



Die ratio Bande

Du kannst die ratio Bande auf jeder Seite farbig ausmalen!

Mehr spannende Abenteuer mit der ratio Bande findest du im App- und Play-Store.



Hilf der ratio Bande dabei,
alle Rätsel zu lösen!

Die **ratio Bande** stößt im Laufe der Geschichte auf spannende Quizfragen und Rätsel – unterstütze Lukas, Lara, Max und Sophie bei ihrer Suche nach den richtigen Antworten.

Auf jeder Seite gibt es eine Quizfrage. Mit jeder richtig gelösten Quizfrage erhältst du einen Lösungsbuchstaben. Trage diesen Lösungsbuchstaben unten in das entsprechende Kästchen ein und finde das Lösungswort!

viel Spass!!

GUTE

1	E	2	S	3	R	4	N	G
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Kleiner Tipp: Auf der letzten Seite des Rätselheftes findest du die Lösungen.

An einem warmen Sommertag trifft sich die ratio Bande zum Ballspielen im Park. Am Abend wird es kühl und plötzlich muss Lukas niesen.



Beim **Niesen** werden Viren, Bakterien, Staub und andere Fremdkörper aus der Nase befördert.

Damit wir sie nicht an andere Menschen weitergeben, sollten wir immer in die eigene Armbeuge niesen.

WUSSTEST DU,

das ein Mensch im Laufe seines Lebens im Durchschnitt 24 Stunden lang niest – also einen ganzen Tag und eine Nacht lang?

QUIZFRAGE 1

Weißt du, wie weit Nieströpfchen fliegen können?

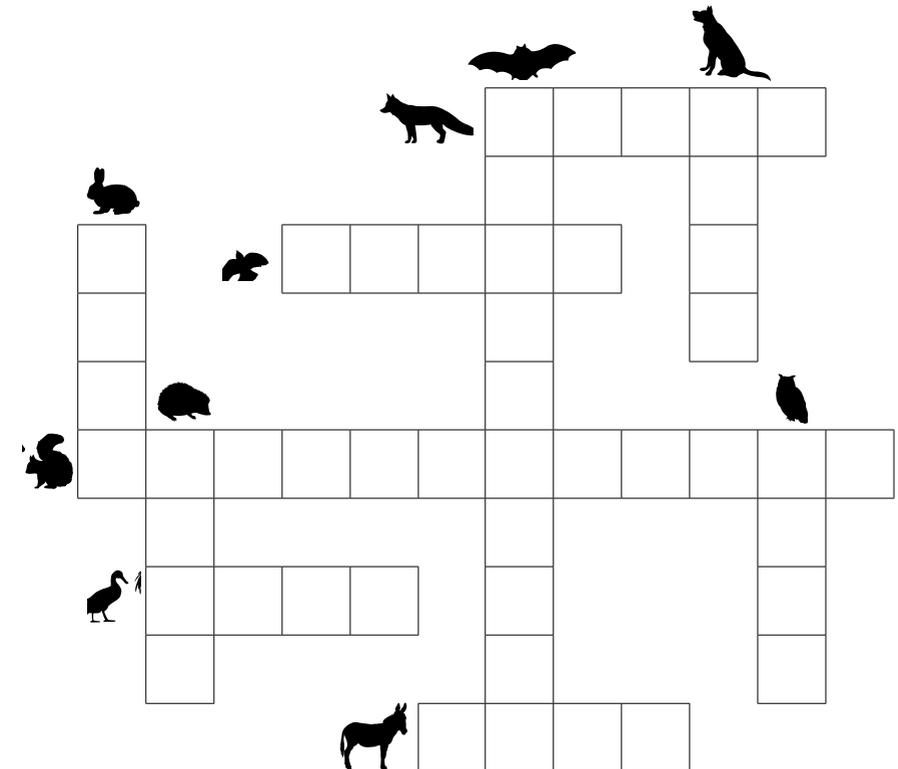
Kreuze die richtige Antwort an und trage den Lösungsbuchstaben auf **Seite 3** in das **Feld 1** ein.

- T 100 Meter weit
- B Mindestens 12 Meter weit
- P 1 Meter weit

RÄTSEL

Wusstest du, dass auch manche Tiere niesen müssen? Igel zum Beispiel.

Finde heraus, welche Tiere die ratio Bande im Park entdeckt hat und trage die Tiernamen passend zum Bild in die vorgegebenen Felder ein.



Als Lukas am nächsten Morgen aufwacht, fühlt er sich unwohl und müde. Der Hals brennt, die Nase läuft und sein Kopf tut weh. Das Fieberthermometer zeigt 38 °C an.



Wodurch wird eine Erkältung ausgelöst?

