

# Infektions-Krankheiten und Klima-Wandel

Infos und Tipps zum Schutz  
in Leichter Sprache



# Inhalt

Was sind Infektions-Krankheiten? ..... 2

Einfache Tipps für jeden Tag ..... 5

In der Natur sein ..... 9

Im Meer schwimmen ..... 11

# Was sind Infektions-Krankheiten?

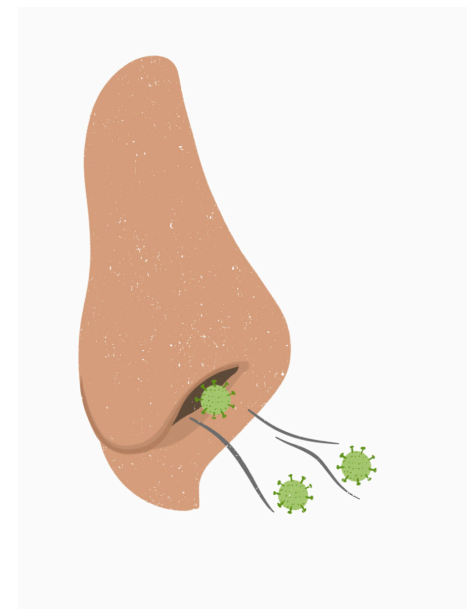
Manchmal werden Menschen krank.  
Dafür gibt es verschiedene Gründe.  
Ein Grund können Krankheits-Erreger sein.  
Krankheits-Erreger sind kleine Lebe-Wesen.  
Sie können von außen in den Körper kommen.  
Dann können sie uns krank machen.



Krankheits-Erreger stecken uns mit Krankheiten an.  
Deshalb nennt man diese Krankheiten auch ansteckende Krankheiten.  
Das schwere Wort ist Infektions-Krankheit.

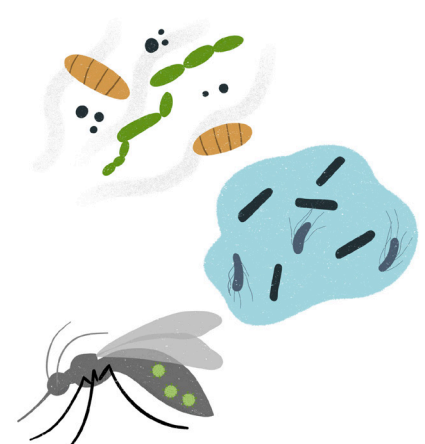
Krankheits-Erreger gibt es fast überall:

- Manche Krankheits-Erreger sind in der Luft.  
Wir können sie mit der Luft einatmen.
- Manche Krankheits-Erreger sind im Wasser.  
Wir können sie mit dem Wasser trinken.  
Wir können uns beim Schwimmen anstecken.
- Manche Krankheits-Erreger sind in Lebens-Mitteln.  
Sie kommen beim Essen in den Körper.
- Manche Krankheits-Erreger sind in Tieren.  
Sie können zum Beispiel in Mücken sein.  
Ein Mücken-Stich kann uns krank machen.



Krankheits-Erreger sind zum Beispiel:

- Viren
- Bakterien
- Schimmel-Pilze



Es gibt viele verschiedene Infektions-Krankheiten.  
Jede Krankheit hat andere Symptome.

Ein Symptom ist das Zeichen von einer Krankheit.

An den Symptomen merken wir:

Wir sind krank.

Symptome sind zum Beispiel:

- Kopf-Schmerzen
- Fieber
- Durchfall



Die Symptome können unterschiedlich stark sein:

- Manchmal merken wir nur ganz wenig.
- Manchmal fühlen wir uns müde und schlapp.
- Manchmal werden wir schwer krank.



Manche Menschen haben ein hohes Risiko.

Sie stecken sich leichter mit Krankheiten an.

Sie werden schneller schwer krank.

Ein hohes Risiko haben zum Beispiel Menschen,

- die sehr alt sind.
- die schon Krankheiten haben.
- die eine Behinderung haben.



Wir können uns vor Infektions-Krankheiten schützen.

Das ist wichtig für unsere Gesundheit.

In diesem Heft zeigen wir dafür ein paar Tipps.

Es sind Tipps zum Infektions-Schutz.



Infektions-Schutz ist wichtig für uns selbst.

