

Impfplan

Die wichtigsten Informationen gemäß den Empfehlungen der STIKO
 Daimi Aşı Komisyonu'nun tavsiyeleri uyarınca en önemli bilgiler; son güncelleme Temmuz 2008
 Важнейшая информация согласно рекомендациям STIKO, по состоянию на июль 2008 года

IMPFTERMINE ASI ZAMANLARI Календарь прививок	ALTER IN MONATEN KASINCI AYDA Возраст в месяцах				IN JAHREN YILDA Возраст в годах		
	2	3	4	11-14	5-6	9-11	12-17
Zeitgleich mit den Früherkennungsuntersuchungen Erken tanı müayenesiyile eş zamanlı Одновременно с профилактическими обследованиями	U4			U6	U7	U9	J1
IMPFPUNG GEGEN HANGI HASTALIKLARA KARSİ ПРИВІВКА ПРОТИВ	G = Grundimpfschutz Temel aşı koruması базовая вакцинация						
	G1	G2	G3	G4		A1	A2
Tetanus (T) Tetanos (T) Столбняк (T)							
Diphtherie (D/d) Difteri (D/d) Дифтерия (D/d)							
Keuchhusten (AP) Boğmaca (aP) Коклюш (aP)							
NiB (Haemophilus influenzae Typ B) Hib (Haemophilus influenzae B tipi) Hib (гемофильная палочка тип B)							
Kindertähmung (IBV) Çocuk felci (IPV) Детский паралич (IPV)							A
Hepatitis B (HB) Hepatit B (HB) Гепатит B (HB)							G1-3 (Für Ungeimpfte) (aşılanmamışlar için) (для непривитых)
Pneumokokken Pnötokoklar Пневмония	G1	G2	G3	G4			
Meningokokken Meningokoklar Менингит				G (ab 12 Monate) (12. aydan itibaren) (с 12 месяцев)			
Masern, Mumps, Röteln (MMR) Kızamık, kabakulak, kızamıkçık (KKK) Корь, свинка, краснуха (MMR)				G1	G2		
Windpocken (Varizellen) Suçiçeği (Varisella) Ветрянка				G1	(G2)*		G1-2**
Gebärmutterhalskrebs (HPV) Standardimpfung für Mädchen Rahim ağzı kanseri (HPV) Kız çocukları için standart aşı Рак шейки матки (HPV) стандартная прививка для девочек							G1-3
Grippe (Influenza) Grip (İnfluenza) Грипп	Jährlich bei Kindern und Jugendlichen mit chronischen Erkrankungen Kronik olarak gripbe yakalanan çocuklarda ve yetişkinlerde her yıl Ежегодно у детей и подростков с хроническими заболеваниями						

Stand Juli 2008, neueste Informationen unter: www.rki.de/stiko-empfehlungen, Übersetzungen: BZgA

* Zweite Dosis gemäß Fachinformation / İkinci doz sadece MMR-V/ Kombine aşılar / 2. dozровка только при MMR-V/комбинексная прививка
 ** ohne frühere Windpockenkrankungen/-impfungen / Eski su çiçeği hastalığı / без заболеваний ветрянкой в прошлом/без прививки против ветрянки



Impftabelle

DIE KINDER AUS DER GRUPPE _____ SIND VOLLSTÄNDIG GEIMPFT GEGEN:

Name	Tetanus	Diphtherie	Keuchhusten	HiB (Haemophilus influenzae Typ B)	Polio-myelitis Kinder-lähmung (IPV)	Hepatitis B (HB)	Pneumo-kokken	Meningo-kokken	Masern, Mumps, Röteln	Wind-pocken (Varizellen)
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wichtig: Achten Sie darauf, dass alle Teilimpfungen der Grundimmunisierung erfolgt sind, denn nur dann besteht ein vollständiger Impfschutz!

