VIACTIV

Meine Krankenkasse. Meine Zeitung.

SCHLAUBÄR-SPEZIAL

WIR BLEIBEN ZU HAUSE!

Das Corona-Virus stellt die Erde auf den Kopf. Was du jetzt wissen solltest.

Fragen und Antworten zum Corona-Virus

Bastel- und Rezept-Tipps: Mach mit!

Kniffelig! Großer Rätselspaß

Hallo!

Bestimmt steht euer Alltag auch gerade kopf. Die Schulen sind geschlossen, ihr müsst von zu Hause aus Unterricht machen, dürft nicht mit euren Freunden spielen, und Oma und Opa sollt ihr auch nicht mehr besuchen. Niemand hätte vor wenigen Wochen geglaubt, dass ein kleines fieses Virus unser Leben so sehr verändern könnte. Jetzt müssen wir alle Abstand zueinander halten, um zu verhindern, dass das Corona-Virus sich weiterverbreitet und noch mehr Menschen krank macht. In dieser Sonderausgabe der Kinderzeitung möchten wir euch erklären, was das Corona-Virus eigentlich ist, wo es herkommt und welche Auswirkungen es hat. Wahrscheinlich habt ihr jetzt auch viel Zeit – und vielleicht auch Langeweile. Da haben wir etwas für euch: zum Beispiel Bewegungs- und Bastel-tipps, Rätselspaß und ein leckeres Flammkuchen-Rezept zum Nachmachen.

Ich bin mir sicher: Wenn wir jetzt alle zusammenhalten, dann können wir Corona aufhalten!

Bleibt gesund und viel Freude beim Lesen!

Euer Schlaubär

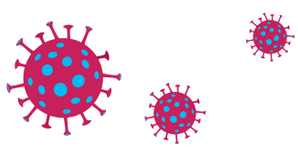
WAS IHR IN DIESER ZEITUNG ALLES FINDET ...

3 UNSICHTBARE GEFAHR
Wie konnte das Corona-Virus sich so schnell verbreiten?

4 FAKTENCHECK
Das Corona-Virus: Was ist das überhaupt?

5 SO MACHEN WIR DAS
Fünf Regeln: Schütze dich und andere vor Corona!

6 WIE? WAS? WARUM?
Die wichtigsten Fragen zur aktuellen Situation.



8 KURZ NOTIERT
Vieles ändert sich gerade. Nicht nur bei dir!

9 LANGEWEILE MACHT SINN
Durch Langeweile kreativ werden? Wir verraten dir wie!

10 RÄTSEL
Hilf dem Schlaubär, alle Rätsel zu lösen.

11 BASTELN
Spannende Schattenspiele und Monsterecken.

12 SELBST GEMACHT
Süß oder Salzig: Mini-Flammkuchen backen.

VERANTWORTLICH FÜR DIESE ZEITUNG (IMPRESSUM)

Herausgeber:
VIACTIV Krankenkasse
Universitätsstraße 43
44789 Bochum

Kontakt:
Kostenlose Servicenummer,
rund um die Uhr kostenlos aus allen dt. Netzen
0800 222 12 11
redaktion@viactiv.de

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes:
Reinhard Brücker,
Vorstandsvorsitzender der VIACTIV

Realisation:
NOW-Medien GmbH & Co. KG
Ritterstraße 33, 33602 Bielefeld
Telefon 0521 54 67 99 10
www.now-medien.de

Redaktion: Theresa Boenke (Ltg.), Oliver Hofen (Ltg.), Lennart Krause, Jens Lintel

