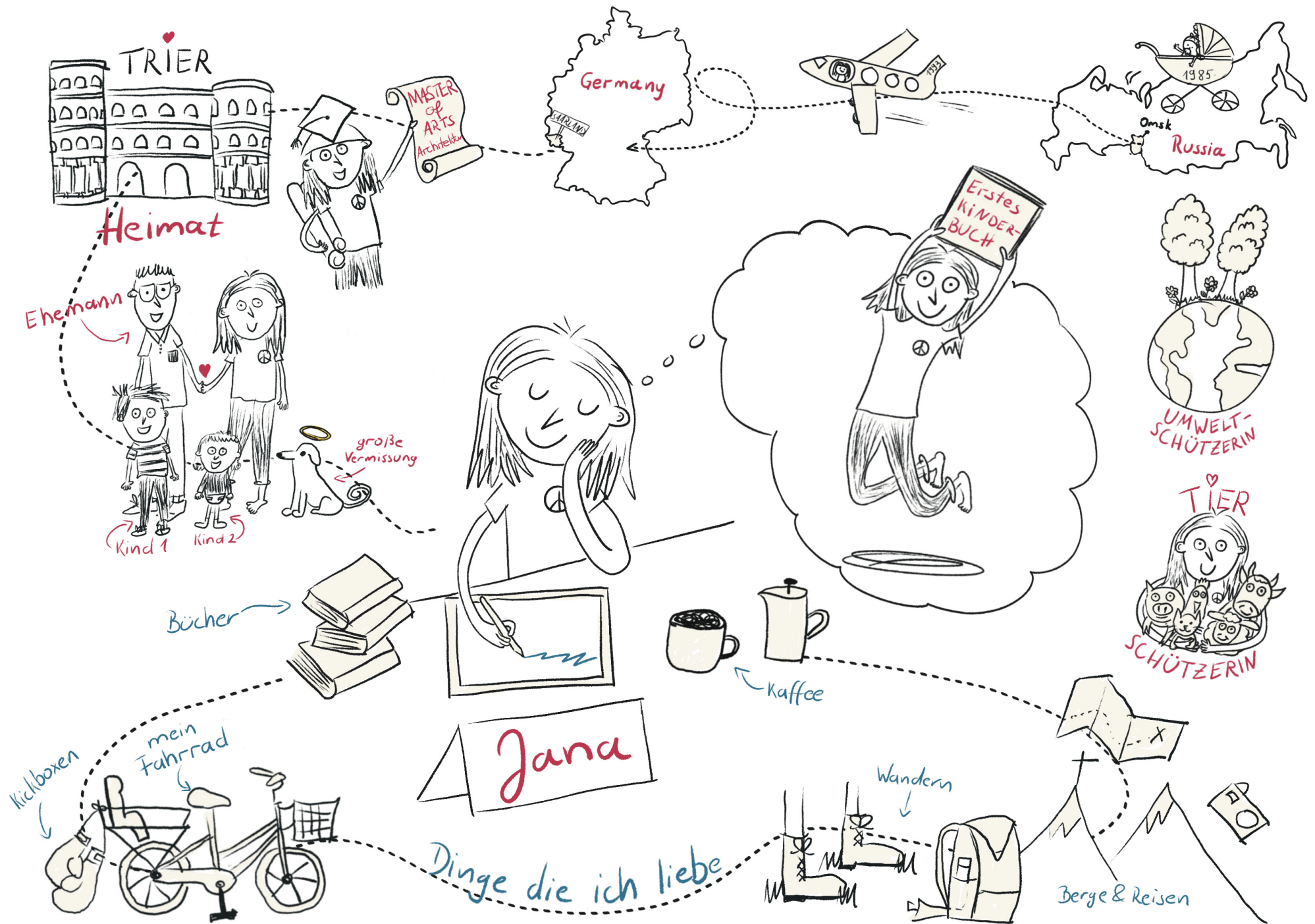




hallo@janakasper.com | www.janakasper.com | @janakasper.illustration





Was bewirkt Wasser Gutes in unserem Körper?

Wo in deinem Körper wird das Wasser gebraucht, das du jeden Tag trinkst?

