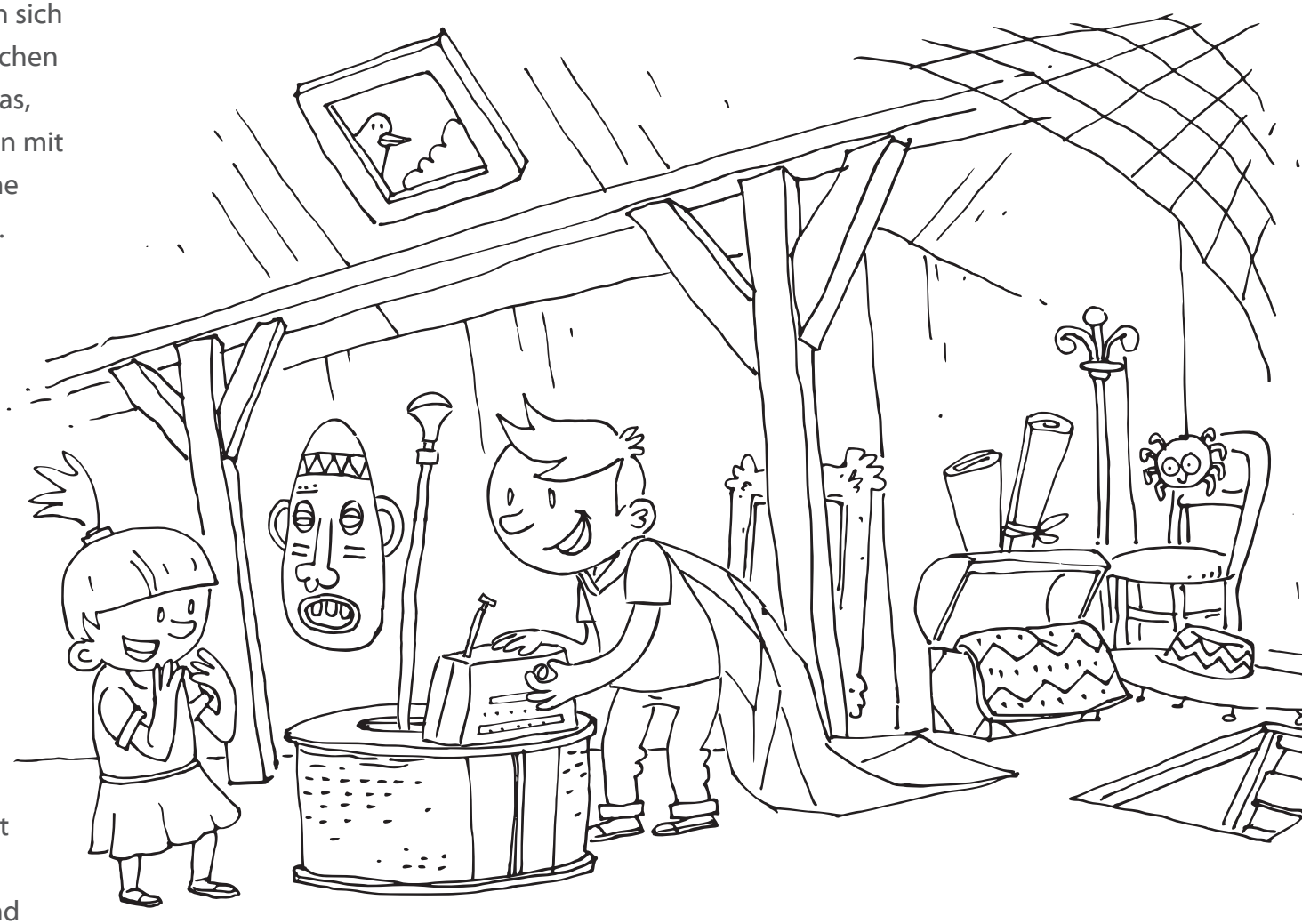
GuT Zu WissEN

LILO UND FRED – WELTREISE MIT DER SAUSETROMMEL

Auf dem Dachboden

Draußen ist es kalt, es nieselt. Lilo und Fred haben sich auf den Dachboden geschlichen. Sie suchen zwischen alten Möbeln und vollgepackten Kisten nach etwas, womit sie spielen können. In einem kleinen Kasten mit Pflastern und Verbandsmaterial entdecken sie eine große glänzende Folie. Sie knistert geheimnisvoll.



