

GESUNDLEBEN



+ WISSEN + Spaß + RÄTSEL

Kids



LASST UNS REDEN, LIEBE

Augen!



GRATIS
Coole Sticker!

alpha
apotheken

gesundleben
Apotheken

www.apotheke.com

HALLI HALLO!

Weißt du, warum du gerade diese Ausgabe von GESUND Kids anschauen kannst? Weil du deine Augen aufhast. „Na klar, was denn sonst?!“, denkst du jetzt vielleicht. Aber lass dir sagen: Deine Augen sind Wunderwerke, die gar nicht genug Bewunderung bekommen können.

Über mein magisches Stethoskop habe ich mit meinen gesprochen. Jetzt weiß ich mehr darüber, wie sie funktionieren, wie sie mit dem Gehirn zusammenarbeiten und wieso sie manchmal tränen. Möchtest du das und mehr auch wissen? Dann mach die Augen auf und schau rein in diese spannende Ausgabe. **Viel Spaß beim Lesen!**

Dein Herb

SAMMLE MIT!

Jede Ausgabe von **GESUND Kids** bringt dir eine neue Sammelseite aus **Herbs Freundebuch** der Organe. Du kannst sie zusammenkleben, -heften oder -binden für dein ganz eigenes Büchlein! Diese Freundebuch-Seiten kannst du in den nächsten Monaten sammeln:

- | | | |
|---|--|-------------------------------------|
| ☒ Lunge | ☒ Auge | ☐ Gehirn |
| ☐ Haut | ☐ Herz | ☐ Magen-Darm |



Du darfst natürlich nicht fehlen in **Herbs Freundebuch**: Online findest du deine persönliche Freundebuch-Seite zum Ausdrucken und Ausfüllen.

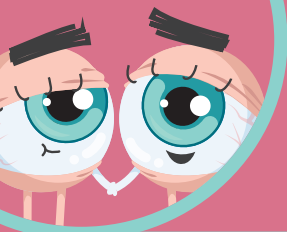


WWW.APOTHEKE.COM



Dort findest du aber nicht nur deine Freundebuch-Seite, sondern auch **mit jeder neuen Ausgabe ein weiteres Organ** zum Ausdrucken und Ausschneiden. Ich könnte mir vorstellen, dass du dir daraus am Ende eine **Wimpelkette** bastelst – wie findest du die Idee?





SCHÖN, (FÜR) DICH ZU SEHEN, HERB!

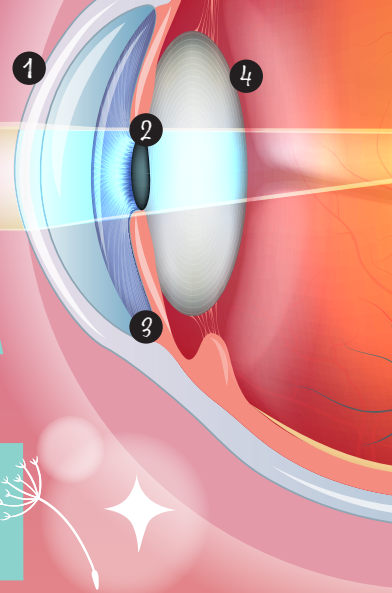
Entschuldige uns für einen Sekundenbruch-
teil – wir müssen mal blinzeln.

Warum tut Ihr das eigentlich?

Um kurz mit Tränenflüssigkeit durchzuspülen. Aber
keine Sorge: Während wir beim Blinzeln zu sind, zeigt Dir
Dein Gehirn eine kleine Wiederholung von dem, was Du
eben gesehen hast. Du hast also immer ein Bild vor Augen.

Und was passiert beim Schlafen?

Durch Deine geschlossenen Augenlider sehen wir zwar
nichts mehr. Aber wir bewegen uns trotzdem noch. Deshalb
gehören unsere Muskeln auch zu den aktivsten im Körper.



GRÜN ODER BLAU, GRAU ODER BRAUN:

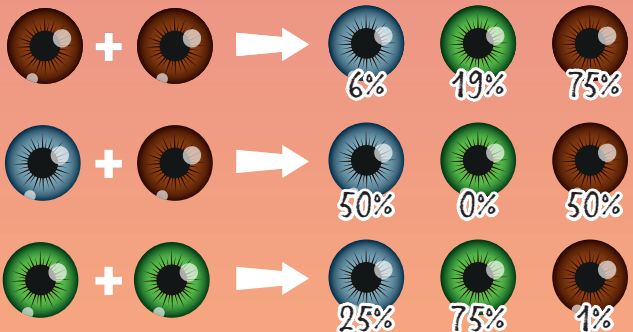
Ganz so farbenfroh wie heute war es nicht immer. Unsere frühen
Vorfahren hatten alle braune Augen. Erst vor ca. 10.000 Jahren
kam Blau hinzu. Und jetzt halte dich fest: Genforscher vermuten,
dass alle blauäugigen Menschen der Welt vom selben Vorfahren
abstammen. Die seltenste Augenfarbe ist Blau aber dennoch nicht
– es ist Grau. Diese Augenfarbe haben nur 1 % der Menschen!

