



Für Eltern & Großeltern

Trinken, bevor Durst entsteht

Text: Dr. Susanna Sklenar

An besonders heißen Sommertagen läuft der menschliche Körper nicht auf Normalbetrieb. Bei hohen Temperaturen (oft schon ab 28 °C) ist man nicht so leistungsfähig wie gewohnt und fühlt sich schnell schlapp und müde. So geht es nicht nur Erwachsenen, sondern auch Kindern.

Um die schönste Jahreszeit gesund und fit genießen zu können, sollte neben ausreichend Sonnenschutz besonders auf eine ausgewogene, leichte Ernährung geachtet werden. Und darauf, ausreichend und regelmäßig zu trinken! Aber nicht erst dann, wenn man bereits Durst verspürt. Denn die bei Hitze erhöhte Schweißbildung kann im Körper schnell zu einem Flüssigkeitsmangel führen. Schon geringe Defizite verursachen dann körperliche Beschwerden, wie z. B. Konzentrationsstörungen, Übelkeit, Schwindel oder Kopfschmerzen. Bei empfindlichen Personen können auch Herz-Kreislauf-Probleme auftreten. Macht sich ein Durstgefühl bemerkbar, ist es eigentlich schon spät – denn der Körper leidet bereits unter Flüssigkeitsmangel.

Laut D-A-CH-Empfehlungen (Deutsche und Österreichische Gesellschaft für Ernährung sowie Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung) sollten Jugendliche und Erwachsene täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit trinken. Für Kleinkinder und Kinder gelten 0,8 bzw. ein bis 1,3 Liter als Mindestmenge. Achtung: Bei hohen Temperaturen kann dieser Bedarf auf das Drei- bis Vierfache steigen! Ideale Durstlöcher sind Leitungswasser oder Mineralwasser, ungesüßte kalte Kräuter- und Früchtetees sowie gespritzte Frucht- und Gemüsesäfte. Zuckerreiche Limonaden, Eistees, Cola-Getränke, Energydrinks und alkoholische Getränke sind eher zu meiden. Vorsicht auch bei diversen Wellnessgetränken, die erhebliche Zuckermengen beinhalten können.



FOTO © - A-N-K-I - ADOBE STOCK

Text: Maria Hammer

Alles wird gut!

Noch nie waren im Haus von Herrn Rudi so viele fröhliche Menschen. Vater Omar und Mama Emine sind überglücklich, ein paar Wochen mit ihren Kindern in Österreich verbringen zu können. Ihr Gastgeber, Herr Rudi, hat es ihnen mit seiner Einladung ermöglicht, bei der Hochzeit ihrer ältesten Tochter Zahira dabei zu sein.

Es sind Ferien, und auch die Kinder genießen die Zeit mit ihren Eltern. Schon zeitig am morgen ist Frau Huber mit Emine und Asma im Garten. „Bevor wir die Blumen gießen, tun wir uns was Gutes“, meint sie. „Ich gehe gerne im taufrischen Gras – das nennt man ‚Tau laufen‘, damit stärkt man seine Gesundheit.“ Gesagt, getan. Sie schlüpfen aus den Gartenschuhen und geht auf der Wiese einige Runden. Emine sieht erstaunt zu, dann aber probiert sie es auch. „Oh, das tut aber gut!“

Sie streifen ihre Füße ab und schlüpfen gleich in Wollsocken. „Das ist wichtig, Füße immer warm halten“, sagt Frau Huber. Die beiden Frauen sind schnell Freundinnen geworden und tauschen ihren großen Natur-Erfahrungsschatz gerne aus – Asma hilft oft dabei, indem sie das Wichtigste übersetzt. Und auch sie hat schon viel gelernt. Beim gemeinsamen Ausflug auf den hohen Berg etwa, von dem das Mädchen einst in Richtung Aleppo geblickt hatte, bekam Vater Omar schmerzhaft

Ende der Serie (letzter Teil)



bin i fit
bin i cool
Kneipp

erzählt Malek von der Begegnung mit seinen Eltern, dass sie gesund sind und sehr froh, dass ihr Sohn in Österreich heiratet.