Und was ist das? In einer Ecke des Dachbodens sehen sie einen großen Korb, fast wie der Passagierkorb von einem Heißluftballon, nur dieser hier ist aus Metall. „Ob man damit auch fliegen kann?“, fragt sich Fred. Aus dem Korb ragt eine hohe Antennenstange empor und im Inneren ist ein kleiner Schaltkasten mit Knöpfen zu sehen. „Das ist eine Reisemaschine“, ruft er aufgeregt. „Eine Sausetrommel. Damit können wir blitzschnell von einem Ort zum anderen sausen.“

Schnell klettern die beiden hinein und Fred breitet die Knisterfolie über ihnen aus. Er dreht an den Knöpfen, die Sausetrommel rauscht und piept. Und dann hebt sie sich auf einmal und die Reise geht los!

Siesta in Spanien

Nach wenigen Minuten ist das Rauschen und Piepen verstummt. „Ob die Sausetrommel überhaupt noch funktioniert?“, fragt sich Lilo. Vorsichtig ziehen sie die Folie zur Seite und spähen nach draußen.

Doch es hat geklappt: Statt auf dem Dachboden stehen die beiden mit ihrem Korb nun auf einem großen Marktplatz. Sie müssen weit gereist sein, denn im Gegensatz zum Nieselwetter zu Hause scheint hier die Sonne und es ist warm.

Gut zu Wissen

Spanische Mittagspause

- Die Siesta ist eine traditionelle Pause nach dem Mittagessen. Es gibt sie zum Beispiel in Ländern wie Spanien oder Mexiko. Dort ist es im Sommer mittags sehr heiß und die Sonnenstrahlen sind entsprechend stark.
- Um sich vor der Hitze und der Sonne zu schützen, ziehen sich viele Einheimische für einige Stunden in ihre Häuser zurück.
- Auch du solltest dich mittags zwischen 12 und 15 Uhr am besten im Schatten oder im Haus aufhalten. In dieser Zeit scheint die Sonne besonders stark und man bekommt schnell einen Sonnenbrand.[1]

Aber warum ist hier niemand? Lilo und Fred blinzeln im hellen Sonnenlicht und bemerken am Rand des Platzes ein Mädchen, das im Schatten der Häuser entlanghuscht. „Warum ist der Platz so menschenleer?“, fragt Fred. „Seht ihr die Turmuhr dort oben? Es ist kurz nach 14 Uhr. Hier in Spanien machen die Leute um diese Uhrzeit ‚Siesta‘, so heißt bei uns die Mittagspause“, erklärt das Mädchen.