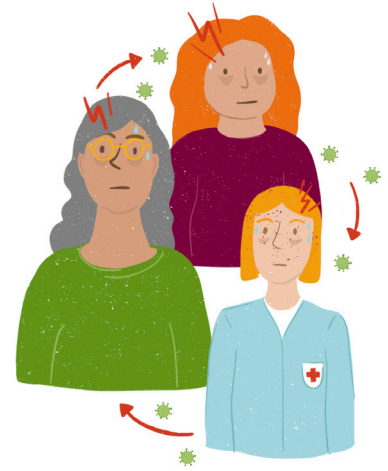
Er ist aber auch wichtig,

- damit andere Menschen gesund bleiben.
- damit sich Infektions-Krankheiten nicht ausbreiten.

Sich ausbreiten bedeutet:

Viele Menschen stecken sich mit einer Krankheit an.

Das ist zum Beispiel bei Corona passiert.



Der Klima-Wandel ist schlecht für unsere Gesundheit.

Der Klima-Wandel verändert das Wetter auf der Erde.

Es wird zum Beispiel wärmer.

Die Sommer werden länger.

An einigen Orten kann es mehr regnen.

Dadurch verändern sich auch Infektions-Krankheiten.

Der Klima-Wandel hat zum Beispiel diese Folgen:

- Krankheits-Erreger kommen an neue Orte.
- Wilde Tiere stecken Menschen mit Krankheiten an.
- Krankheits-Erreger werden stärker.  
Sie machen mehr Menschen krank.

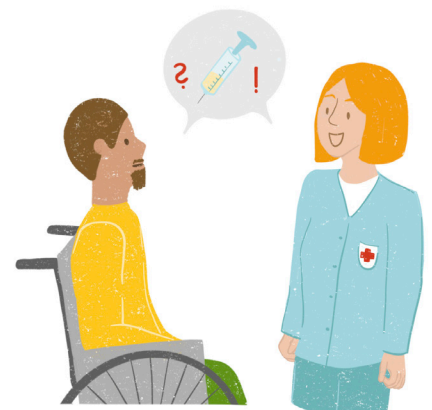
Für manche Krankheiten gibt es Impfungen.

Eine Impfung ist ein Medikament.

Sie kann uns vor Krankheiten schützen.

Wir können beim Arzt fragen:

- Habe ich alle wichtigen Impfungen?
- Gibt es noch eine Impfung für meinen Schutz?



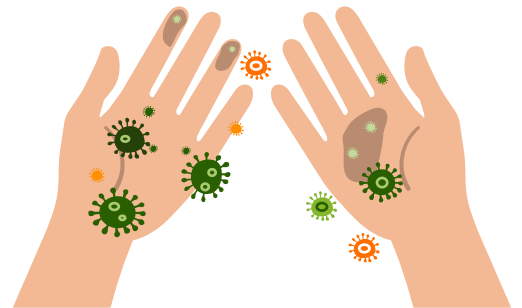
# Einfache Tipps für jeden Tag

Wir können uns vor Infektions-Krankheiten schützen.  
Dafür helfen diese Tipps.

## 1 Wir waschen uns die Hände.

Wir sollten uns regelmäßig die Hände waschen.  
In diesen Momenten waschen wir unsere Hände:

- Wir waren auf der Toilette.
- Wir kommen von draußen nach Hause.
- Wir haben uns die Nase geputzt.
- Wir fassen unsere Medikamente an.
- Wir haben Tiere angefasst.
- Wir möchten etwas essen oder kochen.
- Wir waren mit einer kranken Person zusammen.



So waschen wir Krankheits-Erreger weg:

- Wir machen unsere Hände nass.
- Wir reiben die Hände gründlich mit Seife ein.
- Wir verteilen die Seife überall auf den Händen.  
Das machen wir 30 Sekunden lang.



Wir halten die Hände unter fließendes Wasser.

Fließendes Wasser bedeutet:

Das Wasser kommt aus einem Wasser-Hahn.

Wir spülen die Seife von den Händen ab.

Dann nehmen wir ein sauberes Hand-Tuch.

Wir trocknen die Hände gut ab.

Unterwegs sind Papier-Tücher am besten.



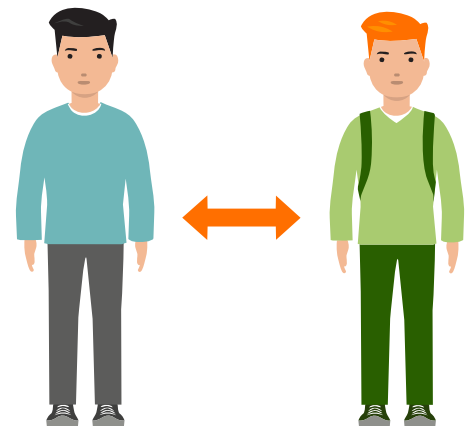
## 2 Wir fassen uns nicht ins Gesicht.