3

Meldeerinnerung für Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter

Folgende Krankheits- oder Verdachtsfälle dieser Krankheiten muss ich dem Gesundheitsamt melden:

TELEFONNUMMER: _____

1. Cholera
2. Diphtherie
3. Enteritis durch enterohämorrhagische E. coli (EHEC)
4. Virusbedingtes hämorrhagisches Fieber
5. Haemophilus influenzae Typ B-Meningitis
6. Impetigo contagiosa (ansteckende Borkenflechte)
7. Keuchhusten
8. Ansteckungsfähige Lungentuberkulose
9. Masern
10. Meningokokken-Infektion
11. Mumps
12. Paratyphus
13. Pest
14. Poliomyelitis
15. Scabies (Krätze)
16. Scharlach oder sonstige Streptococcus pyogenes-Infektionen
17. Shigellose
18. Typhus abdominalis
19. Virushepatitis A oder E
20. Windpocken

außerdem: Infektiöse Gastroenteritis (Magen-Darm-Grippe), Verlausion sowie das Auftreten der o.g. Erkrankungen in der Wohngemeinschaft

Wichtige Fragen:

- Gibt es einen Impfschutz gegen die Krankheit? (siehe Impfplan)
- Welches Kind in meiner Kindergruppe ist dagegen geimpft? (siehe Impftabelle)
- Welche Eltern möchte ich informieren, damit sie ihr Kind gegebenenfalls nach eigener Entscheidung vorübergehend zu Hause behalten?

- Diesen Kinderarzt kann ich um Rat fragen:

Telefon:

- Haben die Eltern ihr Einverständnis zur Weitergabe der persönlichen Daten ihres Kindes gegeben?

4

So nehmen Sie an der Aktion „Meine Kita bleibt gesund!“ teil



An der Kita-Aktion **„Meine Kita bleibt gesund!“** kann jede Kita teilnehmen, die einen Infotag zum Thema Gesundheit und Impfen organisiert hat – und darüber berichten kann!

DER ERSTE SCHRITT IST NATÜRLICH ... DER INFORMATIONSTAG ZUM THEMA IMPFSCHUTZ!

Hier bieten Ihnen die Folien 5 bis 15 viele Anregungen und Tipps, wie Sie diesen Tag am besten planen und organisieren können.

Nicht vergessen:

- Eine Kinderärztin oder ein Kinderarzt muss an der Veranstaltung teilnehmen.
- Alle Eltern müssen eingeladen werden (und die Impfpässe ihrer Kinder mitbringen).

Sonst keine Vorschriften – Ihnen wird freie Hand gelassen!

DER ZWEITE SCHRITT IST DAS POSTER

Schicken Sie uns das Poster, das den Infotag dokumentiert, zu – mit Fotos und Bildern, Pressemitteilungen, Materialien, Projektdokumentation jeder Art.

Nicht vergessen:

Einsendeschluss ist Ende März 2009

Adresse:

Zeitbild Verlag
Kaiserdamm 20
14057 Berlin

5

Zeitplanung

8 WOCHEN VORHER

- Teamvorbereitung, um die KollegInnen zu aktivieren und zu motivieren
- Genauen Termin festsetzen
- Einen Kinderarzt oder eine Kinderärztin telefonisch einladen

CA. 4 WOCHEN VORHER

- Grobe Information zum Infotag als Tagesordnungspunkt auf Elternabend

2 WOCHEN VORHER

- Aktions-Poster gestalten (Option: als Ankündigung)
- Einladung an Eltern
- Presse einladen (schriftlich oder telefonisch: Lokalzeitung, regionale Anzeigenblätter)
- Materialien besorgen (Sandwanne, Steine, Perlen/Kügelchen, Siebe, Wassergläser, Rollenspielutensilien)
- Wo gibt es aktuell Kohlköpfe und Sauerteig vom Bäcker?
- Projektdokumentation vorbereiten
- Ordner einrichten für Fotos und Bilder; wer fotografiert?