Gehirn ... deine Gehirnzellen brauchen Wasser, um ihre volle Leistung zeigen zu können. Wer zu wenig trinkt, wird müde und kraftlos und kann sich schlechter konzentrieren.

Körpertemperatur ... durch Wasser kann dein Körper eine gleichbleibende Temperatur von 36 bis 37 Grad Celsius halten.

Immunsystem ... braucht Wasser, um besser arbeiten und dich vor Krankheiten schützen zu können.

Herz ... Wasser verdünnt dein Blut. Ist zu wenig Wasser in deinem Körper, dann wird das Blut dicker und dein Herz muss schneller pumpen – das tut deinem Herz nicht gut.

Knorpel und Gelenke ... hast du genug Wasser im Körper, dann werden sie weniger belastet.

Haut ... Ausreichend zu trinken, ist gut für deine Haut. Sie sieht gesünder und frischer aus.

Nieren ... deine Nieren sind wie eine Waschmaschine, die schädliche Stoffe aus deinem Körper spült, dafür brauchen sie jedoch Wasser.

Darm ... Wenn du ausreichend trinkst, hast du weniger Bauchschmerzen. Wasser hilft nämlich deinem Darm, die Nahrung leichter zu verdauen, die guten Sachen aus dem Essen herauszuholen und den Rest nach draußen zu befördern.

Wasser und Hygiene

Wasser löscht nicht nur unseren Durst, sondern hilft uns auch, sauber und gesund zu bleiben.

1 Kein Bock auf krank sein:

Mit Wasser und Seife können wir uns Schmutz und Bakterien von den Händen waschen und schützen uns so vor ansteckenden Krankheiten. Wasch deine Hände nachdem du auf der Toilette warst, vor dem Essen, wenn du draußen gewesen bist oder niest oder gehustet hast.



2 Wasser marsch:

Was machst du lieber – baden oder duschen? Egal, was du bevorzugst, beides hilft dir, Schweiß, Schmutz und Bakterien loszuwerden. Doch tägliches Duschen ist gar nicht notwendig. Deine Haut möchte sich auch mal erholen und steht gar nicht auf zu viel Seife oder andere Hygieneprodukte.



3 Strahlend weiß:

Auch beim Zähneputzen brauchst du Wasser, um deinen Mund auszuspülen.



2 Saubere Kleidung:

Jeden Morgen, wenn du saubere Socken aus deinem Kleiderschrank holst, kannst du an das Wasser denken, das den Dreck und die schlechten Gerüche aus deiner getragenen Kleidung gespült hat.





Verdauung - Wohin verschwindet mein Essen?

Dein Körper macht
aus Essen Energie.
Diesen Vorgang nennt
man Verdauung.

1

Im Mund beginnt die Verdauung. Deine Zähne zerkleinern den Essen, damit du es einfach herunter schlucken und später besser verarbeiten kannst.

Kauen, kauen, kauen - je länger desto besser! Harte oder zähe Lebensmittel wie eine Möhre musst du 25 bis 30 Mal kauen, weiche Lebensmittel wie eine Banane nur 10 bis 15 Mal.

Die Speicheldrüsen in deinem Mund produzieren eine Flüssigkeit - Speichel. Er macht das Essen weich und enthält Enzyme. Diese Enzyme beginnen das Essen, besonders Stärke, in Zucker umzuwandeln.

Wenn du ein
Stück Brot lange
kaust, schmeckt
es süß -
probiere es
mal aus!

4

Vom Magen gelangt das Essen in den Dünndarm. Das ist ein langer, gewundener Schlauch. Hier wird der Essensbrei weiter zerlegt. Dann werden die wichtigen Nährstoffe, Mineralstoffe und Vitamine herausgesammelt und ins Blut geschickt. Nur so bleibt dein Körper gesund.

2

Hui - jetzt rutscht der Essensbrei die Speiseröhre hinab und landet im Magen.

