

# Lina und Nina: Ein spannender Sonntagsausflug



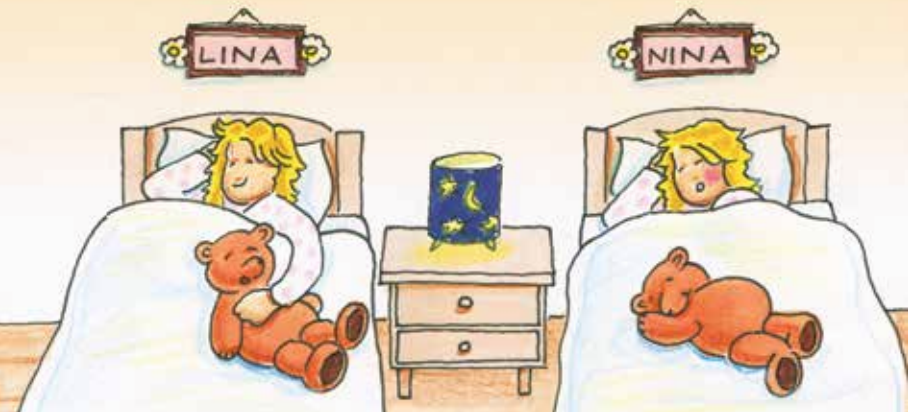
## **Liebe Mamas und liebe Papas, Omas und Opas!**

Schön, dass ihr dieses Büchlein zum Thema Erkältung lest. Es ist ein Gratiservice aus eurer Apotheke von ratiopharm und soll ein wenig dazu beitragen, dass eure Kleinen die wichtigsten Maßnahmen bei Erkältungskrankheiten lernen und dabei auch Spaß haben!

Viel Spaß beim Lesen!  
Euer ratiopharm-Team

**Das ist das Schlafzimmer von Lina und Nina.**

**Die beiden sind Zwillinge. Das bedeutet, sie sind Geschwister, die am selben Tag und im selben Jahr geboren sind. Nina ist nur wenige Minuten älter als Lina. Beide sind vier Jahre alt und sehen ganz genau gleich aus – das ist bei Zwillingen manchmal so.**



**Mama kommt ins Zimmer: „Lina! Nina! Aufstehen! Zeit fürs Frühstück! Und dann machen wir gemeinsam mit Papa einen schönen Ausflug. Heute ist Sonntag, da haben wir alle frei – kein Kindergarten und keine Arbeit!“**

**„Hurra, fein!“, ruft Lina und springt fröhlich aus dem Bett.**

**Nina bleibt liegen. Sie hebt nur müde den Kopf. Und dann tönt es ganz laut durchs Zimmer:**

**„Hatschi! Hatschi! Hatschi!“**

**„Oje! Nina, hast du dich erkältet?“, fragt Mama besorgt.**

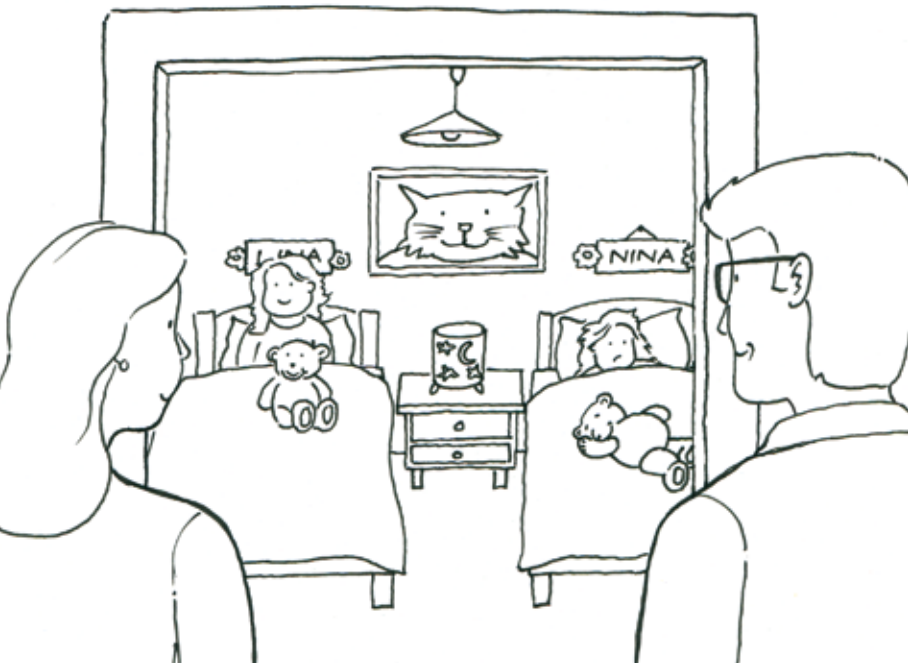
**Papa hat Mama gehört und kommt ins Kinderzimmer.**

