



## Für Eltern & Großeltern

### Hautnah im Sommer

Text: Dr. Susanna Sklenar

In der warmen Jahreszeit zeigen wir naturgemäß wieder mehr Haut. Dabei wird sie direkter den verschiedenen Umwelteinflüssen ausgesetzt – auch der Sonne. Ein guter Anlass, um sich unsere schützende Körperhülle näher anzuschauen.

Wusstest Du, dass die Haut unser größtes Organ ist? Beim Erwachsenen macht sie etwa zwei Quadratmeter Fläche und generell rund 20 Prozent des Gesamtkörpergewichts aus. Und sie wächst – Tag für Tag um ca. 0,002 Millimeter. Allein in einem Quadratmeter Haut befinden sich etwa 600.000 Zellen, 5.000 Sinneszellen, vier Meter Nervenbahnen, 100 Schweißdrüsen, 15 Talgdrüsen, fünf Haare und 150.000 Pigmentzellen.

Die Haut verhindert das Austrocknen unseres Organismus, sorgt dafür, dass Wasser, Bakterien, Viren oder schädliche UV-Strahlen nicht eindringen können und reguliert die Körpertemperatur. Außerdem enthält sie über vier Millionen Rezeptoren – eine Art Mini-Fühler, um z. B. Druck, Schmerz oder Lust empfinden zu können.

■ **Schichtwechsel.** Die Oberhaut bildet eine schützende Hornschicht. Sie besteht aus Zellen, die langsam verhornen und absterben. Während sich der Wasseranteil der Hornschicht (bei Kindern) noch auf ca. 13 Prozent beläuft, macht er bei älteren

Menschen nur noch rund sieben Prozent aus. Die Lederhaut darunter verfügt über ein dichtes Netz elastischer Fasern, die der Haut ihre Reißfestigkeit geben. Hier befinden sich Blut- und Lymphgefäße, Nerven, Zellen der Immunabwehr, aber auch Haarwurzeln und eine Vielzahl von Hautdrüsen. Die Unterhaut besteht aus lockerem Binde- und Fettgewebe und ermöglicht auch die Verformbarkeit der Haut.

■ **„Spiegel der Seele“.** In der Psychologie übrigens wird die Haut oft auch als der „Spiegel der Seele“ bezeichnet, weil sie auf kleinste Reize wie Gefühlsäußerungen oder Stressfaktoren reagieren kann. Unter einer sehr empfindlichen Haut steckt daher oft auch eine sehr empfindliche Seele.

■ **Hautfarbe.** Dass es beim Menschen unterschiedliche Hautfarben gibt, liegt an Melanin – einem Farbstoff, der von den Zellen der Oberhaut hergestellt wird. Er schützt den Körper vor starker Sonnenstrahlung. Dunkelhäutige Menschen produzieren mehr Melanin als hellhäutige.



Text: Maria Hammer

## Teil 5

# Muttersprache – Fremdsprache

Amir kommt aufgeregt von der Schule nach Hause. Die Schultasche schleudert der 10-Jährige in die Ecke, dann hüpfert und lacht er. „Na, junger Mann, was ist los?“, fragt ihn seine Schwester Zahira. „Ich bin Tormann geworden!“, ruft der Junge freudig. „Was bedeutet das?“, will seine jüngere Schwester Asma wissen. „Musst du jetzt immer am Schultor stehen?“ „Von wegen!“, meint Amir, „das Tor beim Fußballspiel ist gemeint. Ich habe die meisten Bälle halten können, darum haben sie mich ausgewählt.“

„Das verstehe ich nicht, wie viele Bälle kannst du halten? Zeig mir, wie viele!“ Amir schaut seine Schwester verwundert an. Macht sie Scherze oder versteht sie die Sprache nicht?

Geduldig erklärt er ihr also, was ein Fußballmatch ist, und spricht mit ihr dabei in ihrer Muttersprache. Da lacht Asma und erinnert sich an ihre Heimat. Ja, dort hat ihr Bruder Fußball gespielt. Malek und Papa waren einmal sogar als Zuschauer dabei. Asma ist mit Mama und Zahira zu Hause geblieben. Am Abend, nach dem Spiel,

haben die Männer noch lange darüber gesprochen.

Beim Abendessen wird mit Malek, Zahiras Verlobtem, das Thema Fußball nochmals besprochen. Amir lädt alle ein, beim Match am Samstag dabei zu sein und ihn anzufeuern. „Wir dürfen auch mitkommen?“, fragt Zahira erstaunt. „Ja, natürlich, hier in Österreich sind auch Frauen als Zuseher eingeladen.“ Darüber freuen sich alle.