2 TAGE VORHER

- Pressemitteilung versenden (s. Folie Nr. 5)

1 TAG VORHER

- Kinder auf den Infotag einstimmen
- Räume vorbereiten
- Stationenschilder befestigen
- Ausschilderung zur und in der Kita prüfen
- Namensschilder für das Team erstellen

AM INFOTAG

- Aktions-Poster gestalten (Option: als Aktion des Infotags)
- Rundgang durch die Kita „mit fremden Augen“: verständliche Ausschilderung und Erläuterungen?
- Getränke vorbereiten
- Aktuelle Absprachen mit dem Kinderarzt
- Gegebenenfalls Pressevertreter persönlich am Infotag begleiten

NACH DEM INFOTAG

- Aktions-Poster gestalten (Option: als Bericht zum Infotag)
- Fotos erstellen
- Projektdokumentation erstellen

Einsenden des Posters
bitte nicht vergessen!

6

So bereiten Sie sich vor

Damit der Infotag für Ihre Kita zu einem vollen Erfolg wird, sollten Sie ihn gemeinsam mit dem Team planen. Beziehen Sie doch die Eltern-Vertreterinnen und -Vertreter gleich mit ein, um deutlich zu machen, dass für Sie der Begriff „Erziehungspartnerschaft“ auch an dieser Stelle mit Leben gefüllt wird.

Verdeutlichen Sie, dass Sie den Infotag zum Thema **Impfschutz als Angebot** verstanden haben möchten:

- an die Kinder, die dabei vieles über ihren eigenen Körper erfahren,
- an die Eltern, die die Gelegenheit nutzen können, um ihr Wissen aufzufrischen und
- an die Kolleginnen und Kollegen, die mit diesem spannenden Thema den Bereich „Naturwissenschaften“ einmal aus einem ganz anderen Blickwinkel heraus für die Kinder aufbereiten.

Stellen Sie sich im Vorbereitungsteam folgende Fragen:

Welche Aktionen unter Elternbeteiligung haben wir in der Vergangenheit mit Erfolg durchgeführt?

Kam darin auch der Bereich „Gesundheit“ vor? Können wir diese Aktionen gegebenenfalls wiederholen?

Welche Elemente waren damals besonders gelungen?

Wo haben sich die Eltern eingebracht?

Warum war die Beteiligung so positiv? Lag es

- am aktuellen Thema?
- an der Uhrzeit?
- am Wochentag?
- am Ort?
- an der frühen und aktivierenden Einladung?
- an den positiven Vorerfahrungen mit anderen Projekten?
- an der begleitenden Öffentlichkeitsarbeit (z. B. Ankündigung in der Presse)
- an den Methoden der Moderation ...?



7

Pressemitteilung (Muster)



KITA _____ BETEILIGT SICH AN DER AKTION „MEINE KITA BLEIBT GESUND!“ ZUM THEMA GESUNDHEIT UND IMPFSCHUTZ

Am **(Datum)** findet in der Kita **(Name und Straße)** von **(Uhrzeit)** bis **(Uhrzeit)** ein Informationstag zum Thema Impfschutz und Gesundheit statt. Damit beteiligt sich die Einrichtung an einer bundesweiten Kampagne, die in Zusammenarbeit des Bundesverbandes der Kinder- und Jugendärzte mit dem forschenden Arzneimittelunternehmen Wyeth Pharma durchgeführt wird. Die Bundesministerin für Gesundheit, Ulla Schmidt, unterstützt die Aktion.

„Mit diesem Tag der offenen Tür wollen wir nicht nur die Eltern ansprechen, deren Kinder in unserer Einrichtung sind. Eingeladen sind vor allem junge Familien aus der Nachbarschaft, die sich informieren möchten“, betont **(Name)**, der Leiter/die Leiterin der Einrichtung. „Das Thema Impfen ist aktueller denn je! Bei der Durchführung unseres Informationstages möchten wir allerdings ganz bewusst auf den erhobenen Zeigefinger verzichten.“

Zu einer richtigen Erziehungspartnerschaft gehört auch, bewusste Entscheidungen zu respektieren. Um sich richtig entscheiden zu können, ist es wichtig, sich gut und ausgewogen zu informieren. Daher freuen wir uns sehr, dass der Kinderarzt **(Name)** zu uns in die Kita **(Name)** kommt, um über den Schutz durch Impfungen zu informieren. Doch nicht nur die Information soll im Vordergrund stehen. „Wir werden das Thema Gesundheitsvorsorge für die Kinder spielerisch aufbereiten“, erläutert **(Name)**, „so lernen sie an unseren Entdeckerstationen z. B., dass es Joghurtbakterien gibt, die dem Körper helfen, gesund zu bleiben.“

Zur Aktion gehört auch ein Poster, das die Kita-Kinder selbst gestalten können. Die kreativsten Poster werden auf dem Abschlussevent präsentiert und in Form eines Postkarten-Kalenders publiziert. Von Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt erhält jede Kita, die an der Kampagne teilgenommen hat, eine Urkunde, die sie als „gesundheitsbewusste Kita“ auszeichnet.