Manchmal können wir die Hände nicht waschen.  
Zum Beispiel wenn wir unterwegs sind.  
An den Händen können Krankheits-Erreger sein.  
Das ist dann wichtig:  
Wir fassen uns nicht ins Gesicht.  
Wir berühren das Gesicht nicht mit den Händen.



## 3 Wir halten Abstand.

Manche Krankheiten können wir auf  
andere Menschen übertragen.  
Das bedeutet:  
Wir geben die Krankheits-Erreger weiter.  
Andere Menschen werden durch uns krank.



Dann ist das wichtig:  
Wir halten Abstand.  
Abstand halten bedeutet:  
Wir gehen nicht nah an andere Menschen heran.

Bei manchen Krankheiten müssen wir  
niesen und husten.  
Beim Niesen und Husten drehen wir uns weg.  
Wir niesen und husten Menschen nicht an.  
Wir halten ein Taschen-Tuch vor Mund und Nase.  
Oder wir halten den Arm vor Mund und Nase.



#### 4 Wir schützen Wunden.

Manchmal haben wir Wunden auf der Haut.

Zum Beispiel:

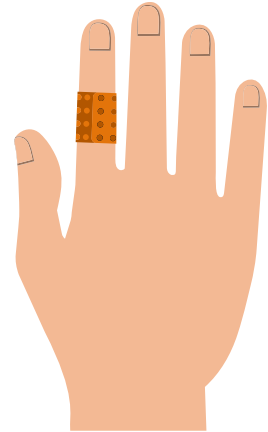
- weil wir uns geschnitten haben.
- weil wir hingefallen sind.

Wunden decken wir mit einem Pflaster ab.

Oder wir benutzen einen Verband.

Den Verband wickeln wir um die Wunde herum.

So kommen keine Krankheits-Erreger in den Körper.



#### 5 Wir lüften die Wohnung und das Büro.

Krankheits-Erreger können in der Luft sein.

Zum Beispiel in unserer Wohnung.

Deshalb lüften wir regelmäßig:

- Wir machen Fenster und Türen weit auf.
- Wir lassen frische Luft in den Raum.

Wir lüften 5 bis 10 Minuten.



#### 6 Wir putzen unser Zuhause.

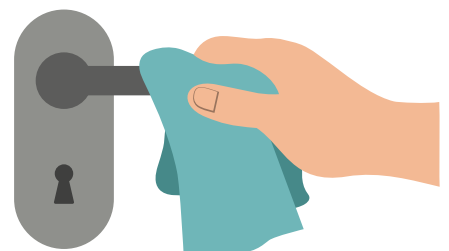
Krankheits-Erreger können lange überleben.

Wir verteilen sie mit den Händen in der Wohnung.

Krankheits-Erreger sind zum Beispiel:

- auf Tür-Klinken
- in Hand-Tüchern
- auf der Toilette

Wir putzen unsere Wohnung deshalb regelmäßig.



## 7 Wir achten auf unser Essen.

In Lebens-Mitteln können Krankheits-Erreger sein.

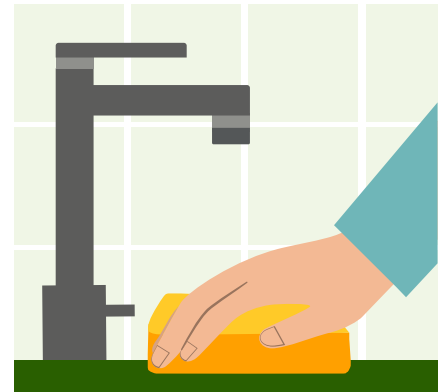
Das wollen wir nicht:

Krankheits-Erreger kommen in unser Essen.

Deshalb halten wir unsere Küche sauber.

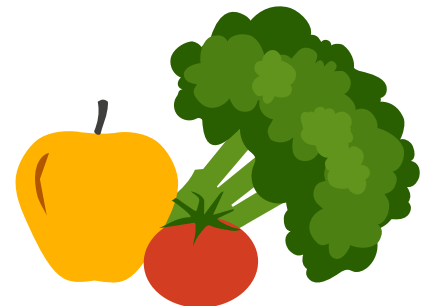
Das machen wir vor dem Kochen:

- Wir putzen die Arbeits-Platte in der Küche.
- Wir waschen Schneide-Bretter ab.
- Wir waschen unsere Hände.