3

Dein Magen funktioniert ein bisschen wie ein Mixer. Hier wird der Nahrungsbrei mit Magensäure gemischt. Diese Säure hilft, das Essen in ganz kleine Teile zu zerlegen, die dein Körper später besser benutzen kann. Vor allem Eiweiß, das zum Beispiel in Eiern oder Joghurt vorkommt, wird hier zerkleinert.

5

Im Dickdarm endet die Reise deines Essens. Dort wird Wasser aus dem Speisebrei herausgezogen. Dadurch wird der Brei immer fester. In deinem Darm leben MILLIARDEN von Bakterien. Diese kleinen Helfer zersetzen den Rest des Essens, den der Dünndarm nicht verdauen konnte, zum Beispiel Ballaststoffe. Dabei entstehen Energie für den Körper, Vitamine, aber auch Gase - du musst pupsen!

6

Das, was vom Nahrungsbrei übrig geblieben ist, bleibt so lange im Mastdarm, bis du das nächste Mal auf die Toilette gehst.



Vom ersten Bissen bis zum letzten Schritt der Verdauung dauert es etwa 1 bis 2 Tage - ganz schön lange, oder?

Der Dünndarm eines 10-jährigen Kindes ist etwa 5 Meter lang.

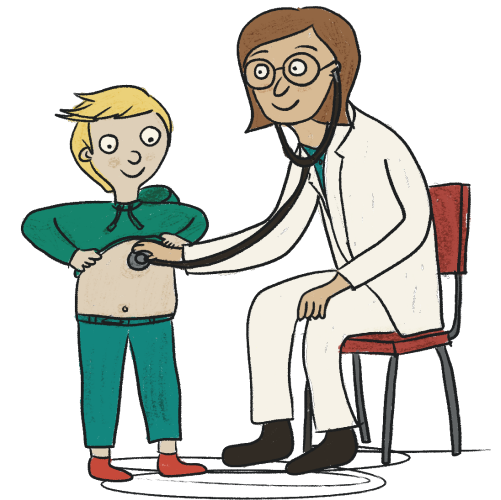
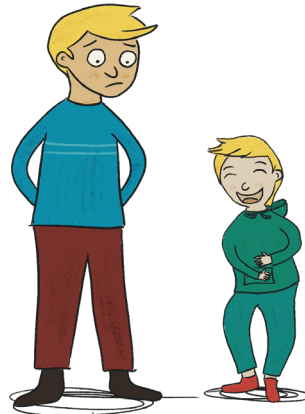
Ein 10-jähriges Kind verdaut im Schnitt etwa 320-330 Kilogramm Nahrung pro Jahr.

Alle Darmbakterien zusammen wiegen bis zu 3 Kilogramm.

Fast 70 % des Immunsystems sitzen im Darm. Die Darmbakterien trainieren deine Abwehrkräfte, damit sie gut auf Krankheiten reagieren können.

Jeder Mensch pupst - sogar bis zu 20 Mal am Tag!





Die Atmung

Wie funktioniert deine Atmung?

Du atmest **unwillkürlich** – das heißt, du musst nicht darüber nachdenken, sondern kannst dich darauf verlassen, dass dein Gehirn dafür sorgt, dass du immer ausreichend Sauerstoff aufnimmst. Selbst, wenn du schläfst oder bewusstlos bist, atmest du weiter.

Wenn dein Körper stärker belastet wird, passt sich deine Atmung automatisch an. Beim Sport atmest du schneller und tiefer, um die Muskeln mit mehr Sauerstoff zu versorgen und Kohlendioxid abzutransportieren.



1

Einatmen durch Nase und Mund
Beim Einatmen durch die Nase oder den Mund gelangt frische Luft in deinen Körper. Diese Luft enthält Sauerstoff, den jede Zelle deines Körpers braucht, um Energie zu produzieren.

2

Auf dem Weg in die Lungen
Die Luft wandert durch die Luftröhre in die Lungen. Die Lungen funktionieren wie große Ballons, die sich mit Luft füllen.