Nähere Informationen zum Informationstag gibt es unter **(Telefonnummer)**.

8

Einladung an die Eltern

LIEBE ELTERN,

wir möchten, dass die Kinder in unserer Kita gesund sind und gesund bleiben! Eine wichtige Voraussetzung dafür sind aktuelle Informationen über mögliche Krankheiten und über die Impfungen, die davor schützen. Deshalb haben wir uns entschieden, an der bundesweiten Aktion „Meine Kita bleibt gesund!“ teilzunehmen.

An diesem Informationstag gibt es für die „Kleinen“ Spannendes zu entdecken und für die „Großen“ ausführliche und anschaulich aufbereitete Informationen.

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Kinder!

Am _____ laden wir Sie von _____ bis _____ Uhr in unsere Kita ein.

Frau/Herr Dr. _____ steht Ihnen als fachkompetente/r Ansprechpartner/in zur Verfügung.

Viele Grüße

Приглашение Родителям

Уважаемые Родители,

Для нас так же как и для Вас важно, что-бы все дети в нашей продлённой группе (KiTa) были всегда здоровы! Одно из главных условий для этого, своевременное информирование о возможных болезнях и о прививках, от них защищающих. Поэтому мы решили принять участие в акции Министерства здравоохранения „Meine KiTa bleibt gesund“, проводящейся по всей Германии. Мы организуем информационное мероприятие, на котором всем участникам – как взрослым так и детям – будет предоставлена возможность в интересной и увлекательной форме ознакомиться с подготовленной нами информацией. Мы будем рады видеть Вас и ваших детей,

Sayın Veliler,

Kita'mızı (kreşimizde) bulunan çocuklarımızın sağlıklı olmalarını ve sağlıklı kalmalarını istiyoruz. Bunun için önemli şartlardan biri de, dogabilecek hastalıklar hakkında ve onlardan koruyan aşılarda ilgili güncel bilgilerdir. Biz de Federal Sağlık Bakanlığının ulusal çapta düzenlediği „Benim Kita'm sağlıklı kalacak“ kampanyasına destek vermeye karar verdik.

Bunun için bir bilgilendirme günü düzenliyoruz. Ufaklıkların heyecan içinde keşfedebilecekleri şeylerin yanısıra, büyüklerimiz de kolaylıkla anlatılan geniş konulu bilgiler sunuyoruz. Sizleri ve çocuklarınızı görmekten büyük mutluluk duyarız!

9

Das Puppenspiel

Eine Spielerin spielt mit zwei Handpuppen (Anna und Leo) und tritt auch als Spielerin mit den Kindern in Dialog.

Sie brauchen: 2 Handpuppen, diverse Utensilien, die der Krankenpflege dienen (Fieberthermometer, Schal, Wadenwickel, Wasserglas, kleine Plastikspritzen, einen Original-Impfpass etc.).



1. Anna: „Oh, mir geht es so schlecht. Mir ist ganz heiß und ich habe ganz viele rote Flecken am Körper.“
Spielerin: „Kinder, wisst ihr denn, wie es ist, wenn man krank ist?“

2. Spielerin: „Was kann man denn alles tun, wenn jemand krank ist? Wollt ihr Anna mal helfen?“
(Die Kinder haben die Gelegenheit, Anna zu versorgen – Anna bedankt sich bei den Kindern.)