Produktion: Anna Lindenblatt, Maike Sommer

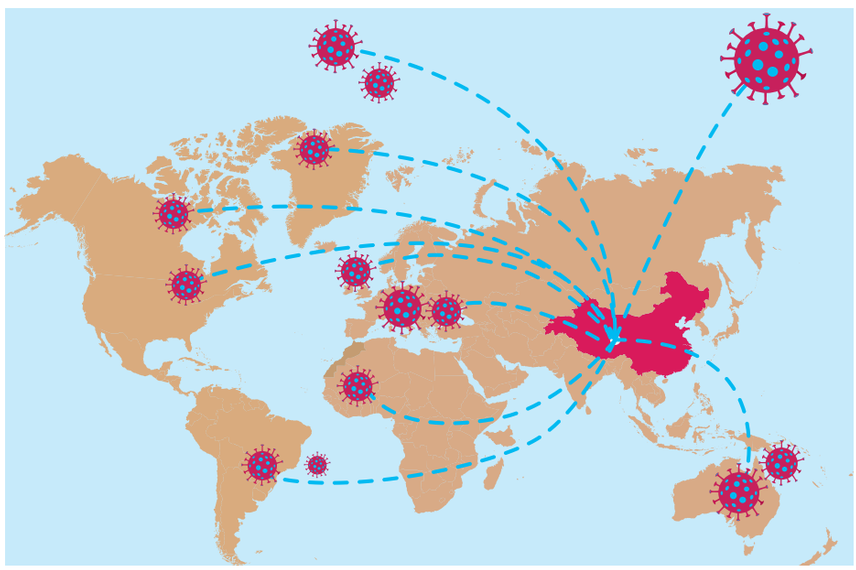
Bildnachweise: istockphoto, Klinikum Osnabrück, Theresa Boenke, Jens Lintel

UNSICHTBARE GEFAHR

EIN VIRUS BREITET SICH AUS

Das Corona-Virus hat das Leben auf der ganzen Welt in kurzer Zeit sehr verändert. Rasant hat es sich über Kontinente hinweg ausgebreitet. Wie konnte das passieren?

Gerade dreht sich alles um dieses Corona-Virus. Aber woher kommt es eigentlich so plötzlich? Aufgetaucht ist das neue Virus zum ersten Mal im Dezember 2019 in der chinesischen Stadt Wuhan. Und zwar auf einem Fisch- und Geflügelmarkt. Ein Wildtier, das dort verkauft wurde, trug das unbekannte Virus wahrscheinlich in sich. Möglicherweise war es ein Schuppentier, aber das ist bisher nicht genau bekannt. Menschen, die diese Tiere gekauft oder angefasst haben, haben sich mit dem Virus angesteckt. Das weiß man, weil die ersten Menschen, bei denen das neue Corona-Virus festgestellt wurde, vorher auf dem Markt in Wuhan waren.



Erst wenige, dann viele: Das Corona-Virus wurde in China auf den Menschen übertragen. Von dort aus hat es sich schnell über viele Länder ausgebreitet.

Auf der ganzen Welt verbreitet

Inzwischen gibt es viele Menschen auf der ganzen Welt, die sich mit dem Virus angesteckt haben. Wie konnte das passieren? Die Menschen reisen viel – in den Urlaub oder für die Arbeit. Mit Flugzeugen, dem Auto, Schiffen oder dem Zug sind sie unterwegs. Manche Menschen, die sich mit dem Corona-Virus angesteckt haben, sind auch verreist und haben es an andere Orte mitgebracht. Das Tückische am Virus: Gerade jüngere Menschen merken oft gar nicht, dass sie sich infiziert haben. Ohne es zu wissen, haben sie andere Menschen angesteckt. Und die haben das Virus auch wieder an andere weitergegeben. Und so weiter. So hat sich das Virus in kurzer Zeit immer mehr ausgebreitet. In China in Asien gibt es die meisten Corona-Patienten. Mittlerweile ist das Virus aber in nahezu allen Ländern der Erde angekommen. Manche Länder in Europa sind besonders betroffen: insbesondere Italien. Aber auch Frankreich, Spanien und Deutschland hat es stark getroffen.

Warum so schnell?

Nicht jeder, der das Virus in sich trägt, ist auch krank. Außerdem dauert es manchmal eine Zeit, bis sich überhaupt Beschwerden zeigen – etwa ein bis sieben Tage nach der Ansteckung. Das Corona-Virus setzt sich außerdem in den Atemwegen fest und nicht weiter unten in der Lunge, sodass es bei jedem Husten in die Luft gerät und dort lange schweben kann. Darum ist es jetzt auch so wichtig, Abstand zu halten. Man kann nämlich davon ausgehen, dass alle Menschen, die das Virus in sich tragen und nichts davon wissen, zwei weitere Menschen infizieren. Nach drei Wochen können dann bis zu 400 Neuerkrankte dazukommen. Das nennt man exponentielles Wachstum. Wichtig ist, dass wir durch die Einschränkung von sozialen Kontakten es schaffen, dass jeder Kranke nur eine weitere Person ansteckt. Dann kämen nach drei Wochen nicht 400, sondern nur etwa sechs Neuerkrankte hinzu. Das nennt man lineares Wachstum. Durch diese Verlangsamung der Erkrankung können dann auch alle schwerer kranken Patienten gut behandelt werden.