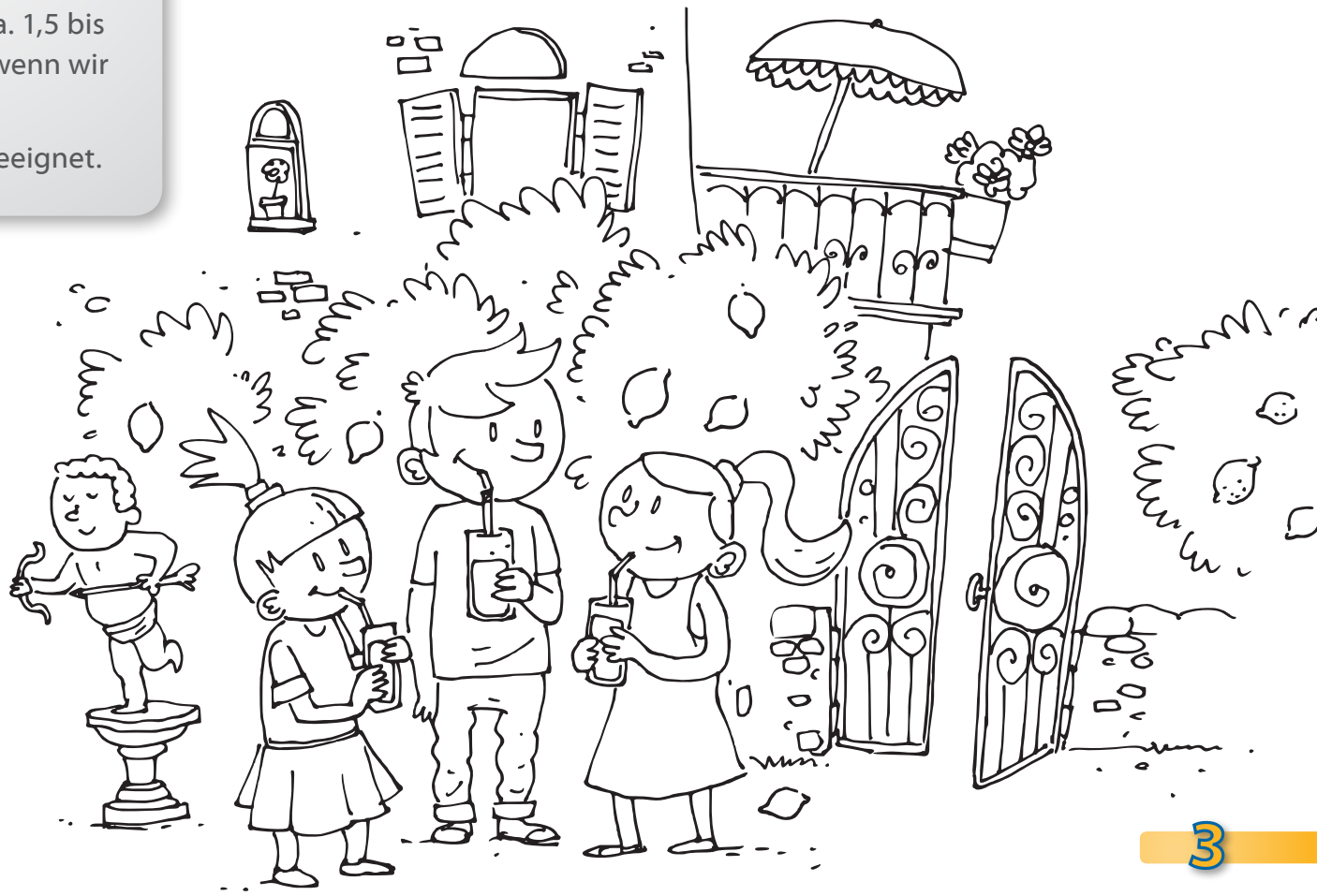
Gut zu Wissen

Viel trinken

- An heißen Tagen ist es wichtig, viel zu trinken, weil wir zum Beispiel beim Schwitzen Flüssigkeit verlieren.
- Wenn dein Körper zu wenig Flüssigkeit hat, kann es sein, dass du dich schlechter konzentrieren kannst, müde wirst oder Kopfschmerzen bekommst.[2]
- Kinder sollten etwa 5 bis 7 Gläser (ca. 0,8 bis 1 Liter) am Tag trinken, Erwachsene etwa 10 Gläser (ca. 1,5 bis 1,7 Liter).[3] An heißen Tagen oder beim Sport, wenn wir viel schwitzen, sollte es sogar mehr sein.[2]
- Wasser und ungesüßte Tees sind am besten geeignet.