3. Ein zweites Kind (Leo) kommt vorbei und will das kranke Kind besuchen. Spielerin: „Pass auf, dass du dich nicht ansteckst! Anna hat die Masern! Wenn du ihr zu nahe kommst, dann können die kleinen Viren auch zu dir kommen und dich krank machen!“

4. Leo: „Ich habe keine Angst vor Masern. Dagegen bin ich geimpft!“ (zeigt seinen Impfpass) Die Kinder dürfen sich den Impfpass anschauen.

5. Anna: „Was ist denn Impfen?“ Spielerin: „Kinder, wisst ihr, was Impfen ist?“ Kinder berichten von den eigenen Erfahrungen. Vielleicht hatten einige Kinder schon Kinderkrankheiten? Dann brauchen sie dagegen nicht geimpft zu werden. Spielerin: „Könnt ihr mir mal zeigen, was der Kinderarzt/die Kinderärztin denn beim Impfen gemacht hat?“

6. Die Kinder spielen die Impfsituation. Die Spielerin weist darauf hin, dass an einer anderen Station ein eigener Impfpass gebastelt wird.



10

Wogegen bist du geimpft?

NAME: _____

ICH BIN _____ JAHRE ALT.

Ich bin vollständig geimpft gegen: (von den Eltern auszufüllen)

Masern/
Mumps/
Röteln

Diphtherie

Keuchhusten

Windpocken

Tetanus

Hepatitis

HiB

Diese Krankheiten hatte ich schon: (von den Eltern auszufüllen)

Male dich, wie das war,
als du krank warst:



11

Bakterien und Viren fangen

Sie brauchen: eine Wanne mit feinem Sand, Steine in verschiedenen Größen und kleine Perlen oder Kügelchen, viele kleine Teesiebe.

Bakterien sind ziemlich klein und Viren winzig klein.

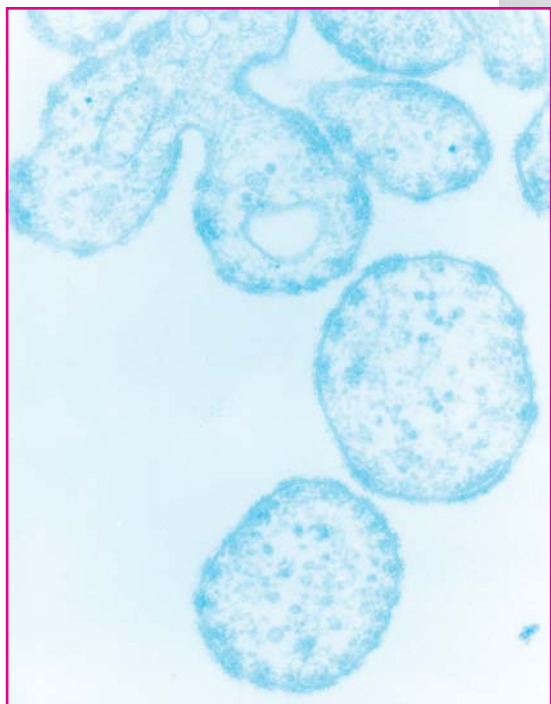
Mit unserem Auge können wir Viren und Bakterien nicht erkennen. Nur durch ein ganz starkes Mikroskop können wir sie sehen. Ein Mikroskop ist so etwas Ähnliches wie eine dicke Lupe.

- Stellt euch mal vor, dieser Sand hier wäre Blut im Körper. Und stellt euch mal vor, diese Steine hier wären fiese Bakterien und diese kleinen Kügelchen Viren. Wenn man sich bei einem kranken Kind angesteckt hat, dann kommen diese Bakterien und Viren in den Körper und tauchen in das Blut hinein. Euer Körper wird dann ganz krank.
- Versucht einmal, sie wieder mit den Händen herauszuholen. Das ist ziemlich mühsam! Das Gleiche tun die kleinen Helfer in eurem Körper. Sie fangen krankmachende Viren und Bakterien, damit ihr wieder gesund werdet. Und wenn ihr zum Beispiel niest (Hatschi!), dann werden sie aus eurem Körper rausgeworfen. Ihr wascht euch ja immer wieder die Hände, damit ihr nicht wieder krank werdet, oder?
- Nehmt jetzt mal diese kleinen Siebe und fischt damit die Schurken heraus. Geht das besser? So ähnlich ist das, wenn Kinder geimpft sind. Dann ist das so, als ob kleine Helfer mit Sieben eurem Körper helfen, wieder gesund zu werden.
- Baue dir deine eigene „Bakterien- und Viren-Galerie“. Erkläre deinen Eltern, welche Bakterien das sein könnten und welche Krankheiten sie verursachen.