DAS CORONA-VIRUS

EIN EXPERTE HAT ANTWORTEN

Was ist ein Virus?
Ein Virus ist ein winzig kleines Teilchen, das man mit dem bloßen Auge nicht erkennen kann. Es schwirrt in der Luft herum, weil jemand geniest oder gehustet hat, und man kann es einatmen. Oder man ist damit in Berührung gekommen und hat sich dann ins Gesicht gefasst. So gelangen Viren in den Mund, die Nase oder die Augen: Man steckt sich an. Wenn es Viren gelingt, in unseren Körper einzudringen, können sie es schaffen, sich immer weiter zu vermehren. Sie docken an Zellen in unserem Körper an und bringen sie dazu, neue Viren herzustellen. Die neu entstandenen Viren befallen dann weitere Zellen, und so breitet sich das Virus aus. Dadurch können wir krank werden. Krankheiten, die von Viren ausgelöst werden, sind etwa Erkältungen, Grippe oder die neue Corona-Krankheit.

Überall auf der Welt machen sich die Menschen zurzeit Sorgen wegen des Corona-Virus. Damit du gut darüber informiert bist, haben wir Dr. Hagen Vorwerk vom Klinikum Osnabrück gefragt. Der 43-Jährige hat selber zwei Kinder im Alter von 5 und 8 Jahren und kennt sich mit Lungenerkrankungen besonders gut aus. Er ist Chefarzt der Abteilung für Lungenerkrankungen und gehört zu den Spezialisten, die jetzt auch Patienten mit der neuen Krankheit behandeln. Auf dem Foto kannst du ihn sehen.

Wie funktioniert das Immunsystem?
Das Immunsystem ist ein Schutz des eigenen Körpers, der dafür sorgt, dass Viren und andere Krankheitserreger beseitigt werden und sich nicht weiter ausbreiten können. Es gibt ein angeborenes und das erworbene Immunsystem, das für Grippe-Viren und jetzt für das neue Corona-Virus zuständig ist. Es funktioniert wie eine Körperpolizei, die nach Krankheitserregern sucht und dann Spezialeinheiten ausschickt, um sie zu bekämpfen. Wenn das passiert, kann es sich darin äußern, dass wir Fieber bekommen. Gegen Erreger, die unser Körper bereits kennt oder die so ähnlich sind, kann das Immunsystem schnell vorgehen, und es kann sein, dass wir gar nichts von ihnen merken. Aber das Corona-Virus ist neu, und es dauert einige Zeit, bis eine körpereigene Immunabwehr entsteht – etwa eine Woche bis zehn Tage. Bei gesunden Menschen und bei Kindern funktioniert das gut, aber ältere oder geschwächte Menschen können sehr krank werden.

Welche Beschwerden macht Corona?
Einige Menschen werden gar nicht krank von dem Virus. Die Krankheit äußert sich durch trockenen Husten und hohes Fieber. Weitere Symptome sind Schüttelfrost, Muskelschmerzen, Bauchweh und Durchfall. Bei Menschen, deren Körperabwehr geschwächt ist, weil sie zum Beispiel schon eine andere Krankheit haben, kann das Virus eine Überreaktion des Immunsystems auslösen. Und das kann Folgen haben, die für sie bedrohlich sind. Aber nach unseren Erkenntnissen sind Kinder davon nicht betroffen. Gegen die Krankheit gibt es bisher kein Medikament und keinen Impfstoff, aber es kann beispielsweise mit einem fiebersenkenden Medikament oder Hustensaft etwas gegen die Symptome getan werden. Es dauert etwa ein bis zwei Wochen lang, bis Covid-19 überwunden ist, wie bei einer Grippe. Unser Immunsystem produziert in dieser Zeit Antikörper, die gegen das Virus vorgehen.

Was bedeuten Sars-Cov-2 und Covid-19?
Das sind die Namen, die dem Erreger und der Krankheit gegeben wurden, die er auslösen kann. Das Virus heißt „Sars-Cov-2". Das ist eine englische Abkürzung, die auf Deutsch „Schweres akutes Atemwegssyndrom Coronavirus 2" bedeutet. Darin verbirgt sich das lateinische Wort Corona, das „Krone" oder „Kranz" heißt und das Aussehen und die Art des Virus beschreibt. Der Corona-Erreger heißt so, weil er einem Strahlenkranz um die Sonne ähnelt. Die Krankheit, die das Virus auslösen kann, wird Covid-19 genannt. Das ist auch eine englische Abkürzung, die „Coronavirus Disease 2019" bedeutet. „Disease" heißt Krankheit.