Nun wissen Lilo und Fred, dass die Sausetrommel sie nach Spanien gebracht hat. „Ich heiße übrigens Valentina“, stellt sich das Mädchen vor. „Ich wohne gleich dort drüben. Kommt doch während der Siesta mit mir in den Garten. Dort ist es schattig und ihr könnt ein Glas Wasser trinken.“ Lilo und Fred sind tatsächlich durstig und folgen Valentina durch das Tor. Hinter dem Haus gibt es einen Garten mit Zitronenbäumen und einer kleinen Terrasse im Schatten.

Sie unterhalten sich sehr nett miteinander und sind dankbar für die Erfrischung. Nachdem Lilo und Fred in Ruhe ausgetrunken haben, verabschieden sie sich von Valentina.



Gut zu wissen

Gut behütet

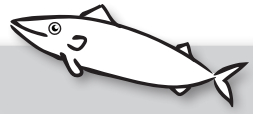
- Sombreros sind große runde Hüte, die vor allem in Spanien und Mexiko getragen werden. Sie sind so breit, damit ihr Schatten das Gesicht vor den Sonnenstrahlen schützt – „sombra“ ist nämlich das spanische Wort für Schatten.
- In Ländern, in denen die Sonne viel scheint, tragen die Menschen oft Hüte oder andere Kopfbedeckungen, um sich zu schützen.
- Mach es wie die Menschen im Süden und trag an sonnigen Tagen ebenfalls eine Kopfbedeckung. Mit einer guten Sonnenbrille kannst du außerdem deine Augen schützen.[1]

Der Marktplatz hat sich inzwischen gefüllt. Es sind Marktstände mit Obst und Gemüse aufgebaut, zwischen denen viele Menschen herumlaufen. „Das sind aber ungewöhnlich große runde Hüte, die die Leute tragen“, staunt Lilo und läuft zu einem Stand. Die Frau hinter dem Stand erklärt Lilo: „Das ist ein besonderer spanischer Hut. Er heißt ‚Sombrero‘.“ Lilo setzt sich einen roten Sombrero auf – er steht ihr sehr gut. Fred sucht sich ein cooles Piratentuch aus. Da Lilo noch etwas Taschengeld bei sich hat, kauft sie den Hut, das Tuch und zwei Sonnenbrillen. Dann kehren die beiden zu ihrer Sausetrommel zurück. Diesmal hat Lilo an den Knöpfen gedreht, um die Sausetrommel zu starten.

Polarnacht

Für eine ganze Weile bleibt es dunkel. „Warum gibt es hier kein Licht?“, fragen sich die beiden. Die Sausetrommel hat Lilo und Fred nach Grönland gebracht und dort ist gerade „Polarnacht“. Grönland liegt beinahe am nördlichsten Punkt der Erdkugel. Wenn also bei uns Winter ist, gelangen kaum Sonnenstrahlen bis nach Grönland und es bleibt Tag und Nacht dunkel. Diese Zeit nennt man Polarnacht. Sie kann bis zu vier Monate dauern.[4]

Gut zu Wissen



Sonnenlicht und Vitamin D[5,6]

- Die Sonne macht es für uns nicht nur warm. Wenn ihr Licht auf unsere Haut fällt, produziert unser Körper auch Vitamin D.
- Vitamin D ist wichtig, damit wir gesund bleiben.
- Damit dein Körper das Vitamin herstellen kann, reichen schon 5 bis 25 Minuten am Tag, in denen die Sonne auf einen kleinen Bereich der Haut scheint, zum Beispiel dein Gesicht, deine Hände und Teile von Armen und Beinen.
- An sonnigen Tagen solltest du immer Sonnencreme benutzen.
- Statt Vitamin D selbst zu produzieren, kann unser Körper dieses aber auch über Lebensmittel aufnehmen, die das Vitamin enthalten. In Grönland essen die Menschen daher beispielsweise viel Fisch, der Vitamin D enthält.