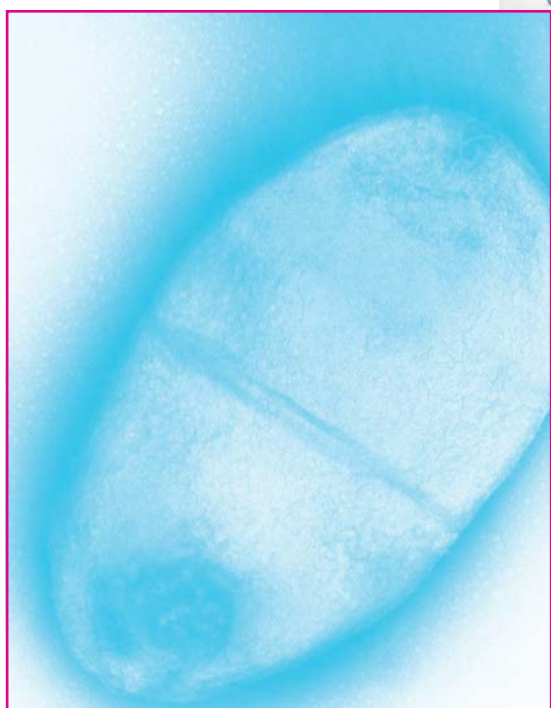


12

Erregergalerie



Masern (Viren)



Diphtherie (Bakterie)



13

Jana Joghurt reist durch den Körper

Kennt ihr Jana Joghurt? Sie ist eine kleine Joghurtbakterie. Für ihr Alter ist sie zwar etwas zu klein und etwas zu rund, aber das macht ihr gar nichts aus. Jana findet das Leben lustig und lebt mit vielen anderen guten Bakterien in einem Becher Joghurt.

Der steht schon seit Tagen im Kühlregal eines Supermarktes und wartet darauf, gekauft zu werden. Immer wieder greifen Hände nach den anderen Bechern, die daneben stehen. Dort sind süße Früchte auf dem Etikett zu sehen. Und das mögen die Kinder anscheinend gerne. Wüssten sie nur, dass der Zucker ihren Zähnen schadet, würden sie wahrscheinlich viel lieber einfachen Joghurt essen. Denn in dem Leben noch richtige, echte Joghurtbakterien. So wie Jana Joghurt.

Habt ihr schon einmal Naturjoghurt gegessen?

Endlich passiert es: Ein Vater mit seinem Kind im Einkaufswagen fährt am Kühlregal vorbei. Er hält und murmelt vor sich hin: „Da, endlich: ein richtiger Naturjoghurt!“ Damit landet Jana im Einkaufskorb. Puh! Sie muss erst einmal Luft holen. Neben ihr unterhalten sich eine dicke Tomate und eine schlanke Gurke: „Ich glaube, wir werden uns bald näher kennenlernen!“, beginnt die Gurke das Gespräch, „wir landen zusammen im Salat!“ „Bestimmt“, ergänzt die Tomate, „Gurke mit Tomate und Joghurtdressing – wie aufregend!“ Jana Joghurt weiß, dass sie als Joghurtbakterie auf eine lange Reise gehen muss, bevor sie bei ihren Verwandten leben kann, aber von einem Dressing hat ihr keiner erzählt. „Was ist das?“, fragt sie die Gurke. „Oh, eine leckere Salatsoße aus Joghurt“, antwortet diese und lacht. „Warte es nur ab!“

Und tatsächlich: Mit vielen anderen Joghurtbakterien gelangt Jana in eine Küchenschüssel und von dort mit der Gurke, der Tomate und etwas Schafskäse in den Salat. Erst ist es noch hell, doch auf einmal wird es stockdunkel! Jana und die anderen Bakterien sind im Mund eines Menschen angekommen. Sie werden durch- und durchgeschüttelt! Große weiße Zähne zerkauen den Salat und eine fleißige Zunge schiebt das Essen im Mund hin und her. Endlich geht es weiter: Wie auf einer glatten Rutsche saust alles aus dem Mund die Speiseröhre hinab, die innen im Hals sitzt.