3

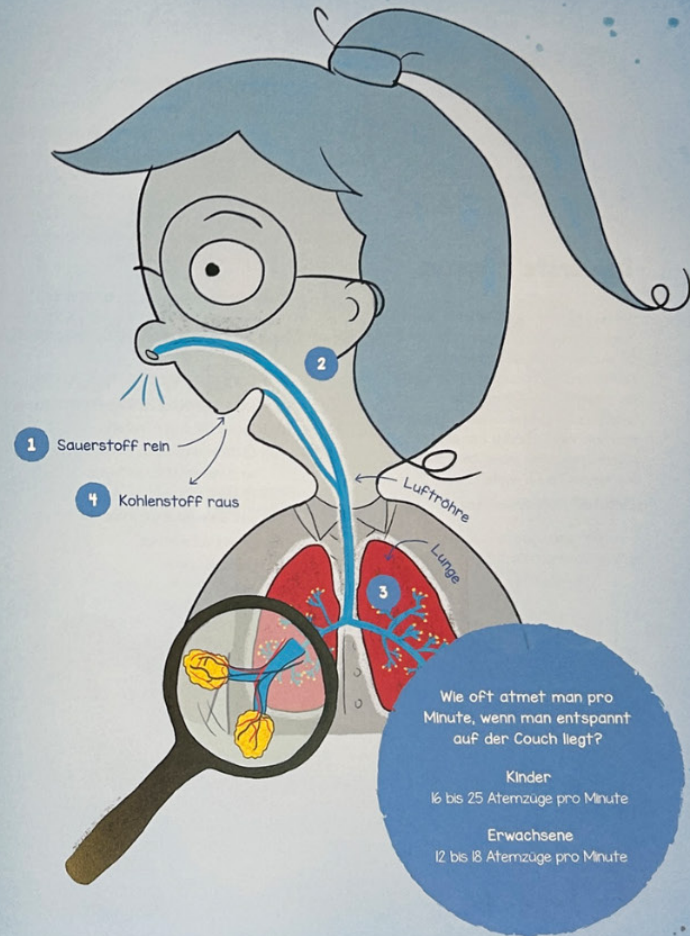
Sauerstoff – ab ins Blut/Gasaustausch
In den Lungen wird der Sauerstoff aus der Luft ins Blut abgegeben. Gleichzeitig gibt das Blut das Abfallgas Kohlendioxid an die Lungen ab. Das Herz pumpt das sauerstoffreiche Blut in den ganzen Körper, damit jede Körperzelle genügend Energie bekommt.

4

Ausatmen
Beim Ausatmen wird die Luft mit dem für den Körper giftigen Kohlendioxid wieder aus dem Körper gedrückt.



58



Wie oft atmet man pro Minute, wenn man entspannt auf der Couch liegt?

Kinder

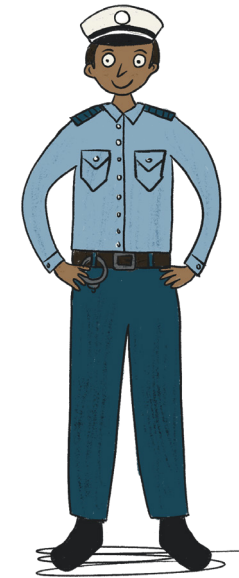
16 bis 25 Atemzüge pro Minute

Erwachsene

12 bis 18 Atemzüge pro Minute

59





Jeder macht Fehler!



Kein Mensch auf der Welt ist fehlerfrei – auch du nicht. Und das ist überhaupt nicht schlimm! Wichtig ist, wie du mit Fehlern umgehst.

Denk daran:

Fehler sind Chancen: Du kannst es beim nächsten Mal besser machen.

Entschuldigen ist stark: Entschuldige dich bei den Menschen, die du verletzt hast. Das zeigt, dass dir die andere Person wichtig ist.

78

Bleib du selbst!

Kinder sind oft tolle Vorbilder, wenn es um Ehrlichkeit und Echtheit geht. Sie sagen, was sie denken, zeigen, was sie fühlen, und sind ganz sie selbst. Leider vergessen viele Erwachsene im Laufe der Zeit, wie wichtig das ist. Sie passen sich zu sehr an und verstellen sich. Dabei hat Gott jeden Menschen wunderbar einzigartig geschaffen.