**„Was ist denn los?“, fragt er.**

**„Nina hat Schnupfen!“, ruft Lina.**

**„Ich hab’ so Halsweh, meine Nase läuft, und mein Kopf tut weh“, meldet sich Nina aus dem Bett.**

**Dieses Bild kannst du ausmalen.**



**Mama fühlt Ninas Stirn:**

„Ein bisschen warm fühlt sie sich an, aber Fieber hat sie, glaube ich, keines.“

**Papa meint:** „Ich fahre in die Apotheke und hol’ etwas gegen das Halsweh und den Schnupfen.“



**Nina und Mama nicken. Lina fragt: „Darf ich mit?“**

**„Gerne!“, antwortet Papa. „Komm!“**

**„Aber hat die Apotheke am Sonntag überhaupt offen?“, fragt Lina, denn sie weiß, dass der Supermarkt am Sonntag geschlossen hat.**

**„Nicht alle“, antwortet Papa.**

**„Aber manche Apotheken haben auch sonntags geöffnet, damit wir immer Medikamente kaufen können, wenn jemand krank ist.“**

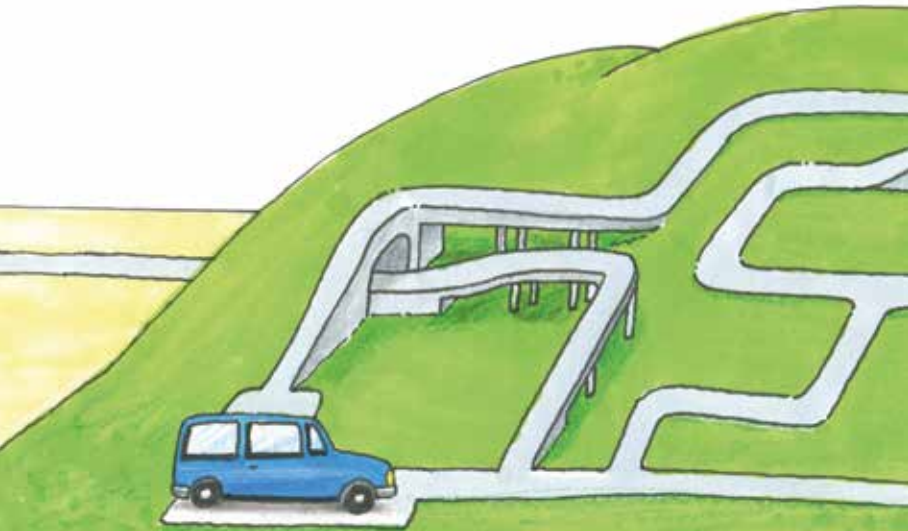
**„Was sind Medikamente?“, fragt Lina.**

**„Medikamente sind Stoffe, die uns helfen, wenn wir krank sind. Zum Beispiel der Hustensaft, den du neulich nehmen musstest, ist ein Medikament. Oder die Tablette, die Mama nimmt, wenn sie manchmal Kopfweg hat“, erklärt Papa.**