*Schau mir
in die Augen,
Mama!*

Welche Augenfarbe du
hast, hängt von deinen
Genen ab. Du bekommst
also eine der Augenfarben
deiner Eltern – manchmal
auch der Großeltern.

Augenfarbe Eltern

Wahrscheinlichkeit Augenfarbe Kind



SEHEN: WIE GEHT DAS EIGENTLICH?

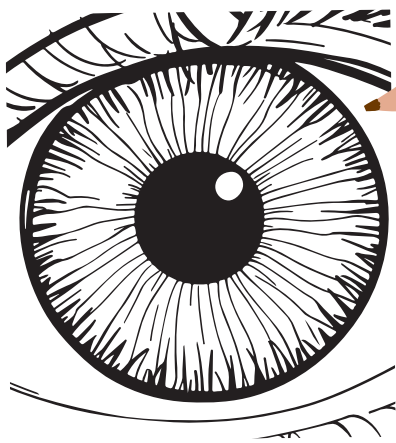
Die Augen haben mir erzählt, wie sie sehen können. So läuft das ab:

Was wir sehen, ist Licht, das von Objekten oder Farben unterschiedlich reflektiert wird. Es trifft von außen auf die **1 HORNHAUT**. Sie fasst die Lichtstrahlen zusammen.

Das Licht gelangt in unser Auge durch ein Loch, die **2 PUPILLE**. Das Loch wird durch die **3 IRIS**, einen Muskelring um die Pupille, vergrößert oder verkleinert, je nachdem, wie viel Licht eindringen soll.

Hinter der Pupille wartet die **4 LINSE**. Wie ein Projektor lenkt sie das Licht auf die **5 NETZHAUT**.

Auf der Netzhaut unterscheiden kleine Helfer das Licht in hell und dunkel sowie Farben. Diese Infos gehen über den **6 SEHNERV** ans Gehirn. Dort wird daraus dann ein Bild zusammengesetzt.



HI, ICH BIN DEINE IRIS!

Jede Iris, auch Regenbogenhaut genannt, ist in ihrer Form und Farbenpracht so individuell wie dein Fingerabdruck! Mache ein Foto von deinem Auge und vergrößere das Bild. Male die Iris hier links im Bild mit deiner individuellen Augenfarbe aus!

Schon gewusst?

Kommt ein Baby mit blauen Augen auf die Welt, kann sich seine Augenfarbe noch zu Braun oder Grün ändern. Die größte Veränderung findet im Alter zwischen 6 und 9 Monaten statt. Danach hat die Iris das notwendige Pigment erzeugt, das die endgültige Farbe der Augen festlegen wird.



Wie verstehen sich Gehirn und Auge?

DAS BRAUCHST DU:

- ✓ Dich und eine/n Freund/in
- ✓ einen Becher
- ✓ ein paar Murmeln

Dein Gehirn ist an Informationen von zwei Augen gewöhnt. Liefert nur ein Auge Infos, fällt dem Gehirn das räumliche Sehen schwerer: Es braucht länger, um die Position von Objekten im Raum richtig einzuschätzen. Das kannst du testen.

SO GEHT'S: Stelle dich ein paar Meter von einem Tisch entfernt hin und halte ein Auge zu. Lenke mit „vor“, „zurück“ und „zur Seite“ den Arm des anderen Kindes, das in seiner Hand eine Murmel hält. Wenn sich die Hand aus deiner Sicht über dem Becher auf dem Tisch befindet, sag: „Loslassen!“

Wie viele Versuche brauchst du, bis dein Gehirn das Auge so gut versteht, dass die Murmel im Becher landet?



ALLERGIE- Stress für die Augen

Hast du dich schon mal gefragt, warum bei einer Allergie auch Augen in Stress geraten?

WARUM SIE ANSCHWELLEN UND TRÄNEN?