Was ist eine Pandemie?
Davon spricht man, wenn sich ein Virus oder eine Erkrankung weltweit ausbreitet. Wenn eine Krankheit etwa auf ein bestimmtes Gebiet begrenzt ist, ist im Gegensatz dazu von einer Epidemie die Rede.

Text: J. Lintel

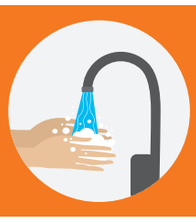
SO MACHEN WIR DAS!

SCHÜTZ DICH UND ANDERE VOR CORONA!

Erst einmal: KEINE PANIK! In den meisten Fällen verläuft die Covid-19-Erkrankung wie eine Erkältung. Die Krankheit geht vorbei. Für schwache und kranke Menschen kann sie aber lebensgefährlich werden. Um die zu schützen, müssen sich jetzt alle an diese wichtigen Regeln halten:

1. Vorsicht beim Begrüßen: Man sollte sich nicht die Hand geben und einen Abstand von 1,5, besser sogar von 2 Metern zueinander einhalten. Es sei denn, es sind Mama, Papa oder die Geschwister. Freundlich „Hallo" sagen sollte man natürlich immer.

2. Nach dem Nachhausekommen immer direkt gründlich die Hände waschen. (Auf der rechten Seite findest du eine Anleitung dazu.)



3. Wenn du husten oder niesen musst, dann bitte in die Armbeuge oder in ein Taschentuch. Das solltest du nur einmal verwenden und dann direkt wegwerfen.

4. Wer nicht arbeiten gehen, zum Arzt, zur Apotheke oder etwas Wichtiges im Supermarkt einkaufen muss, bleibt zu Hause.

5. Hast du Husten, 38 Grad Fieber, fühlst dich nicht fit oder hast den Verdacht, auch Covid-19 zu haben, dann fahre nicht mit deinen Eltern zum Arzt. Ihr solltet erst mal beim Hausarzt oder unter der 116 117 anrufen und fragen, was ihr jetzt tun solltet.

SO GEHT RICHTIG HÄNDE WASCHEN

Husch, fusch die Hände unters Wasser halten und nur kurz an der Hose trockenreiben. Was Mama davon hält, weißt du selbst ganz genau. Aber in Zeiten des Corona-Virus reicht das auf keinen Fall. Wer sich und andere schützen will, sollte sich so oft wie möglich gründlich die Hände waschen. Am besten stündlich, um es sich anzugewöhnen – aber immer, sobald man von draußen in die Wohnung kommt. So funktioniert's:

1. Wasser einschalten, die Hände überall nass machen und ausreichend Seife nehmen. Gründlich einseifen und waschen. Es muss gut schäumen.

2. Die Fingerzwischenräume säubern und mindestens bis zum Handgelenk waschen. Auch die Daumen nicht vergessen! Fingerspitzen und Nägel werden, nötigenfalls mit der Bürste, extra gereinigt.

3. Das Händewaschen sollte länger als sonst dauern, mindestens 30 Sekunden. Sing am besten zweimal das ganze Lied "Happy Birthday", das dauert ungefähr so lange.

4. Danach werden die Hände gründlich abgespült, zum Schließen des Wasserhahns sollte möglichst nicht die Hand, sondern der Ellbogen oder ein Taschentuch genutzt werden.

5. Nach dem Waschen werden die Hände gründlich abgetrocknet. Zu Hause benutzt jeder sein Handtuch. Auf öffentlichen Toiletten werden Papierhandtücher genutzt, ohne jedoch den Spender zu berühren. Auch die Türklinke anschließend nicht anfassen, sondern ein sauberes Papierhandtuch oder den Ellenbogen nutzen.

W-FRAGEN UND ANTWORTEN

Wie gefährlich ist Corona?
Die Krankheit läuft in den meisten Fällen eher wie eine Erkältung ab. Erste Studien besagen: Kindern wird das Virus kaum gefährlich, und auch für die meisten Erwachsenen ist es eher harmlos. Trotzdem ist Covid-19 gefährlich. Gerade für ältere und schwache Menschen ab 65 Jahren oder Leute mit bestimmten Vorerkrankungen kann das Virus zur Gefahr werden. Diese Menschen müssen wir jetzt schützen! Das gilt auch für deine Großeltern. Selbst wenn es schwerfällt, sollten Oma und Opa zu Hause bleiben und auch den direkten Kontakt zu den Enkelkindern vermeiden. Trotzdem sollte man sich um die Großeltern kümmern, zum Beispiel kann man für sie einkaufen und sie regelmäßig anrufen.