Vorbild Jesus:

In der Bibel kannst du lesen, wie Jesus auf dieser Erde lebte. Er war ehrlich, setzte sich für das Gute ein und begegnete anderen mit Liebe und Geduld. Nimm ihn als Vorbild für dein Leben!



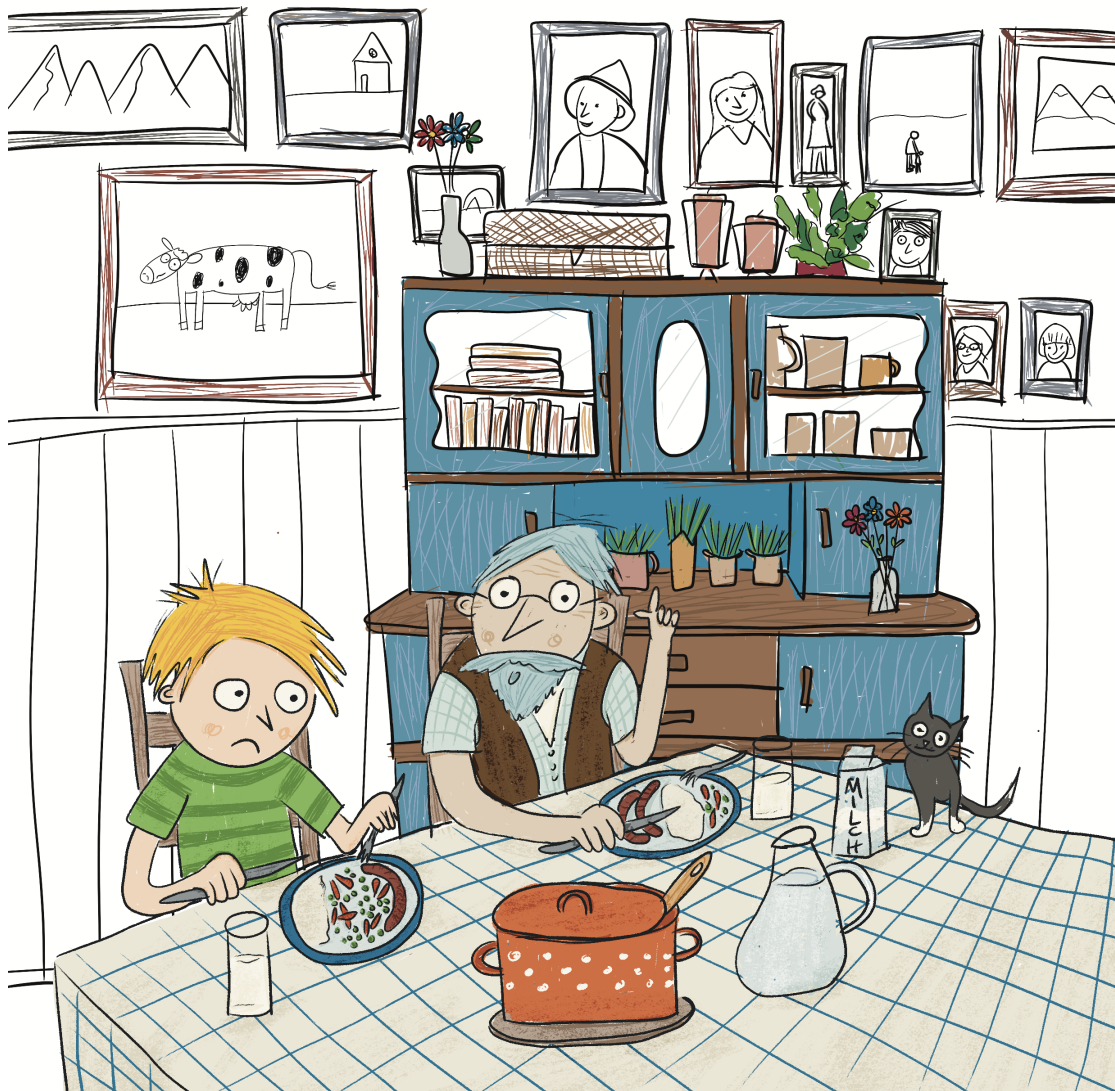
Wenn du ehrlich bist und andere Menschen gut behandelst, fühlen sie sich wohl bei dir und vertrauen dir. So entstehen gute Beziehungen. Und weißt du was? Auch du selbst wirst dich gut fühlen, wenn du das Richtige tust.