Zwei einheimische Kinder mit einer Laterne kommen näher und begrüßen die beiden Neuankömmlinge. „Ist es nicht merkwürdig, wenn es so lange dunkel ist?“, fragt Lilo verwundert. Der Junge lacht: „Wir sind daran gewöhnt, es ist nur sehr kalt.“ Das merken auch Lilo und Fred – sie haben ja keine Winterjacken mitgenommen. Sie verabschieden sich schnell und klettern wieder in die Sausetrommel.

Zwischenstopp in Afrika

Die Sausetrommel rauscht und knattert und Lilo und Fred reisen wieder blitzschnell durch die Welt. Wo werden sie wohl dieses Mal landen?

Es ist die Wüste Afrikas: Um sie herum ist alles voll Sand und im Gegensatz zu Grönland scheint hier wieder die Sonne. Nicht weit von ihnen hat sich eine kleine Gruppe von Menschen aus Holzpfosten und Tuch ein Sonnenzelt gebaut. Lilo und Fred setzen sich zu einem Jungen.

Gut zu wissen

Verschiedene Hautfarben

- Afrika liegt in der Mitte der Erdkugel. Die Sonnenstrahlen haben hier den kürzesten Weg zur Erde und sind deshalb besonders intensiv.[4]
- Weil die Sonne in Afrika so stark ist, hat die Haut der Menschen dort von Natur aus einen gewissen Sonnenschutz entwickelt: Die Haut besitzt mehr braunen Farbstoff (Melanin), der sich schützend über die Hautzellen legt. Die Haut der Menschen aus Afrika ist daher dunkler als beispielsweise bei Menschen aus Europa. Trotzdem können auch sie einen Sonnenbrand bekommen und müssen ihre Haut schützen.[7]

„Der viele Sand erinnert mich an unseren Sommerurlaub letztes Jahr in Spanien. Weißt du noch, Lilo?“, fragt Fred. „Ja, dort war es auch sehr heiß und Mama hat uns ganz oft mit Sonnencreme eingeschmiert“, antwortet Lilo. Der Junge neben Fred lacht und meint: „Eure Haut ist ja auch sehr blass und bestimmt bekommt ihr schneller einen Sonnenbrand als ich mit meiner dunklen Haut.“ Dabei hält er seinen Arm zum Vergleich neben Freds Arm. „Du hast recht, deine Haut ist viel dunkler als meine“, stimmt Fred dem Jungen zu.

Sonnenbrand

Da ruft Lilo erschrocken: „Deine Haut wird ja schon rot von der Sonne, Fred. Vielleicht bekommst du einen Sonnenbrand!“