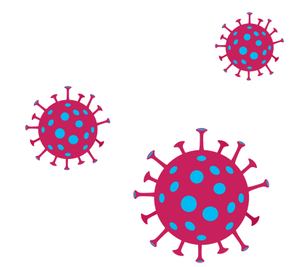
Warum sollen wir zu Hause bleiben?
Für ganz Deutschland gilt: Wir sollen so wenig Kontakt wie möglich zu anderen Menschen haben und zu Hause bleiben. Aber noch immer halten sich nicht alle daran, weil sie glauben, dass das Virus ihnen nichts anhaben kann. Deshalb gibt es mittlerweile strenge Ausgangsbeschränkungen. Die Polizei kontrolliert, ob diese eingehalten werden. Wer das nicht tut, muss mit hohen Strafen rechnen. Zu Hause bleiben heißt aber nicht, ganz alleine zu sein, oder gar nicht rausgehen zu dürfen. Frische Luft ist nämlich für jeden wichtig. Draußen Sport machen, spielen oder spazieren gehen ist in den meisten Bundesländern trotzdem erlaubt, aber nur allein oder mit den Eltern und Geschwistern!

Was wird gegen eine Ausbreitung getan?
Die Ausbreitung des Corona-Virus soll sich verlangsamen, damit möglichst wenige von den schwer Erkrankten gleichzeitig ins Krankenhaus kommen. Denn hier gibt es nur eine begrenzte Zahl an Betten, um sie bestmöglich zu behandeln. Auch die Zahl der Ärzte und Pfleger ist begrenzt – und die haben ja auch noch viele andere Patienten. Deshalb wird nun alles, wobei viele Menschen auf engerem Raum zusammenkommen, verboten. Das sind zum Beispiel Konzerte, Fußballspiele oder Messen. Inzwischen sind aber auch Cafés, Restaurants, Hotels und Läden geschlossen. Auch alle Schulen und Kitas bleiben zu. Außerdem wird die Einreise nach Deutschland und auch die Ausreise stark kontrolliert und eingeschränkt.

Was, wenn ich mich angesteckt habe?
Hat man das Gefühl, dass man sich angesteckt hat, sollte man beim Arzt oder unter der Nummer 116 117 anrufen. Gemeinsam wird besprochen, wie es weitergeht. Wenn der Verdacht auf Covid-19 besteht, dann wird ein Test gemacht. Der tut nicht weh: Mit einem Wattestäbchen wird eine Probe im Mund-, Nasen- oder Rachenraum genommen und in ein Labor geschickt. Hat man die Krankheit, wird man isoliert. Das heißt, dass man allein untergebracht wird, damit man niemanden ansteckt. Wenn man sich nicht sehr krank fühlt, bleibt man einfach zu Hause. Auch diejenigen, mit denen man Kontakt hatte, kommen in Quarantäne – also zum Beispiel Eltern und Geschwister. Ungefähr 14 Tage dauert es, bis man nicht mehr ansteckend ist.

Wann wird es wieder besser?
Das kann man leider noch nicht sagen. Am wichtigsten ist es jetzt, weitere Ansteckungen mit dem Virus zu vermeiden. Dazu müssen die Menschen die Regeln beachten und Abstand zueinander halten. Die Forscher hoffen: Wenn alle mitmachen, kann die Verbreitung des Virus so eingeschränkt werden, dass wir unsere Freunde und Verwandte bald wieder ganz normal treffen können. Man schätzt aber, dass wir noch mehrere Wochen durchhalten müssen. Die Forscher behalten jeden Tag genau im Blick, ob und wie stark sich das Virus ausbreitet. Dann wollen sie noch einmal entscheiden, wie es weitergeht. Alle hoffen, dass wir in ein paar Wochen langsam mit dem normalen Leben wieder beginnen können.

