

## Meine lieben Jolinchen Freunde, Liebe Kinder,

ich schicke euch liebe winterliche Grüße und hoffe ihr seid alle fit und gesund.

Findet ihr auch, dass der Winter eine so schöne und aufregende Jahreszeit ist. Mit dem Winter kommen aber auch Kälte und Erkältungen. Ich komme mit meinem schönen dicken Fell damit gut zurecht. Aber dir ist bestimmt schon aufgefallen, dass sich dein Körper bei kalten Temperaturen anders verhält als im Sommer. Warum das so ist, verrate ich dir.

### **Warum fange ich an zu zittern, wenn mir kalt ist?**

Das Zittern entsteht, weil sich deine Muskeln bei Kälte immer wieder schnell zusammenziehen. So bleiben sie in Bewegung. Sinn und Zweck dieser Bewegung ist es, dich warm zu halten. So funktionieren die Muskeln quasi als ihre eigene Heizung. Praktisch, oder?

### **Warum tut Händewaschen weh, wenn meine Finger kalt sind?**

Wenn dir kalt ist, verengen sich deine Blutgefäße. Dein Körper versucht, seine Temperatur im Inneren immer gleich zu halten. Dein Gehirn stimmt deswegen die Wärme, die dein Körper abgibt und aufnimmt, aufeinander ab. Ist es draußen sehr kühl, ziehen sich deine Blutgefäße zusammen. Dann fließt weniger warmes Blut durch deine Finger und sie werden kalt. In deinen Fingern hast du sehr sensible Nerven. Trifft plötzlich warmes oder sogar heißes Wasser auf deine Hände, weiten sich deine Blutgefäße sehr schnell. Dadurch schießt schlagartig wieder warmes Blut in deine Finger. Deinem Körper geht das zu flott. Deine Nerven melden deinem Gehirn: Stopp, das tut weh! Mach bitte

langsamer.

### **Warum kann meine Zunge an etwas Kaltem festkleben?**

Auf deiner Zunge befindet sich immer Speichel. Leckst du an einem Eiszapfen oder an kaltem Metall, gefriert dein Speichel zu Eis. Die Eiskristalle an deiner Zunge verhaken sich dann mit denen am Eiszapfen – du klebst fest. Autsch!

### **Kann ich eine Erkältung bekommen, wenn ich zu dünn angezogen bin?**

„Zieh dich warm an, sonst wirst du krank!“ Stimmt nicht ganz: Durch Kälte allein wird kein Mensch krank. Sondern durch Viren oder Bakterien. Ist dir kalt, ziehen sich deine Blutgefäße zusammen. Dein Körper wird weniger durchblutet und verliert so weniger Wärme. So stellt er sicher, dass lebenswichtige Organe wie Herz, Lunge, Niere und Gehirn nicht auskühlen. Es kommen aber auch weniger Abwehrzellen durch dein Blut in die Schleimhäute. Dort haben Erkältungsviren dann leichtes Spiel. Hatschi!

### **Wie schütze ich mich vor einer Erkältung oder Grippe?**

Erkältungen und Grippe werden über Tröpfcheninfektion übertragen. Das heißt, dass sich die Krankheitserreger Viren oder Bakterien beim Husten, Niesen, Nase putzen oder Sprechen über die Luft verteilen. Sie kleben an Händen, setzen sich auf Türgriffe und können sogar ganze Räume und mehrere Etagen durchqueren. Deswegen ist es sehr wichtig, sich oft und gründlich die Hände mit Seife zu waschen, sich möglichst nicht ins Gesicht zu fassen und nur in die Armbeuge zu niesen. Besser nicht in die Hand. Das gilt besonders da, wo viele Menschen direkt in deiner Nähe sind. Also zum Beispiel in der Kita, im Bus oder im Supermarkt.



Bleibt alle schön gesund und habt viel Spaß im Winter.

Viele Grüße **Jolinchen** und das Team der „Moritz-Kita“