79



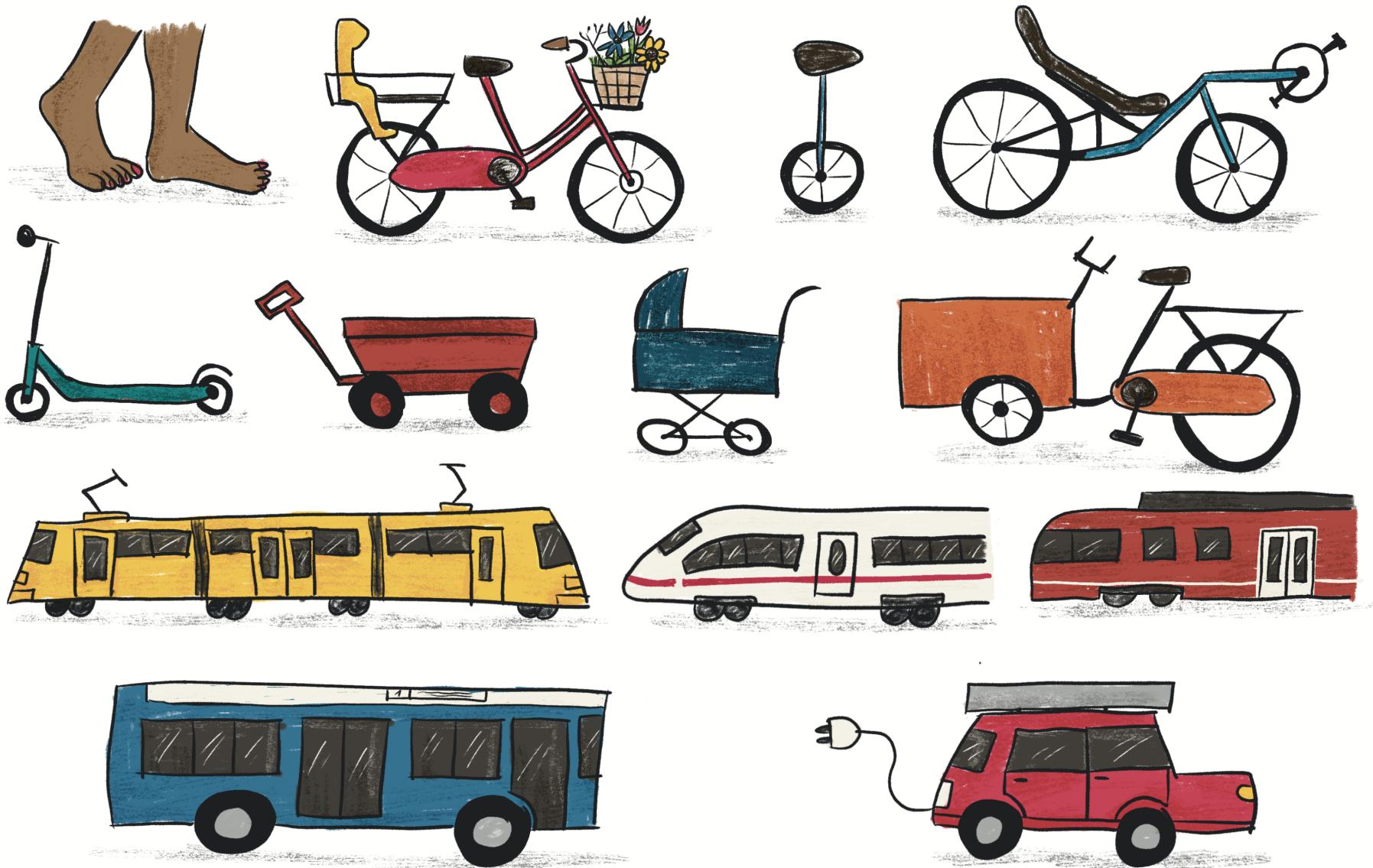


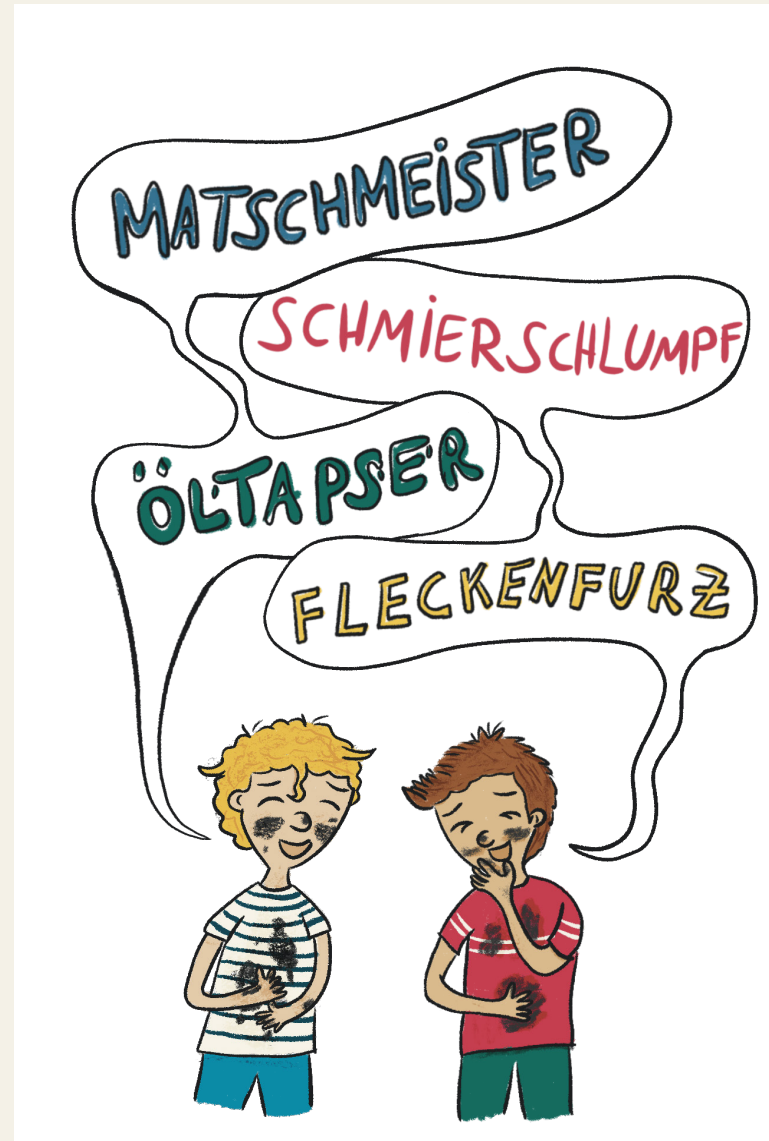






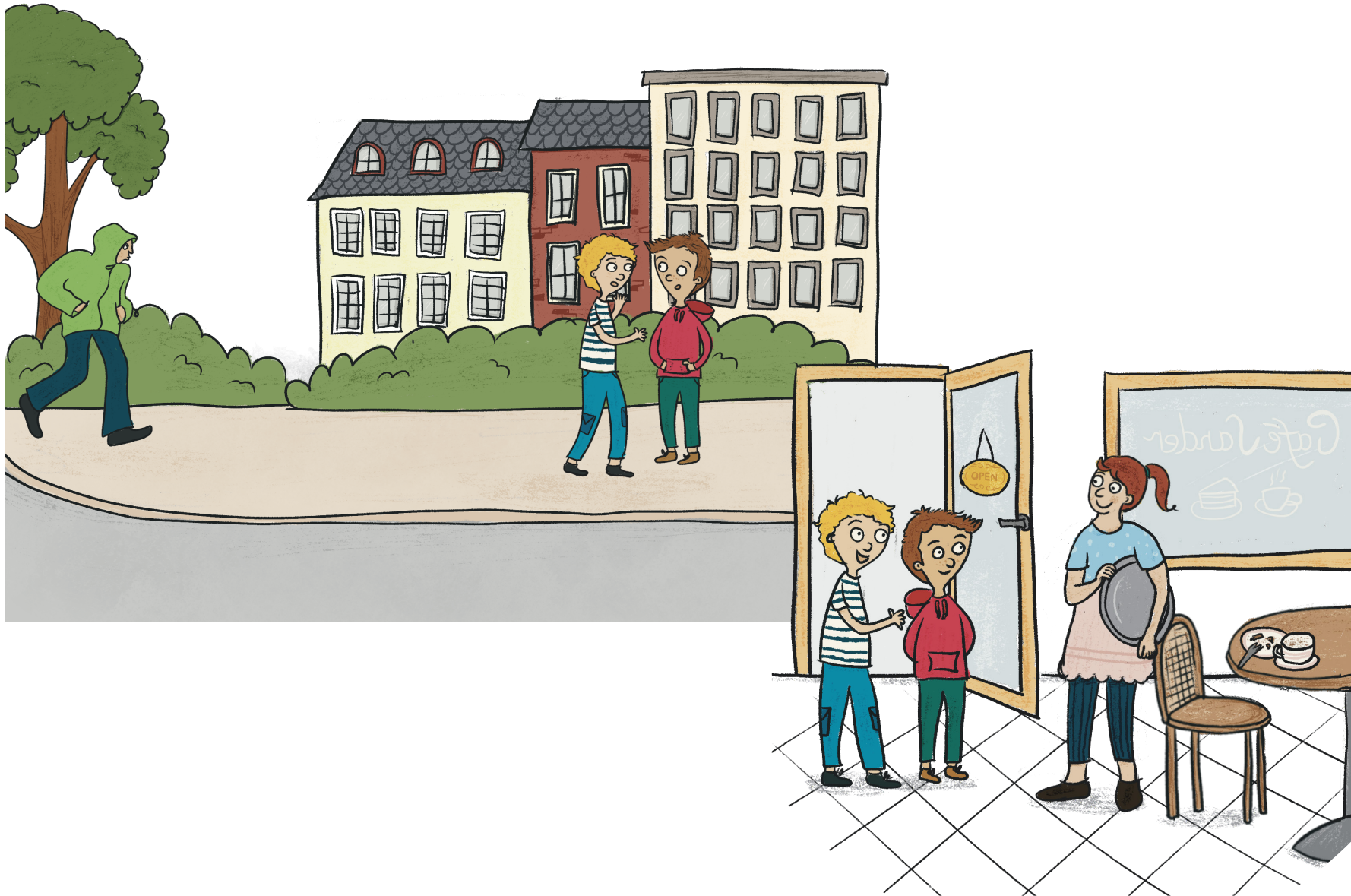
UMWELTFREUNDLICHE FORTBEWEGUNG













Jana ist Kinderbuchillustratorin aus Leidenschaft. Nach einem kleinen Umweg über die Architektur entdeckte sie durch ihre Kinder die Welt der Kinderbücher – und wusste sofort, dass sie hier ihre Kreativität voll entfalten kann.

Mit viel Humor, Liebe zum Detail und einem feinen Gespür für Emotionen verleiht sie Geschichten Charakter und Leben.

Ihr spielerischer Zeichenstil lädt Kinder zum Lachen und Entdecken ein.

Vielfalt und Nachhaltigkeit sind Werte, die Jana nicht nur persönlich wichtig sind, sondern die auch in ihren Illustrationen mitschwingen.

Zusammen mit ihrem Mann und ihren beiden Söhnen lebt sie in Trier.

Wenn Jana nicht gerade an ihrem Tablet kreativ ist, erkundet sie mit ihren Jungs die Wunder der Natur und ist stets bereit für ein Abenteuer.

Sie wird Vertreten durch die Literaturagentur Arteaga.
Kontakt: info@literaturagentur-arteaga.de



Hiermit bestätige ich, dass alle Illustrationen von mir selber gezeichnet sind und nicht von einer KI generiert.