Wer entscheidet über die Regeln für alle?
Deutschland hat einen eigenen Minister, der sich darum kümmert, dass viel für die Gesundheit der Bevölkerung getan wird. Dieser Minister heißt Jens Spahn. Er berät sich gerade mit Wissenschaftlern, Virus-Experten und Ministern aus anderen Ländern zum Thema Corona-Virus. Bisher durfte er als Bundesgesundheitsminister nur Ratschläge an die Bundesländer aussprechen. Zum Beispiel: Spielplätze sollen geschlossen werden! Bundesländer und die Gesundheitsämter in den Städten konnten dann entscheiden, ob sie diesen Ratschlag befolgen. Viele wünschten sich aber einheit-liche Regeln für alle. Die Regierung von Deutschland hat also entschieden, dass sie ab sofort über alle Maßnahmen im Kampf gegen das Virus für alle entscheidet.



OLYMPIA UND EM ABGESAGT

Es hätte für Sportler ein toller Sommer werden sollen. Doch wegen des Corona-Virus müssen große Sportveranstaltungen abgesagt werden. Die Fußball-EM soll erst nächstes Jahr gespielt werden. Auch die Olympischen Spiele in Tokio in Japan wurden abgesagt und werden erst 2021 stattfinden. Genau wie die Paralympischen Spiele, das Olympia für Sportler mit Behinderung. Die Veranstaltungen werden verlegt, da Menschen aus aller Welt als Zuschauer kommen würden und sich mit Corona anstecken könnten. Besonders für die Sportler mit einer Behinderung wie Katrin Müller-Rottgardt vom Verein TV Wattenscheid (auf dem Foto rechts) ist die Situation schwierig, da viele der Sportler durch Corona besonders gefährdet sind und daher kaum trainieren können.

SORGE UM DEN ARBEITSPLATZ

Viele Hotels, Geschäfte, Restaurants und Touristenattraktionen bleiben gerade wegen Corona geschlossen. Veranstaltungen werden abgesagt. Manche Firmen können auch nicht mehr ihre Produkte herstellen, weil ihnen Material dazu fehlt, das nicht mehr geliefert werden kann. Es wird gerade weniger gekauft und daher auch weniger Geld verdient. Und das wiederum trifft auch viele andere Menschen. Einige können ihrer Arbeit nicht mehr so nachgehen wie vorher. All das führt dazu, dass sich manche Leute Sorgen um ihre Arbeit und ihr Geld machen. Niemand aber soll seinen Arbeitsplatz verlieren, und Firmen sollen auch nicht pleitegehen. Deswegen brauchen Betroffene schnell Hilfe. Einige Unterstützung kommt nun vom Staat.

EIN MULMIGES GEFÜHL

Die Schule schließt, Feiern werden abgesagt, die Gesundheit von Menschen ist in Gefahr: Alles wegen eines Virus. Das klingt unheimlich. Wenn du deshalb ein mulmiges Gefühl im Bauch hast, ist das ganz normal. Auch Erwachsenen geht es so. Wichtig ist: Wenn dich etwas beunruhigt, tut es gut, darüber zu reden. Am besten sprichst du mit deinen Eltern und machst etwas Schönes mit ihnen. Oder du rufst mal einen Freund an.

DAS MITEINANDER IST WICHTIG

Seit das Corona-Virus da ist, gehen wir auf Abstand zu Menschen, mit denen wir sonst viel zu tun haben. Das nennen Leute soziale Distanz. Sozial ist ein anderes Wort für gesellschaftlich. Vielen fehlt daher gerade etwa die Nähe von bestimmten Personen oder das Fußballtraining. Vielleicht hat diese Zeit trotzdem etwas Gutes: Wir erkennen nämlich, wie wichtig uns das Miteinander ist. Daraus können wir für die Zeit nach Corona lernen.

LANGEWEILE

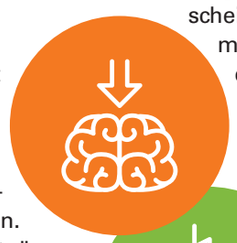
MACHT SINN!

Keine Schule und viel Zeit zu Hause: Hallo liebe Langeweile! Statt sie zu vertreiben, solltest du die Langeweile ruhig mal zulassen. Warum? Wir verraten es dir!

Sie ist lästig und schwer zu ertragen: die Langeweile. Wenn wir über einen längeren Zeitraum etwas Eintöniges machen müssen, dann ist sie da. Auch wenn wir gezwungen sind, nichts zu tun, oder auf etwas warten. Langeweile möchte man nicht haben, weil sie sich zieht wie Kaugummmi. Und das fühlt sich oft richtig unangenehm an. Deshalb versuchen wir, die Langeweile immer zu vertreiben, mit Fernsehen schauen, PC-Spielen oder mit dem Smartphone zum Beispiel.