Fasst mal an euren Hals. Könnt ihr etwas spüren, wenn ihr schluckt?

Durch ein Tor geht es in den Magen.

Wisst ihr eigentlich, wie groß euer Magen ist? Ballt eure Hand einmal zu einer Faust. So groß ist ungefähr euer Magen. Ihr könnt ihn in eurem Bauch fühlen.

Hier wird das Essen vorsortiert: Einige Teile müssen warten, Jana und die anderen Joghurtbakterien dürfen

weiterreisen. Plötzlich öffnet sich eine Tür und die Bakterien sausen auf einer Achterbahn in einen langen Tunnel! Das macht Spaß! Eine Kurve rechts, eine links! „Achtung, bremsen!“, ruft jemand, „wir müssen warten!“

„Auf wen denn?“, fragt Jana Joghurt. „Schau nur!“, antwortet ein freundliches Vitamin C. „Da haben sie wieder einen Schurken gefasst!“ Jana lugt neugierig um die Ecke. Zwei Helferzellen haben eine unfreundliche Bakterie gefangen und halten sie fest. „Wo kommt sie hin?“, fragt Jana. „Raus aus dem Körper! Sie würde ihn sonst krank machen.“ „Und wo kommen wir hin?“, fragt Jana. „Wir wohnen doch im Körper und helfen ihm!“, antwortet das freundliche Vitamin. Du wirst sicher bald zu deinen Verwandten im Dickdarm reisen.“

Und so geschieht es. Noch um drei Ecken muss Jana Joghurt schwimmen – dann ist sie da. Die anderen warten schon auf sie. Und von nun an gehört sie zum Dickdarm und hilft ihm dabei, krank machende Bakterien zu vertreiben. Der Mensch, in dem sie wohnt, ist ein Kind und heißt Johannes. Der will mal ganz groß werden ... und natürlich gesund bleiben. Jana und die anderen helfen ihm dabei.



14

Diese Bakterien helfen meinem Körper



FORSCHERSTATION NR. 1

Wie aus Milch Joghurt wird!

Du brauchst: pasteurisierte Vollmilch (3,5 %) und Naturjoghurt und viele „Probierlöffel“.

Mache den Geschmacks-test:

Der Joghurt schmeckt

- süß
- sauer

Die Milch schmeckt

- süß
- sauer

Richtig! Der Joghurt schmeckt saurer als die Milch!

Wo ist wohl der Milchzucker geblieben? Überlege:

- Er hat sich in Luft aufgelöst.
- Die Joghurtbakterien haben ihn gefressen.
- Wenn der Joghurt gekocht wird, dann kommt der Zucker wieder.

Richtig! Die Joghurtbakterien haben ihn gefressen und sind dabei immer mehr geworden.



FORSCHERSTATION NR. 2

Wie aus Mehl Sauerteig wird!

Du brauchst: Mehl Typ 405, etwas Wasser, Original-Sauerteig vom Bäcker, Sauerteigbrot.

Verrühre das Mehl mit dem Wasser. Wie schmeckt es? Probiere auch den Sauerteig und das fertig gebackene Brot!

Richtig! Der Sauerteig schmeckt saurer als das Mehl in Wasser!

Was ist passiert?

- Der Bäcker hat sauren Essig in das Mehl gekippt.
- Der Teig ist sauer geworden, weil er so lange stehen musste.
- Der Bäcker hat Bakterien in den Teig hineingegeben, die ihn sauer gemacht haben.

Richtig! Hier waren Milchsäurebakterien am Werk!

Weißt du, wie aus dem Sauerteig das Brot geworden ist?

Richtig! Das Brot wurde in einem heißen Ofen gebacken, bis die Kruste ganz hart geworden ist.