Gut zu wissen

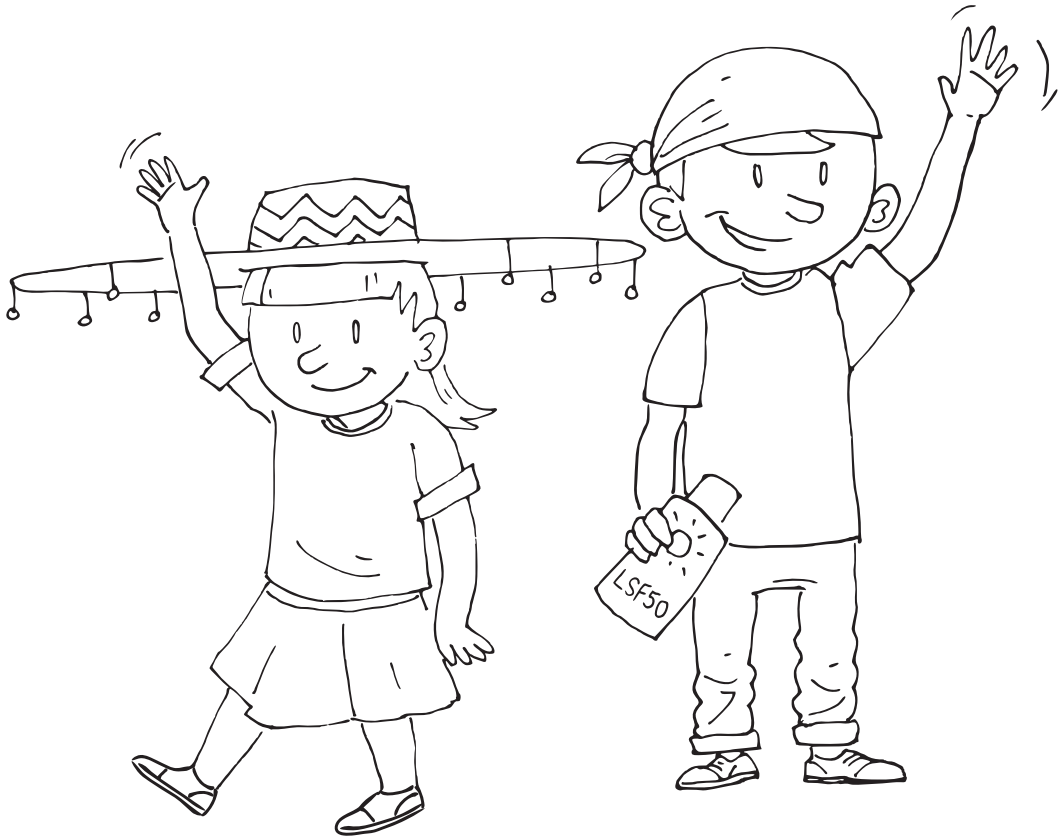
Warum wird die Haut von der Sonne rot?[7]

- Wenn die Haut nicht genügend geschützt ist, können Sonnenstrahlen tiefer in sie eindringen und die kleinen Zellen darin verletzen.
- Bei der Verletzung der Zellen passiert dasselbe wie bei einer Entzündung: Die Stelle wird warm und rot, denn der Körper schickt Blut und heilende Stoffe an die kaputte Stelle. Die kaputten Zellen werden dann aussortiert und die Haut „pellt“ sich nach einiger Zeit.
- Kinderhaut ist besonders empfindlich. Es ist daher wichtig, dass deine Eltern, deine Erzieher und du sehr gut auf den Sonnenschutz für deine Haut achten.

Freds Arm ist tatsächlich leicht gerötet. Jetzt erinnern sie sich wieder an die Worte ihrer Mutter, die ihnen erklärt hat, dass sie ohne Sonnencreme schnell einen Sonnenbrand bekommen können, weil sich ihre Haut nur eine kurze Zeit alleine vor den Sonnenstrahlen schützen kann. „Wir haben uns gar nicht eingeschmiert, bevor wir losgeflogen sind“, sagt Lilo, „Wir sollten lieber wieder nach Hause sausen und die Sonnencreme holen.“

Wieder Daheim

Lilo und Fred landen mit der Sausetrommel wieder auf dem Dachboden. Schnell laufen sie nach unten zu Mama und fragen nach der Sonnencreme. „Am besten die Creme mit dem besonders hohen Lichtschutzfaktor für Kinder“, meint Mama und holt die Packung. Die beiden cremen sich sorgfältig ein und achten darauf, dass auch jede Stelle etwas abbekommt.



Gut zu Wissen

Sonnencreme richtig auftragen[1]

- Um deine Haut gut vor der Sonne zu schützen, solltest du ausreichend Sonnencreme verwenden und regelmäßig nachcremen.
- Die Zahl auf der Packung gibt den Lichtschutzfaktor (LSF) an. Je größer die Zahl, desto länger kannst du in der Sonne bleiben, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen.
- Da Kinderhaut besonders empfindlich ist, gibt es für Kinder spezielle Cremes mit hohem Lichtschutzfaktor. Gerade für sehr starke Sonnenstrahlung sollten Cremes mit Lichtschutzfaktor 50 verwendet werden.