In einer Studie wollten Forscher der Universität von Waterloo in Kanada wissen, was in Menschen vorgeht, wenn sie sich langweilen. Dazu zeigten sie Personen ein Video. Darin zu sehen: zwei Männer, die Kleidungsstücke auf eine Wäscheleine aufhängen. Vier Minuten lang passiert nichts anderes, nur das. Puhhhh gähhn, da ist einem ja schon bei der Vorstellung ganz langweilig, oder? Und so ging es auch den Zuschauern. Sie waren quälend angeödet, aber so richtig. So sehr, dass ihr Herz schneller schlug und sie gestresst waren. Während ihnen immer langweiliger wurde, fühlten sie sich innerlich unruhig. Sie wollten der Situation entkommen, konnten aber nicht. Das ist wie eine juckende Stelle am Rücken, an die man nicht herankommt.

Langeweile macht uns also erst einmal ziemlich unzufrieden. Sie erinnert uns daran, dass wir unsere Zeit gerade sinnlos vergeuden. Das soll sich unbedingt ändern! Oft suchen wir dann nach Ablenkung, um diesen leeren Moment zu füllen.



Langeweile auszuhalten lohnt sich aber. Denn wenn wir nichts tun, passiert oft etwas richtig Gutes: Wir müssen uns auf nichts konzentrieren, nichts lenkt uns ab. Unser Kopf ist sozusagen ganz frei. Das Gehirn hat Zeit, die Gedanken einfach mal wandern zu lassen und ins Unterbewusstsein abzutauchen. Forscher haben herausgefunden, dass der Mensch genau dann besonders kreativ sein kann und auf Ideen kommt. So kann es sogar klappen, dass man ganz unbewusst Probleme löst. Eine Grammatik- oder Matheregel, die man die ganze Zeit nicht verstanden hat, scheint plötzlich glasklar zu sein. Oder man hat plötzlich eine tolle Idee, zu einer Geschichte oder was man Schönes mit dem Freund unternehmen könnte.

Also: Wenn du einfach mal den Laptop, den Fernseher, das Smartphone oder das Buch aus- und zulässt, einfach mal aus dem Fenster schaust oder durch die Natur läufst, wirst du sicher auf verrückt gute Gedanken kommen. Wie aus dem Nichts sind sie da – und meist richtig gut! Schalt dich doch auch mal ab. Langeweile lohnt sich manchmal!

GROSSES RÄTSEL

Der Schlaubär möchte auf dem Weg nach Hause noch ein Eis essen gehen, einmal kurz schaukeln und einmal Löwenzahn für seine Kaninchen sammeln. Die Reihenfolge ist ihm egal, er möchte nur keinen Weg zweimal gehen. Außerdem darf er nicht alleine Straßen überqueren und Baustellen versperren ihm den Weg. Kannst du dem Schlaubär trotzdem helfen, die richtige Strecke nach Hause zu finden? Bei welchem Buchstaben muss er starten?

FINDEST DU DIE FÜNF FEHLER?

Der Frühling ist da! Jetzt blüht und sprießt es draußen wieder. Nun können auch wieder Setzlinge etwa von Kräutern oder Salat angepflanzt werden. Doch schau genau hin, im rechten Bild haben sich fünf Fehler eingeschlichen. Die Lösung steht in der linken Spalte.

RÄTSEL-AUFLÖSUNG

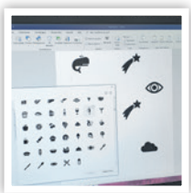
Auflösung Großes Rätsel:
D

Auflösung Fehlerbild:
Auf der Schaufel liegt ein Setzling, die Gartenschere ist weg, am Ärmel der rechten Hand ist ein rosafarbener Streifen, unten ist eine Zwiebel dazugekommen, ein Setzling ist in der Form dazugekommen.

SCHATTENSPIEL

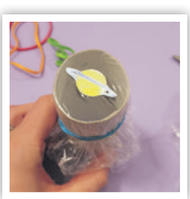
MIT EINER KLOPAPIERROLLE

Was du brauchst: Klopapierrolle, Gummiband, etwas Frischhaltefolie, eine Schere, Papierblätter, Buntstifte, einen Klebestift oder Klebestreifen und eine (Handy-)Taschenlampe.



