saft trinken und nur leichte Kost essen. Wie zum Beispiel Äpfel oder Möhren.

Während der Fahrt sollten deine Eltern darauf achten, dass du regelmäßig aus dem Fenster schaut – am besten in den Himmel. Denn auch das ist gut, Übelkeit zu vermeiden. Eine weitere Idee: den Kindersitz in der Mitte der Rückbank platzieren. Dann kannst durch die Frontscheibe

nach draußen schauen. Auto-kennzeichen raten oder Klassiker wie „Ich packe meinen Koffer...“ sind außerdem die bessere Unterhaltung als Bilderbücher oder Spiele auf dem Tablet. Auch beliebt bei den Kleineren: Hörspiele mit neuen Geschichten ihrer Serienhelden.

Das richtige Klima an Bord ist ebenfalls wichtig für die kleinen Passagiere: Gut lüften! Und wenn

die Klimaanlage läuft, sei die Temperatur 22 und 24 Grad am besten, um vor allem keine Erkältung zu riskieren, berichtet die Clubzeitschrift des Auto Club Europa (ACE). Der beste Tipp ist es nachts loszufahren. Denn da schläfst du über mehrere Stunden tief und fest und bekommst von der Fahrt nichts mit. Aber packe trotzdem eine Spucktüte ein. Sicher ist sicher... (mit dpa)

NACHRICHTEN-BOX

Spiele für draußen

Kinder, die viel draußen spielen, haben einen Vorteil gegenüber Stubenhockern: Sie tun etwas für ihre Augen und beugen so Kurzsichtigkeit vor, erklärt die Kinderseite des Deutschen Kinderhilfswerks. Kurzsichtigkeit ist eine Sehstörung, wo Betroffene Dinge in der Ferne schlecht erkennen können. Denn wer sich drinnen aufhält, ist meist schwächerer Beleuchtung ausgesetzt und schadet damit den Augen. Tipps, wie man sich stattdessen mit Spaß draußen bewegen und toben kann, gibt es auf www.kindersache.de/draussen-spielen. tmm

Kleine Umweltschützer

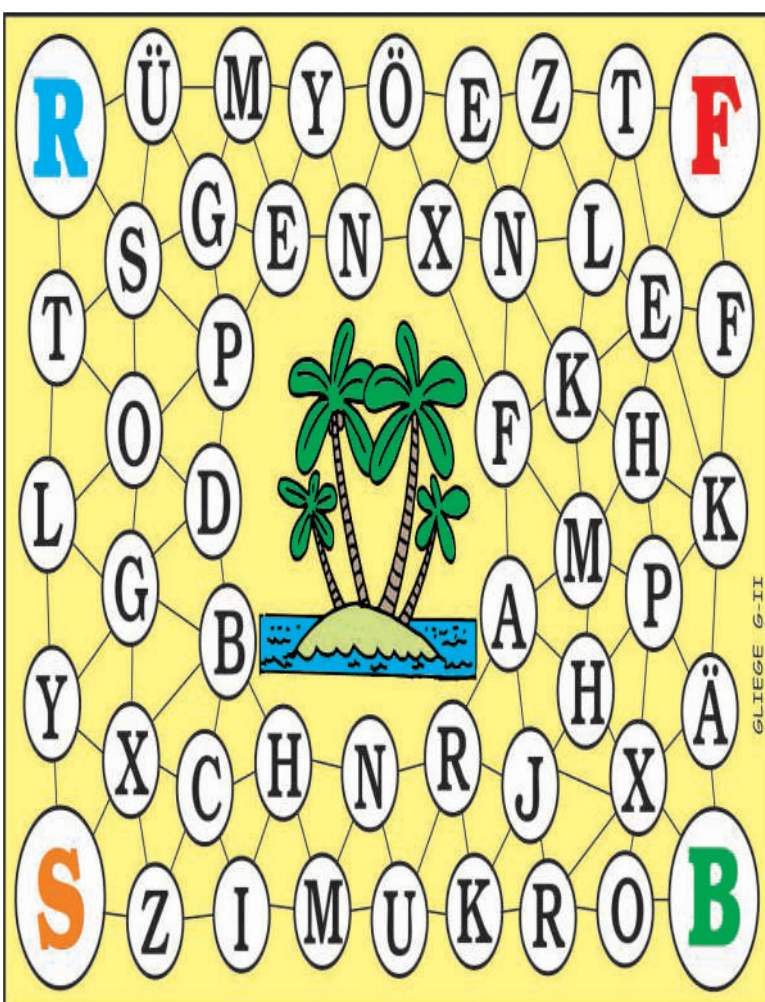
Wie lege ich einen Garten an? Wie heißt der größte Fisch der Welt? Das erfahren Kinder bei den Naturdetektiven auf der Kinderseite des Bundesamts für Naturschutz. Die Seite www.naturdetektive.bfn.de gehört zu den Tipps, die Jugendschutz.net für das Thema „Umwelt-Spezial“ zusammengestellt hat. Rund ums Energiesparen, gesunde Ernährung und Müllvermeidung geht es auf www.oekoleo.de (Hessisches Umweltministerium). Wie schon die Kleinen zu Umweltschützern werden, erklärt die Kinderseite der Naturschutzjugend (NAJU). Mit Experimenten können dort Lebensräume wie Gebirge und Wälder entdeckt werden. tmm