Zu einer Erkältung kann es kommen, wenn Viren in die Nase, den Mund oder den Rachen eindringen und sich dort vermehren.

Typische Beschwerden sind Schnupfen, Halsschmerzen, Husten und Fieber.

WUSSTEST DU,
dass Schulkinder
7 bis 10 mal
pro Jahr an einer
Erkältung erkranken?

QUIZFRAGE 2

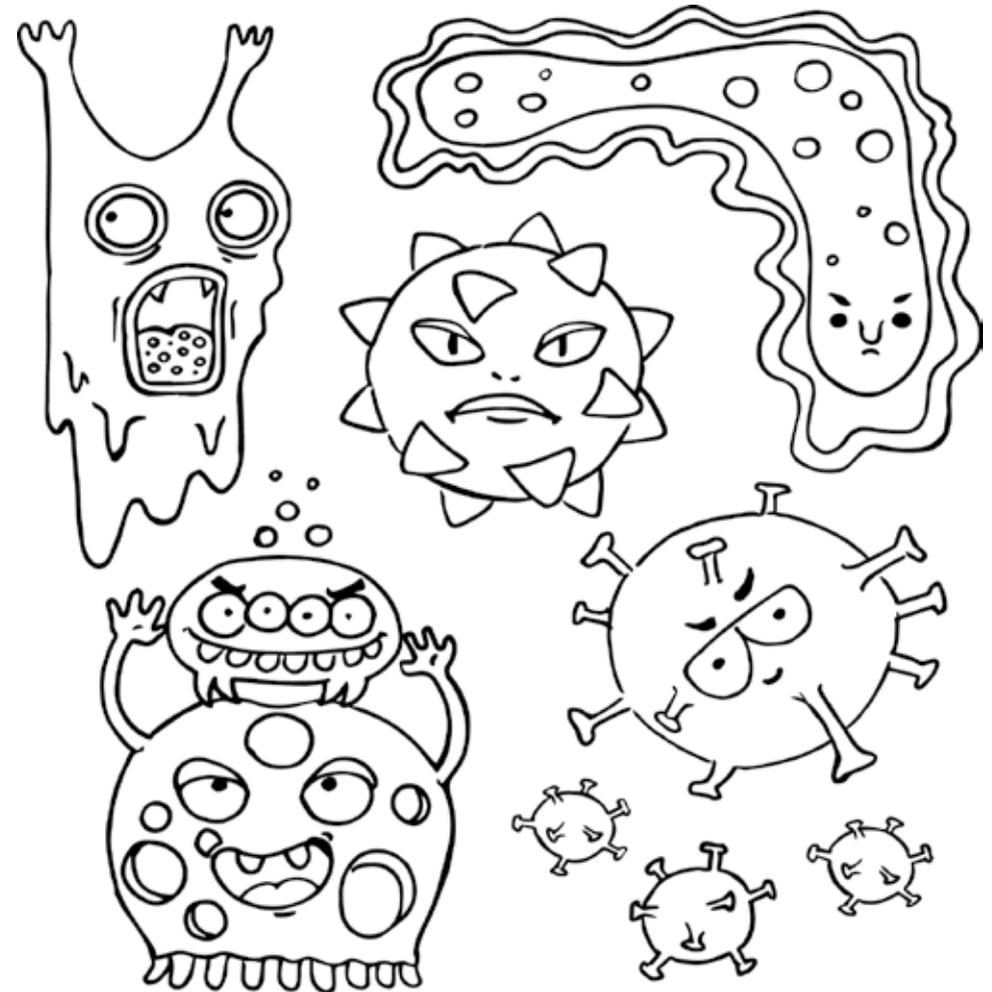
Weißt du, wie lange Erkältungsviren auf deiner Handfläche ansteckend sind?

Kreuze die richtige Antwort an und trage den Lösungsbuchstaben auf **Seite 3** in das **Feld 2** ein.

- S Mehrere Stunden C Wenige Minuten U 3 Wochen

MALSPASS

Mal die Virenmonster in deinen Lieblingsfarben aus!



Ein paar Tage später geht es Lukas etwas besser. Seine Freunde aus der ratio Bande dürfen ihn besuchen. „Wo tut es dir weh?“, fragt Max. Lukas zeigt auf seinen Hals, seine Nase und auf seinen Kopf.



In deinem Blut gibt es kleine „Helfer“, die für das **Abwehrsystem** gegen Bakterien und Viren kämpfen. Diese „Helfer“ werden **Blutkörperchen** genannt.

WUSSTEST DU,

das das Abwehrsystem im Sommer durch die Sonne gestärkt wird und wir deshalb seltener krank werden als im Winter?