Wenn du gutes Sauerteigbrot isst, dann schmeckst du das Saure der Milchsäurebakterien!



FORSCHERSTATION NR. 3

Wie aus einem Kohlkopf Sauerkraut wird!

Du brauchst: mehrere Köpfe Weißkohl, Sauerkraut in Dosen, verschiedene Schalen und Bretter, Lupen, kleine Gabeln.

Untersuche den Kohlkopf und das Sauerkraut:

- Wie groß sind einzelne Kohlblätter?

Probiere etwas vom Kohl und vom Sauerkraut!

- Wie schmeckt es?

Untersuche die Kohlblätter und das Sauerkraut mit der Lupe:

- Kannst du erkennen, dass das Sauerkraut früher mal ein Kohlblatt war?

Wie ist das wohl passiert?

- Der Kohl wurde ganz klein geschnitten.
- Das Wasser wurde aus den Kohlblättern herausgepresst.
- Wenn der Kohl in der Sonne stehen bleibt, dann wird er zu Sauerkraut.
- Zu dem Kohl wurden Bakterien gegeben, die ihn sauer gemacht haben.

Richtig! Der Kohl wurde geschnitten, gepresst und es waren Milchsäurebakterien am Werk!

15

So bleibe ich gesund!

LIED ZUR GESUNDHEIT

Der Schni-Schna-Schnupfemann

Es tanzt ein Schni-Schna-Schnupfemann in unserm Kreis herum, dideldum,

es tanzt ein Schni-Schna-Schnupfemann in unserm Kreis herum.

Er schneuzet sich, er schüttelt sich, er wirft sein Schnupftuch hinter sich:

es tanzt ein Schni-Schna-Schnupfemann in unserm Kreis herum.

So wird's gemacht:

Alle Kinder bilden einen Kreis und singen zusammen das Lied. Ein Kind spielt den Schnupfemann und hat ein Schnupftuch bei sich, das es hinter sich werfen kann. Zuerst tanzt das Kind außen um den Kreis herum, dann schüttelt es sich und wenn das Lied fast vorbei ist, wirft es das Schnupftuch hinter die Füße eines anderen Kindes – möglichst so, dass das Kind davon nichts bemerkt.

Dann tanzt der Schnupfemann weiter um den Kreis, als wäre nichts geschehen. Wenn das Kind das Schnupftuch bemerkt, muss es versuchen, den Schnupfemann ganz schnell zu fangen. Wenn es das Tuch nicht bemerkt, tanzt der Schnupfemann seelenruhig einmal um den Kreis herum und klopf dem Kind dann auf den Rücken. Jetzt ist dieses Kind der Schni-Schna-Schnupfemann und beginnt mit dem Tanzen (und einem neuen Schnupftuch).



BEWEGUNGSSPIEL

Ich ziehe mich warm an

Alle Kinder sitzen im Kreis. Das erste Kind beginnt: „Damit ich im Winter nicht krank werde, ziehe ich mich warm an. Ich ziehe meine Stiefel an.“ Das nächste Kind wiederholt den Satz: „Damit ich im Winter nicht krank werde, ziehe ich mich warm an.“ Dann ergänzt es den zweiten Satz: „Ich ziehe meine Stiefel und meine Jacke an.“ Es wird fortlaufend verfahren und jeder Gegenstand erst wiederholt, bevor ein neuer hinzugefügt wird.

REZEPT

Gesund-Punsch

Dieser Saft gibt dir Kraft:

Du brauchst: ¼ l frisch gepressten oder gekauften Möhrensaft, Saft einer halben Zitrone, Honig nach Geschmack, einen kleinen Becher Joghurt ohne Geschmack.

Verrühre alles in einer Karaffe und gib nur so viel Honig dazu, dass es ein bisschen süß schmeckt. Dieser Saft macht dich fit und hilft deinem Körper im Kampf gegen Viren und Bakterien.



ZUNGENBRECHER

Vier widerwärtige Winter-Viren wimmern in der Windel.

In der Windel wimmern vier widerwärtige Winter-Viren.

Winzige Vitamine wirken wie Wichtel.

Wie Wichtel wirken winzige Vitamine.