Falter saugen Nektar von Blüten eines Sommerfiedlers.

BILD: DPA

DAS GROSSE PREISRÄTSEL



Besuch auf der Insel

Jeder Buchstabe in den Ecken ist der Anfang für ein Wort. Wenn ihr immer den richtigen Anschlussbuchstaben findet, erfahrt ihr die Namen von vier deutschen Inseln. Welche vier Inseln suchen wir?

Schickt eure Lösung unter Angabe eures Alters und eurer Adresse an den „Mannheimer Morgen“, Stichwort: Kinderrätsel, Postfach 102164, 68021 Mannheim, per Fax an 0621/392-1373 oder per E-Mail an kinderraetsel@mamo.de.

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir auch in dieser Woche wieder Eintrittskarten, „Ravensburger“-Brettspiele, Bücher oder „Fred Fuchs“-Artikel.

Lösung des Rätsels

In der vergangenen Woche haben wir dieses Lösungswort gesucht: Kornblume.

Warum sind Lippen dunkler als die Haut?

Die siebenjährige Erem vom Sonnenschein Hort Brühl möchte wissen: Warum sind Lippen dunkler als die restliche Haut?

Wenn du dich mit deiner Zunge vortastest, spürst du, dass der innere Bereich der Lippen feucht ist. Er ist bedeckt mit der Mundschleimhaut, die dafür sorgt, dass die Haut nicht austrocknet. Im Außenbereich sind die Lippen dagegen mit einer sehr dünnen, aus drei bis fünf Zellschichten bestehenden Haut verkleidet. Zum Vergleich: Die übrige Gesichtshaut besitzt bis zu 16 Zellschichten und an den Fußsohlen ist die Haut 50 Mal dicker. Weil sie also dünn ist, scheint das Blut der darunter liegenden Gefäße stärker hindurch als bei der restlichen



Lippen sollten im Sommer gut gepflegt werden.

BILD: DPA

Gesichtshaut. Bei einer dunklen Hautfarbe ist dieser Effekt weniger deutlich, bei einer heller mehr.

Zwei Adern sorgen für die rote Farbe unserer Lippen. Sie gehören zu den Gesichtsarterien, weshalb sich der Mund oft rötlicher

färbt, wenn mehr Blut ins Gesicht gepumpt wird. Zum Beispiel, wenn man Sport treibt. Die Lippenhaut besitzt im Vergleich zu unserer übrigen Körperhaut keine Schutzschicht aus Schweiß und Talg, der die Haut weich hält und vor allem Krankheitserreger tötet. Die Lippen trocknen deshalb schneller aus, werden spröde und reißen – auch weil sie so dünn sind – schnell auf. Das kann sogar sehr schmerzhaft werden, weil sie viele Nervenenden aufweist. Wir reagieren deshalb sehr empfindlich auf Berührungen, Wärme und Kälte.

Es ist sehr wichtig, dass Lippen regelmäßig gepflegt werden, vor allem bei Hitze und starker Sonneneinstrahlung. Normale Feuchtigkeitscremes sollte man nicht auftragen, da die „Zutaten“ nicht auf die zarte Haut der Lippen abgestimmt sind. Besser sind natürliche Lippenbalsame, zum Beispiel mit Sonnenschutz, Honig und Vitaminen. mica