

Die Haut schützt dich

Die Haut schützt dich vor der Sonne.

Wenn die Sonne auf deine Haut scheint, wirst du braun.
Die braune Farbe schützt dich vor der Sonne.



Die Haut schützt dich vor Verletzungen.

Auf den Füßen hast du eine dicke Hornschicht.
Die Hornschicht ist die äußerste Schicht der Haut und
schützt dich vor Verletzungen.

Die Haut schützt dich vor dem Austrocknen.

Im Höcker des Kamels und im Menschen ist sehr viel
Wasser. Die Haut schützt dich, damit du nicht zu viel
Wasser verlierst.



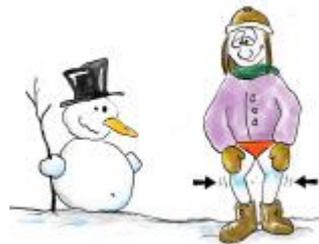


Die Haut schützt dich vor der Hitze.

Wenn dir sehr heiß ist, fängst du an zu schwitzen.
Wenn du schwitzt, wird dir ein bisschen kühler.

Die Haut schützt dich vor der Kälte.

Wenn dir sehr kalt ist, bekommst du eine Gänsehaut.
Mit der Gänsehaut zeigt deine Haut, dass dir kalt ist.



Mit der Haut kannst du spüren.

Mit deiner Haut spürst du jede Berührung.



Wenn die Haut dich nicht mehr schützen kann

Sonnenbrand

Wenn du käseweiß bist und zu lange in der Sonne bleibst, wird deine Haut rot und tut weh.



Verletzungen

Die Hornschicht ist dick, aber sie macht dich nicht unverwundbar!

Rissige und trockene Haut

Manchmal wird die Haut trocken und rissig. Zum Beispiel in stark geheizten Räumen und wenn es sehr kalt ist.





Hitze

Wenn du sehr heiße Sachen berührst,
bekommst du eine Brandblase.

Kälte

Vor großer Kälte kann dich die Haut nicht schützen.
Du bekommst Erfrierungen.



Wie du deiner Haut helfen kannst

Sonnencreme – dein Schutz vor der Sonne

Wenn du dich mit Sonnencreme gründlich einreibst, schützt du deine Haut vor einem schmerzenden Sonnenbrand.



Gute Ausrüstung – dein Schutz vor Verletzungen

Wenn du nur ein einziges Kleidungsstück trägst, bist du besser vor Verletzungen geschützt.
Erst recht in dieser Ausrüstung!

Hautcreme – dein Schutz vor rissiger und trockener Haut

Trockener und rissiger Haut tut es sehr gut, wenn du sie mit Hautcreme einreibst.





Flüssigkeit – dein Schutz vor Hitze und Austrocknen

Wenn dir heiß ist und du schwitzt, musst du viel trinken, damit du nicht austrocknest. Am besten sind Wasser oder Mineralwasser.

Kleidung und Bewegung – dein Schutz vor Kälte

Wenn dir kalt ist, musst du dich warm anziehen und Bewegung machen.

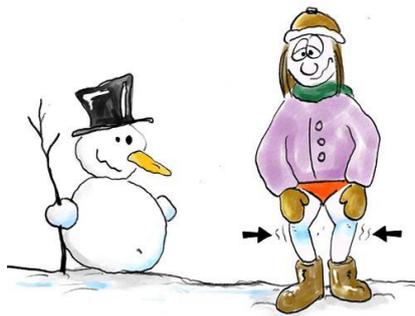


















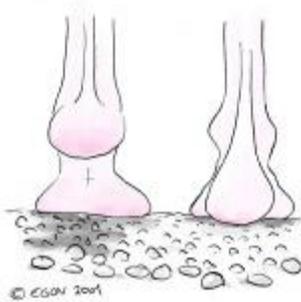




Die Haut schützt dich

Die Haut schützt dich vor der Sonne.

Wenn die Sonne auf deine Haut scheint, wirst du braun.
Die braune Farbe schützt dich vor der Sonne.



Die Haut schützt dich vor Verletzungen.

Auf den Füßen hast du eine dicke Hornschicht.
Die Hornschicht ist die äußerste Schicht der Haut und
schützt dich vor Verletzungen.

Die Haut schützt dich vor dem Austrocknen.

Im Höcker des Kamels und im Menschen ist sehr viel
Wasser. Die Haut schützt dich, damit du nicht zu viel
Wasser verlierst.





Die Haut schützt dich vor der Hitze.

Wenn dir sehr heiß ist, fängst du an zu schwitzen.
Wenn du schwitzt, wird dir ein bisschen kühler.

Die Haut schützt dich vor der Kälte.

Wenn dir sehr kalt ist, bekommst du eine Gänsehaut.
Mit der Gänsehaut zeigt deine Haut, dass dir kalt ist.



Mit der Haut kannst du spüren.

Mit deiner Haut spürst du jede Berührung.



Wenn die Haut dich nicht mehr schützen kann

Sonnenbrand

Wenn du käseweiß bist und zu lange in der Sonne bleibst, wird deine Haut rot und tut weh.



Verletzungen

Die Hornschicht ist dick, aber sie macht dich nicht unverwundbar!

Rissige und trockene Haut

Manchmal wird die Haut trocken und rissig. Zum Beispiel in stark geheizten Räumen und wenn es sehr kalt ist.





Hitze

Wenn du sehr heiÙe Sachen berührst,
bekommst du eine Brandblase.

Kälte

Vor großer Kälte kann dich die Haut nicht schützen.
Du bekommst Erfrierungen.



Wie du deiner Haut helfen kannst

Sonnencreme – dein Schutz vor der Sonne

Wenn du dich mit Sonnencreme gründlich einreibst, schützt du deine Haut vor einem schmerzenden Sonnenbrand.



Gute Ausrüstung – dein Schutz vor Verletzungen

Wenn du nur ein einziges Kleidungsstück trägst, bist du besser vor Verletzungen geschützt.
Erst recht in dieser Ausrüstung!

Hautcreme – dein Schutz vor rissiger und trockener Haut

Trockener und rissiger Haut tut es sehr gut, wenn du sie mit Hautcreme einreibst.





Flüssigkeit – dein Schutz vor Hitze und Austrocknen

Wenn dir heiß ist und du schwitzt, musst du viel trinken, damit du nicht austrocknest. Am besten sind Wasser oder Mineralwasser.

Kleidung und Bewegung – dein Schutz vor Kälte

Wenn dir kalt ist, musst du dich warm anziehen und Bewegung machen.