**Im Auto sagt Papa:**

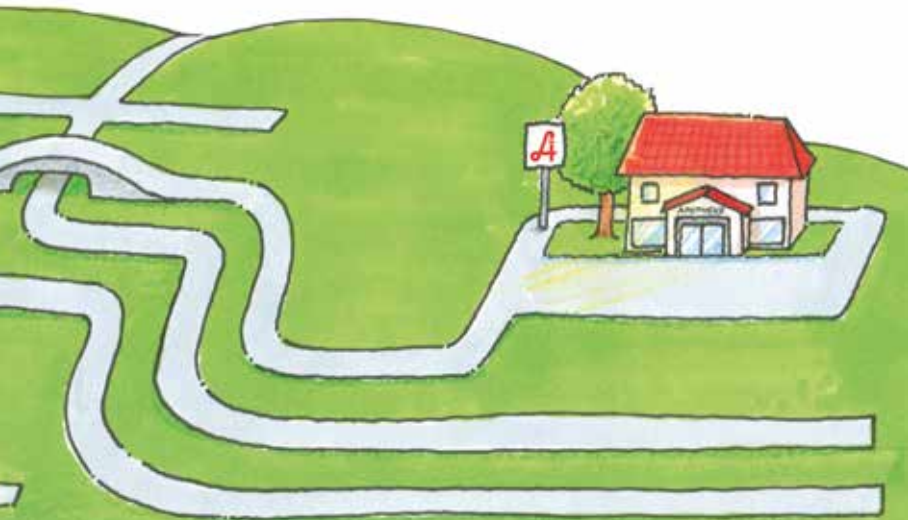
**„Jetzt muss ich gut auf den Weg achten, Lina. Ich kenne den Weg in die Apotheke nämlich nicht so gut, weil wir sonst immer in eine andere gehen.“**

**Lina ist ganz still auf der Fahrt, um Papa auf dem Weg in die Apotheke nicht zu stören. Sie will ja schnell wieder nach Hause, damit es Nina bald wieder besser geht.**





**Kannst du Lina und ihrem  
Papa helfen, den richtigen Weg  
in die Apotheke zu finden?**



**„Guten Morgen!“, begrüßt Papa die Frau im weißen Kittel. Das ist die Apothekerin. „Meine Kleine hat Schnupfen, Halsweh und ein bisschen Kopfweh.“**

**„Ach, das tut mir leid“, sagt die Apothekerin zu Lina.**

**Die schüttelt den Kopf. „Nein, nicht ich, meine Zwillingsschwester. Die ist mit Mama zuhause und liegt im Bett.“**



„Ach so“, nickt die Apothekerin. Dann erklärt sie Papa, was Ninas Schnupfnase, ihrem Hals und ihrem Kopf hilft und packt ihm die Medikamente ein. Dann gibt sie Papa noch ein paar Tipps, was Nina jetzt guttut: „Die Kleine soll sich möglichst ausruhen und viel trinken.“

„Am liebsten trinkt Nina Apfelsaft“, ruft Lina.

„Besser wäre ein warmes Getränk“, sagt die Apothekerin.

Lina überlegt. „Dann macht Mama ihr am besten einen Tee“, meint sie dann.

**Oh je! Bei dem Teebeutel  
ist die Schnur abgerissen!  
Wie soll man den nun aus  
der Tasse nehmen?**

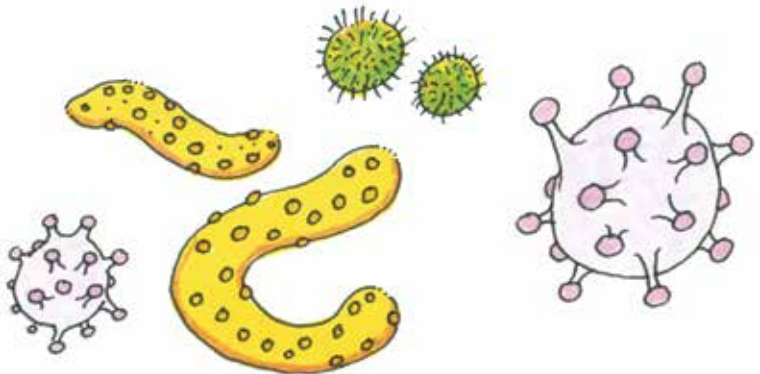
**Kannst du eine neue  
Schnur durchs Labyrinth  
an den Teebeutel malen?**



„Außerdem müsst ihr aufpassen, dass ihr euch nicht ansteckt“, erklärt die Apothekerin.