Der Grund heißt Histamin. Dieser Stoff wird vom Körper produziert, wenn er denkt, sich gegen Fremdkörper verteidigen zu müssen. Histamin lässt unter anderem die Häute im Bereich der Augen schwellen und sorgt für einen starken Tränenfluss. Dadurch kann der Körper die Fremdkörper „wegspülen“.

GUT GEDACHT, ABER ÜBERFLÜSSIG

Das Dumme ist: Die Fremdkörper (zum Beispiel Tierhaare oder Pollen) sind für den Körper ungefährlich. Er „denkt“ lediglich, dass sie ihm schaden könnten. Den Stress macht er sich also selbst. Gut, dass Allergiemittel aus der Apotheke den Augen dann helfen können, sich wieder zu beruhigen!

Hier im Heft haben sich auch ein paar Pustebäumensamen versteckt. Kannst du sie alle finden und zählen?



Lösung: 11





WOW!

Schärfer geht's nicht:
Die besonders dicht sitzenden
Sehzellen in Adleraugen wirken wie
ein Fernglas. Der Jäger erspürt damit
selbst eine Maus aus mehr
als 1000 Metern Höhe.



UV
⚡

Auch die
empfindlichen
Häute der Augen können
einen Sonnenbrand kriegen.
Gute Sonnenbrillen mit UV-
Schutz (gibt's auch für
Kinder) bewahren
sie davor.

Augen



GROSSES KINO!

Zwei Augen sind gut – 30.000 sind besser.
So viele hat eine Libelle. Sie sind winzig
klein und arbeiten zusammen wie
zwei große Augen.



28 Liter Tränen

Vor Trauer, vor Lachen, vor Glück oder wenn wir was im Auge haben:
Wir vergießen viele Tränen im Leben. Die Gesamtmenge
würde zum Beispiel deinen Schulranzen füllen. Unglaublich, oder?

Haarausfall am Auge

Wimpern halten nicht lange, wachsen aber nach.
Am oberen Augenlid fallen sie nach 250 Tagen
aus, am unteren schon nach 100. Wenn du eine
findest, puste sie weg und wünsch dir was!



Nachtsicht kein Problem:
Katten können ihre Pupillen
viel weiter öffnen als wir
und sehen deswegen auch
nachts fast perfekt.

ÜBER UNS



UNSERE
FOTOS



Unser Spitzname:

Glubschis, Guckertl, Glotzbebbel

Hier findest Du uns:

Im Spiegel, wenn Du ganz genau nach vorn schaust

Unser bester Freund:

Das Gehirn – es versteht einfach immer,
was wir ihm zeigen



Das können wir toll:

- blinzeln
- neugierig schauen
- Wunder entdecken

Unsere Lieblingsfarben sind:

Blau, Braun, Grün
und Grau

Das mögen wir:



- Licht
- Sonnenbrillen bei zu
viel Licht

Das mögen wir nicht:



- Wimpern direkt auf uns
- Chili
- Shampoo



Als Tier wären wir:

Seh-Adler





MEDIENZEIT BEGRENZEN

Laut RKI sind in Deutschland 20–30 Mio. Menschen von Allergien betroffen, darunter auch immer mehr Kinder. Doch nicht nur die Heuschnupfenzeit macht Kinderaugen zu schaffen. Auch die vermehrte Nutzung von Bildschirmen in Freizeit und Schule führt zu Augenreizungen. Am Bildschirm wird der Blick ganz automatisch starr, was weniger Blinzeln und somit trockene Augen zur Folge haben kann.



TROCKENE AUGEN? DAS HILFT:

Trockene Augen können bei Kindern durch Allergien entstehen, aber auch durch langes, blinzelfreies Blicken auf Bildschirme. **Alvita beruhigende Augentropfen und Alvita befeuchtende Augentropfen helfen, empfindliche Kinderaugen zu pflegen.** Gut zu wissen: Sie enthalten weder Konservierungsstoffe noch Phosphate.

- ✓ Ohne Konservierungsstoffe
- ✓ Als Feuchtigkeitslösung für Kontaktlinsen geeignet
- ✓ Ohne Phosphate

UND IN DER NÄCHSTEN AUSGABE ...

... rede ich mit einem Organ, das alles weiß und alles steuert: meinem Gehirn. Na gut, es ist nicht allwissend, aber was ich kann und kenne, ist dort gespeichert. Vom Gehirn lasse ich mir erzählen, warum es zwei Hälften hat, wieso ein Teil von ihm gar nicht im Kopf sitzt und warum es eher auf Schmerz als auf Juckreiz achtet. Und ich freue mich schon darauf, es aufs Glatteis zu führen. Na, neugierig?

BLEIB VORFREUDIG UND GESUND!