Frau Huber und ihr Bruder Rudi sind inzwischen mit der Organisation von Tischen, Bänken, Getränken und Sonnenschirmen beschäftigt. Herr Rudi hat sich für das Brautpaar eine besondere Überraschung ausgedacht: Für die Zeremonie der Vermählung durch einen Imam – das ist ein Vorbeter in der Moschee – hat er mit zwei seiner Rosenstöcke einen Bogen gebunden und zwei Sesseln darunter gestellt. Hier soll die Hochzeit stattfinden. Die Gäste können davor auf Bänken sitzen. „An diesem Tag brauchen wir nur mehr Sonnenschein“, seufzt Frau Huber hoffnungsvoll.

Am Samstag schließlich ist es so weit. Einige Freunde, mit denen Malek und Zahira gemeinsam auf der Flucht waren, aber auch Freunde und gute Bekannte, die sie erst während des Aufenthalts in Österreich kennen gelernt haben, kommen zum Hochzeitsfest. Sie bringen Speisen und Geschenke mit – im Garten steht ein

langer Tisch, der voll mit syrischen Köstlichkeiten und heimischen Gaben beladen ist.

Zahiras Freundin Gadi und zwei syrische Buben machen Musik. Kor-dula, die Flüchtlingsbetreuerin, hat viele weiße Luftballone mitgebracht – gemeinsam mit Amir und Asma werden sie mithilfe einer Gasflasche aufgeblasen und vorerst noch angebunden. „Gleich nach der Trauung lassen wir sie fliegen“, sagt Asma, „und vielleicht fliegt einer bis nach Aleppo.“ „Wir müssen auch ein Foto mit all den lieben Menschen hier machen“, wünschen sich Mama Emine und Papa Omar, „damit wir zu Hause in Aleppo eine Erinnerung an diesen wunderschönen Tag haben“. „Bis ihr wieder heim kommt“, sagt Vater Omar und sieht voller Liebe und Zuversicht seine Kinder an.



Wissenswertes über den Wald

Atemluft

Unsere Wälder sorgen für eine gute, gesunde Luft zum Atmen. Wusstest du zum Beispiel, dass eine einzige Buche jeden Tag den Sauerstoff für ungefähr 50 Menschen (7.000 Liter Sauerstoff) produziert? Besonders wichtig sind Bäume auch für die Reinhaltung der Luft. Ihre Blätter und Nadeln filtern den Feinstaub aus der Luft und geben ihn mit dem Regen in den Waldboden ab.

Trinkwasser

Wenn es kräftig regnet, speichert der Waldboden (vor allem seine Moosschichten) viel Wasser und verhindert das rasche Abfließen in die Bäche und

Flüsse. Dadurch filtert er das Regenwasser und gibt es langsam an die Trinkwasserquellen über unterirdische Wasserläufe ab.

Lebensraum

In unseren Wäldern leben knapp 7.000 Tierarten: 5.200 Insektenarten, 350 Einzeller, 380 Wurmarten, 70 Landschnecken und 560 räuberisch lebende Spinnentiere. Dazu kommen noch Asseln, Tausendfüßler und etliche Landwirbeltiere. Jedes Tier nimmt seinen eigenen Platz ein:

☼ In der **Baumschicht** leben z. B. Eule, Buntspecht, Meise, Eichhörnchen,

Eichelhäher, Kuckuck, Schwarzspecht, Baumranger, Fledermaus.

☼ Die **Strauchschicht** (bis 5 m) beherbergt u.a. Amseln, Drosseln, Rotkehlchen, Siebenschläfer, Haselmäuse und Rehe.

☼ Die **Krautschicht** (bis 1,5 m) gibt z. B. Bienen, Käfern, Schmetterlingen, Fasanen, Füchsen, Feldhasen und Glühwürmchen ein Zuhause.

☼ In der **Bodenschicht** tummeln sich Tausendfüßler, Eidechsen, etliche Insekten, Spinnen, Asseln, Schnecken, Mäuse, aber auch Tiere wie Dachs und Igel.

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

Die Lösung bitte in eine Mail (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 Ausschritt 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 **31. August 2018**.

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