Als Letztes schmieren sie sich das Gesicht ein – Stirn, Nase, Ohren und Lippen. Nun ist ihre Haut gut vor den Sonnenstrahlen geschützt. Prima, denn wer weiß, wo die Sausetrommel sie als Nächstes hinbringt.

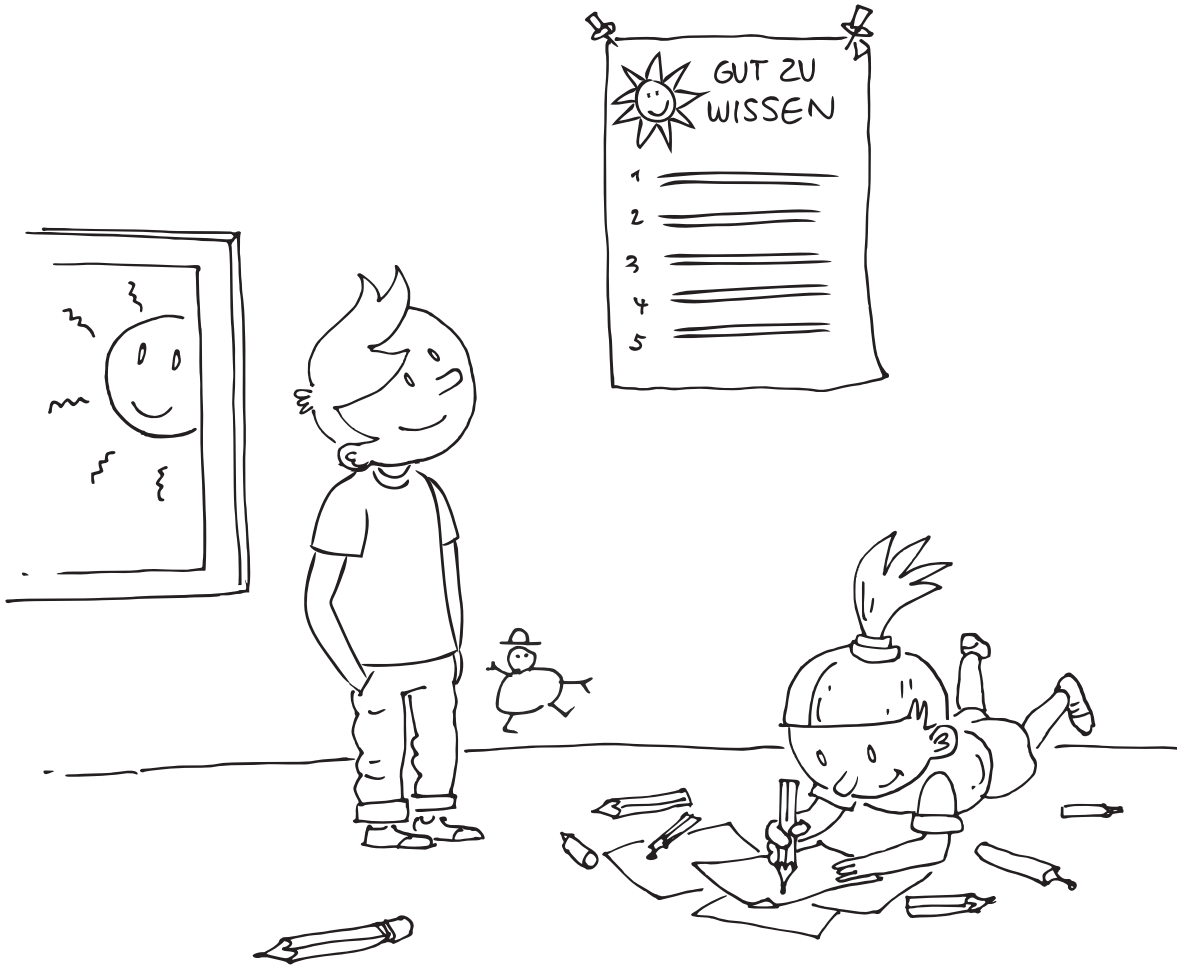
Weitere Materialien mit Lilo und Fred

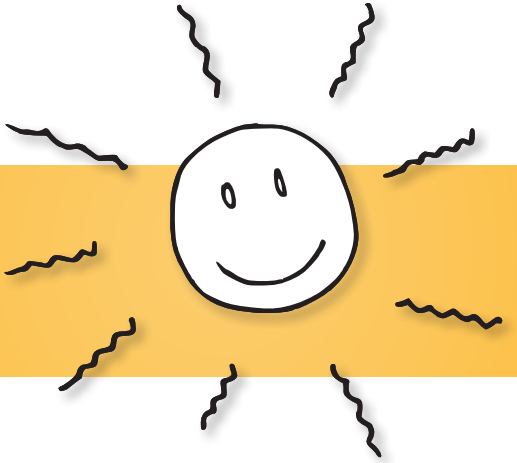
In der Geschichte „Weltreise mit der Sausetrommel“ mit Lilo und Fred hast du viel über Sonnenschutz in verschiedenen Regionen der Erde erfahren. Wenn du möchtest, kannst du dir diese oder weitere Geschichten von deinen Eltern auch als Malbücher ausdrucken lassen.

Diese Comic-Geschichten mit Lilo und Fred sind bisher auf **www.melanom-wissen.de** erschienen:

- Gut zu wissen. Strandurlaub mit Lilo und Fred
- Gut zu wissen. Die Sonne macht keine Weihnachtsferien
- Gut zu wissen. Lilo und Fred – Weltreise mit der Sausetrommel

Außerdem gibt es auf der Website Poster mit wichtigen Sonnenregeln. Du kannst sie zum Beispiel in deinem Zimmer, im Kindergarten oder im Klassenzimmer aufhängen.





Bristol-Myers Squibb

IMPRESSUM

Bristol-Myers Squibb GmbH & Co. KGaA
Arnulfstraße 29
80636 München
Tel.: 089/12 142-0

www.melanom-wissen.de

info@melanom-wissen.de

Illustration: Jonas Kramer

Quellen:

1) Bundesamt für Strahlenschutz. Sonne – ich pass auf! Sonnenschutz für Kinder. Infobroschüre für Erzieherinnen, Erzieher und Eltern. 2010.

2) Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.. Was sollen Kinder trinken? 15.06.2014.
Online verfügbar unter: www.dge.de/presse/pm/was-sollen-kinder-trinken/. Abgerufen am 12.07.2017.

3) Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr.
Online verfügbar unter: www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser/. Abgerufen am 12.07.2017.

4) Planet Wissen. Arktis. Online verfügbar unter: http://www.planet-wissen.de/natur/polarregionen/arktis/index/html. Abgerufen am 12.07.2017.

5) Stiftung Warentest. Vitamin D: Deutsche brauchen mehr Vitamin D. Vitamin-D-Quellen: Fisch, Sonne und Co. 13.01.2012.
Online verfügbar unter: www.test.de/Vitamin-D-Deutsche-brauchen-mehr-Vitamin-D-4318806-4318809/. Abgerufen am 12.07.2017.

6) Bundesinstitut für Risikobewertung, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. und Max-Rubner-Institut.
Ausgewählte Fragen und Antworten zu Vitamin D. 03.12.2014. Online verfügbar unter:
http://www.bfr.bund.de/de/ausgewaehlte_fragen_und_antworten_zu_vitamin_d-131898.html. Abgerufen am 12.07.2017.

7) SWR. Planet Schule. Warum bekommt man einen Sonnenbrand? Online verfügbar unter:
www.planet-schule.de/sf/multimedia-simulationen-detail.php?projekt=sonnenbrand. Abgerufen am 12.07.2017.

IODE1702308-04 05/2017