Abends geht Zahira früher schlafen, da sie sich nicht ganz wohl fühlt. Also bringt Malek die Kinder ins Bett. Doch Asma möchte ihm noch ihr Wimmelbilderbuch zeigen. „Bitte schau mit mir das Buch an,“ bittet sie. „Da steht aber kein Text drin, was soll ich denn vorlesen?“, fragt Malek irritiert. „Nein, da muss man sich selber Geschichten ausdenken“, erklärt ihm Asma den Sinn der Sache. „Oder du zeigst mir eine Stelle, und ich erzähle dir, was ich da sehe.“ „Gut, aber wir sprechen nur deutsch“, mischt sich Amir ein, der auch mitmachen will. Sein Finger zeigt auf eine Frau, die ein Rad schiebt. „Frau schiebt Fahrrad“,

sagt Malek. Jetzt ist Asma dran: „Frau Fahrrad.“ „Nein, du musst ‚schiebt‘ dazu sagen!“, ermahnt sie ihr Bruder. Und weiter geht's: „Herr mit Hund“, sagt Amir und zeigt auf ein Bild. Asma, die gut aufgepasst hat, meint prompt: „Herr schiebt Hund!“ Da müssen alle drei lachen. Noch ein Bild: „Bub fängt den Ball“, sagt Amir. „Bub mit Ball“, betont Asma. „Ja, richtig!“, loben die beiden das Mädchen. „Vogel frisst Wurm“, sagt Malek und zeigt auf ein anderes Bild. „Wurm frisst Vogell!“ – und wieder kichern alle.

Da wird Asma plötzlich traurig, weil sie noch nicht gut deutsch kann. „Gut, dann sprechen wir in unserer Muttersprache“, sagt Malek. „Wieso?“, fragt Amir, „Wenn wir Männer sprechen, heißt es doch Vatersprache, oder?“ Darauf weiß Malek keine Antwort. Es fühlt sich aber gut an, mit den Kindern in der Sprache der Heimat zu reden.

Am Morgen ist Zahira blass und nervös. Was ist mit ihr? Malek ist ratlos. Hat sie Heimweh, wird sie krank? Er



beschließt, ihr am Abend ein Geschenk mitzubringen. Auch den Kindern fällt auf, dass es ihrer großen Schwester nicht gut geht. Sie bemühen sich, ihr zu helfen, decken den Tisch und waschen das Geschirr ab.

Am Ende des Tages bereiten Amir und Asma sogar das Abendessen vor: Tee, Hummus, Tomaten, Joghurt und Pita. Als Malek nach Hause kommt, legt er ein Päckchen auf den Tisch. Da lächelt Zahira: „Sche Kran – Dankeschön!“, sagt sie und packt es aus.

Ein hellblaues Kopftuch, aus ganz feinem Seidenstoff. Dicke Tränen kullern über ihr Gesicht. „Mama hat auch so ein Hidschab“, sagt sie weinend und lächelnd zugleich. Zahira bindet sich das Tuch um den Kopf. „Sehr hübsch!“, meinen alle, und Malek macht mit dem Handy ein Gruppenfoto, um es den Eltern nach Syrien zu schicken.

## Freizeit-Tipp

### „sebastian RELOADED“

#### Entdeckungstour in herrlicher Natur

Ideal für Groß & Klein – und am besten gemeinsam! Die 25 Erlebnisstationen des Terrainkur-Erlebniswegs „sebastian RELOADED“ bieten neben dem ultimativen Bewegungsabenteuer, Wissenswertes über Gesundheit, Fitness, Bewegung, Ernährung, Stressabbau und Erholung – ganz im Sinne von Sebastian Kneipp. Durch das einzigartige Konzept

(übrigens mitentwickelt vom Präsidenten des Österreichischen Kneippbundes,

Mag. Georg Jillich) und die besondere Inszenierung wird es dabei niemandem langweilig. Ob Läufer, Walker oder Spaziergänger, ob Jung oder Alt – „sebastian RELOADED“ hält für alle etwas Spannendes bereit. Und was auf keinen Fall fehlt, ist der Spaßfaktor – mitten in Laub- und Nadelwäldern, samt herrlichen Wiesen und Bächen.

**Adresse & Ausgangspunkt**  
Regionaler Marktplatz  
Laßnitzhöhe  
Hauptstraße 23,  
8301 Laßnitzhöhe  
Detail-Infos:  
[www.sebastianreloaded.at](http://www.sebastianreloaded.at)  
Tel.: +43 (0)3133/2204



Auf dem rechten Bild haben sich 5 Unterschiede zum linken Bild versteckt. Findest Du sie?

Die Lösung bitte in eine Mail ([office@kneippbund.at](mailto:office@kneippbund.at)) oder auf eine Postkarte schreiben. Deine Mama, dein Papa, dein Opa oder deine Oma helfen dir, wenn du noch nicht schreiben kannst. Oder du schneidest das Rätsel aus, malst einen Kreis um die Fehler und steckst den Ausschnitt in einen Briefumschlag. Vergiss bitte nicht, auch deinen Namen, die Adresse und dein Alter draufzuschreiben und eine Briefmarke draufzukleben. Dann bittest du deine Mama, den Brief an den Kneippbund, Kunigundenweg 10, 8700 Leoben, zu schicken.

## Da stimmt doch was nicht ganz ...



Einsendeschluss ist der **30. Juni 2017.**

Aus den richtigen Einsendungen werden 3 Sieger ausgelost.  
1. Preis: Naturlexikon für Kinder; 2. und 3. Preis: lustige Dusch- und Sprudelbäder.