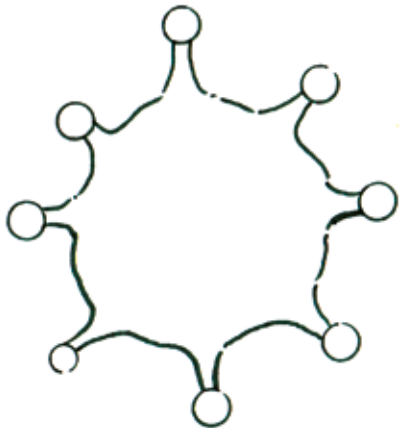
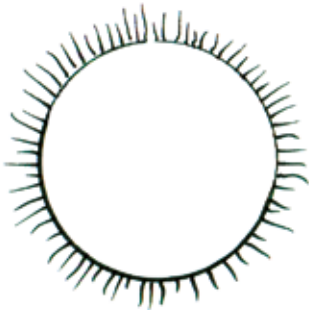
„Erkältungen werden nämlich durch Viren übertragen. Viren sind ganz, ganz winzige Gebilde. So klein, dass man sie mit bloßem Auge gar nicht sehen kann. Aber obwohl sie so klein sind, können Viren die Menschen krank machen.“

„Wie gemein!“, findet Lina.



So sehen Viren aus, wenn man sie ganz,  
ganz, ganz, ganz stark vergrößert.

Male den Viren lustige „Monster-Gesichter“!



**Lina fragt: „Und was kann man tun, damit man sich nicht ansteckt?“**

**„Ganz wichtig ist Händewaschen. Die Viren sind nämlich vor allem im Nasensekret, also in diesem Schleim, der aus der Nase kommt.“**

**„Im Rotz sind Viren?“, fragt Lina ganz verwundert.**

**„Genau. Und wenn sich deine Schwester die Nase putzt oder nur so an die Nase greift, hat sie die Erkältungsviren an den Händen.“**

**Papa erklärt: „So kommen die Viren dann auch auf alles, was Nina angreift.“**

**„Oh, dann darf sie jetzt aber nicht mit meinem Teddy spielen!“, betont Lina. „Sonst ist der ja voller Viren!“**



**Das hier sind alles Gegenstände, die Nina heute vielleicht schon angegriffen hat. Male sie aus und finde Linas Teddy.**

**„Kannst du dir vorstellen, wo sich auch ganz viele Erkältungsviren tummeln?“, fragt die Apothekerin.**

**Lina überlegt. Dann ruft sie: „Auf benutzten Taschentüchern! Da ist ja auch Rotz drin!“**

**„Genau“, nickt die Apothekerin. „Deswegen sollte man Papiertücher nehmen und diese nur einmal verwenden. Und nach dem Naseputzen ...**

**„Händewaschen!“, ruft Lina, denn sie hat gut zugehört.**

**„Stimmt“, lächelt die Apothekerin, „und zwar nicht nur mit Wasser, sondern mit Seife!“**



# Was ist richtig, was ist falsch?

Kreise das Richtige ein.

Womit soll sich das Kind schnäuzen?



Was ist besser: Händewaschen nur mit Wasser oder mit Seife?



**Dieses Bild kannst du ausmalen.**

**Was meinst du: Isst Nina lieber einen roten oder einen grünen Apfel?**



**Als Papa und Lina zuhause ankommen, sitzt Nina im Bett und isst eine halbe Marmeladesemmel.**

**„Magst du sie aufessen?“, fragt sie Lina, denn Nina hat wegen der Erkältung keinen großen Hunger.**

**„liiih, nein!“, ruft Lina. „Da sind doch Schnupfenviren drauf!“ Und dann erzählt sie Nina, was sie in der Apotheke Interessantes erfahren hat.**

**Am Nachmittag geht es Nina zum Glück schon viel besser. Mama bringt ihr einen Apfel. Denn Obst ist gesund und stärkt unsere Abwehrkräfte. Das bedeutet, dass unser Körper sich besser gegen Viren zur Wehr setzen kann.**

**Dann ist eine Erkältung bald wieder vorbei!**

### Impressum

VERLAG: MedMedia Verlag und Mediaservice Ges.m.b.H., Seideng. 9/ Top 1.1,  
1070 Wien • Redaktion: Mag. Nicole Gerfertz • Lektorat: onlinelektorat.at •  
Grafik: Dipl.-Ing. Miriam Fellingner • Druck: Donau Forum Druck Ges.m.b.H.,  
1230 Wien • Stand September 2019

Mit finanzieller Unterstützung von ratiopharm Arzneimittel Vertriebs-  
GmbH, Wien, Tel: +43 (0)1 97007-0, E-Mail: info@ratiopharm.at  
AU/OTC-CH/19/0189

---

# ratiopharm

---

Gute Preise. Gute Besserung.