QUIZFRAGE 3

Weißt du, welche Farbe die Blutkörperchen haben, die deinem Abwehrsystem helfen?

Kreuze die richtige Antwort an und trage den Lösungsbuchstaben auf **Seite 3** in das **Feld 3** ein.

- I grün A kariert E weiß

RÄTSEL

Wenn du krank bist, sendet dir dein Körper bestimmte Signale, zum Beispiel Kopfschmerzen. **Welche Teile des Körpers zeigen Signale für eine Erkältung?**

Verbinde **nur** die richtigen Wörter mit dem passenden Körperteil im Bild.

Kopf

Bauchnabel

Ohr

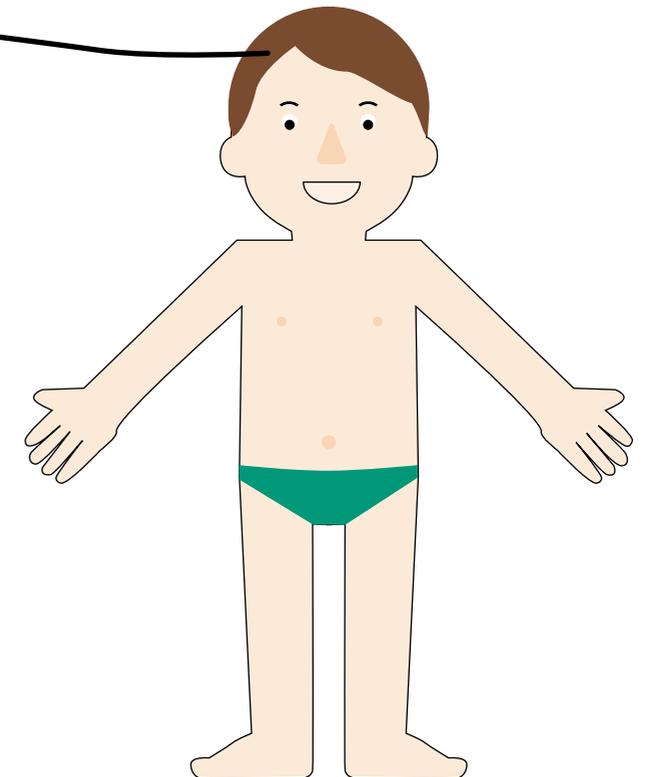
Daumen

Nase

Hals

Haare

Brust



Heute ist Lukas gesund. Die ratio Bande ist wieder komplett und alle freuen sich darüber, dass sie zusammen im Park ballspielen können.



Was hilft bei einer Erkältung?

- Viel trinken: mindestens 2 Liter am Tag (z. B. Kräutertee oder warme Milch mit Honig)
- Gesundes Essen: Gemüse- und Hühnersuppe, frisches Obst und Gemüse
- Hustenbonbons und Gurgeln mit Salbei-Tee oder Salzwasser
- Hals warmhalten
- Viel Ausruhen, Pausen einlegen und mal an die frische Luft gehen
- Bei Fieber im Bett bleiben und viel schlafen

WUSSTEST DU,
dass Schlafen gesund macht?
Schlaf stärkt das Abwehrsystem und dein Körper erholt sich.

QUIZFRAGE 4

Weißt du, wie oft ein Schulkind in einem Jahr erkältet ist?

Kreuze die richtige Antwort an und trage den Lösungsbuchstaben auf Seite 3 in das Feld 4 ein.

Z 1–2 Mal

U 7–10 Mal

Ö Mehr als 100 Mal

RÄTSEL

Finde die folgenden 13 Wörter im Buchstabengitter und male einen Kreis um jedes gefundene Wort.

Vitamine	Frischluf	Schlafen	Inhalieren	Honig
Wasser	Ruhen	Obst	Suppe	Zink
Ingwer	Halsbonbon	Gemüse	Wärmflasche	

I	I	H	A	L	S	B	O	N	B	O	N	S	W
N	N	H	F	T	H	U	N	W	I	E	N	T	Ä
H	G	T	R	A	W	O	G	E	M	Ü	S	E	R
A	W	V	I	T	A	M	I	N	E	K	L	E	M
L	E	B	S	A	S	T	U	H	J	L	N	D	F
I	R	H	C	M	S	C	H	L	A	F	E	N	L
E	M	O	H	S	E	H	R	T	H	U	M	E	A
R	N	N	L	C	R	U	H	E	N	O	W	A	S
E	I	I	U	H	S	Z	I	N	K	B	Y	V	C
N	M	G	F	E	N	S	C	H	I	S	A	S	H
L	O	S	T	K	S	U	P	P	E	T	Z	E	E