1. Zunächst brauchst du kleine Motive zum Ausschneiden. Die kannst du dir am PC in einem Dokument zusammenstellen und ausdrucken, oder du malst selbst welche auf Papier.

2. Nun schneide deine Motive mit einer Schere vorsichtig aus. Dann kannst du sie noch bunt bemalen. Schneide etwas Frischhaltefolie zurecht und klebe eines der Motive mit einem Klebestreifen oder etwas Kleber mittig darauf.



3. Nimm die Folie und lege sie mittig auf die Klopapierrolle auf. Zieh sie an den Seiten so herunter, dass sie über der Öffnung spannt, und wickele dann das Gummiband herum.

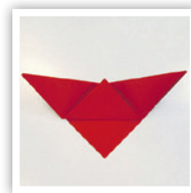
4. Such dir ein dunkles Zimmer. Dann kannst du mit der Taschenlampe durch die offene Seite der Rolle leuchten. Richte sie auf eine Wand. Du wirst dein Motiv entdecken. Je weiter du dich von der Wand entfernst, desto größer wird es!

BÜCHERMONSTER

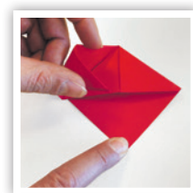
HABEN SEITEN ZUM FRESSEN GERN!

Was du brauchst: Viereckiges buntes Papier (zum Beispiel 12 x 12 Zentimeter), weiteres buntes Papier, Schere, Kleber, Filzstift.

1. Dies ist die Grundanleitung für ein Lesezeichen, das man auf eine Buchseite setzen kann: Falte ein quadratisches Stück Papier diagonal zu einem Dreieck. Falte nun die linke Ecke zur unteren Mitte hin.



2. Nun falte auch die rechte Ecke zur unteren Mitte hin. Dann entfalte beides wieder. Falte nun die mittlere Ecke nach oben, nimm dazu aber nur die obere Lage Papier (siehe Foto rechts).



3. Jetzt greifst du die oberen Ecken – jeweils links und rechts – und steckst sie in die entstandene „Tasche", die du zuvor gefaltet hast (siehe Foto Mitte). Alle gefalteten Stellen gut andrücken. Dann ist das Basis-Lesezeichen fertig!

SÜSS ODER SALZIG

MINI-FLAMMKUCHEN BACKEN

Sie sehen aus wie Pizza und werden auch im Ofen gebacken. Trotzdem schmecken sie anders, aber mindestens genauso gut! Flammkuchen kannst du ganz einfach selber backen. Viel Zeit und viele Zutaten brauchst du dafür nicht.

Was du brauchst: 200 g Mehl, 1 EL Öl, 100 ml Wasser und ca. 1 TL Salz oder Vanillezucker (je nach Variante).
Für den süßen Belag: z.B. Schmand, Beeren, sauren Apfel, Zimt, Vanillezucker.
Für den pikanten Belag: z.B. Kräuterquark, Tomaten, Zucchini, Zwiebel.

1. Das Mehl, das Öl, das Wasser und das Salz oder den Zucker zu einem Teig kneten. Nun den Teig auf einer bemehlten Fläche mit einer Teigrolle möglichst dünn ausrollen. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

2. Mithilfe eines Bechers oder eines Glases kleine Kreise aus dem Teig ausstechen. Die Mini-Flammkuchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Teigreste kannst du noch einmal ausrollen und ausstechen.

Süß

Zum Beispiel einen Becher Schmand (200 ml) mit Zimt und Vanillezucker anrühren und mit einem Löffel auf die Flammkuchen streichen. Darauf kannst du dünne Apfelscheiben oder Beeren wie Himbeeren oder Blaubeeren legen. Dann die Flammkuchen circa 10 bis 15 Minuten backen, bis sie am Rand etwas braun sind.

Salzig

Zum Beispiel Quark mit Kräutern und Gewürzen anrühren und diesen mit einem Löffel auf die Flammkuchen streichen. Darauf kannst du klein geschnittene Tomaten-, Zucchini- und Zwiebelstückchen legen. Dann die Flammkuchen circa 10 bis 15 Minuten backen, bis sie am Rand etwas braun sind.

TIPP: Du hast eher Lust auf einen großen Flammkuchen? Dann spar dir doch einfach die Ausstech-Arbeit und belege den ausgerollten Teig direkt mit deinen Zutaten. Übrigens: Den süßen oder pikanten Flammkuchen kannst du auch mit anderen Zutaten belegen, die dir schmecken!