Diese Lebens-Mittel waschen wir vor dem Essen:

- Salat
- Obst und Gemüse
- Kräuter



Krankheits-Erreger sind oft in tierischen Lebens-Mitteln.

Tierische Lebens-Mittel sind zum Beispiel:

- Fleisch
- Fisch
- Eier

Bei tierischen Lebens-Mitteln passen wir besonders auf.

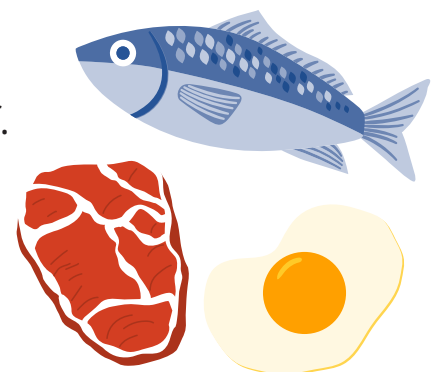
Sie müssen immer im Kühl-Schrank sein.

Tierische Lebens-Mittel essen wir nicht roh.

Das bedeutet:

Wir kochen oder braten sie vor dem Essen.

Das ist am sichersten für die Gesundheit.



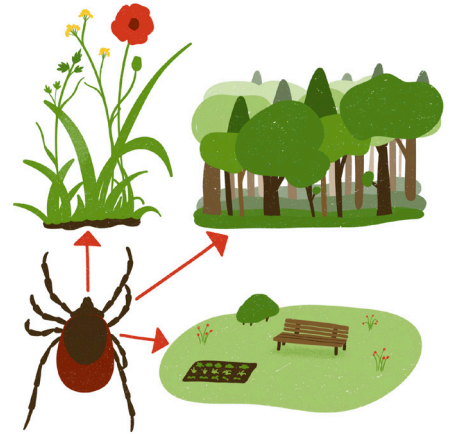
# In der Natur sein

In der Natur leben verschiedene Zecken.

Zecken sind kleine Spinnen-Tiere.

Sie leben zum Beispiel:

- auf Wiesen mit hohen Pflanzen
- am Rand von Wäldern
- im Garten
- im Park



Zecken stechen Tiere und Menschen.

Beim Stechen saugen sie Blut.

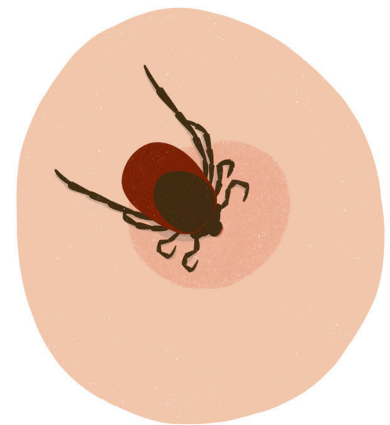
Das Blut braucht die Zecke zum Leben.

Die Zecke bleibt viele Tage auf der Haut.

Beim Blut-Saugen wird sie immer größer.

Man kann sie auf der Haut sehen oder fühlen.

Von einem Zecken-Stich können wir krank werden.



Darum müssen wir uns vor Zecken schützen.

Mit diesen Tipps können wir uns schützen:

Wir laufen in der Natur auf Wegen.

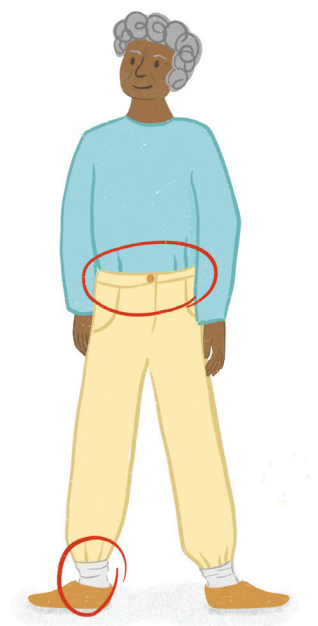
Wir gehen nicht durch hohe Wiesen und Sträucher.

Wir tragen Kleidung mit:

- langen Hosen-Beinen
- langen Ärmeln
- hellen Farben

Die Hosen-Beine stecken wir in die Socken.

Das Ober-Teil stecken wir in die Hose.



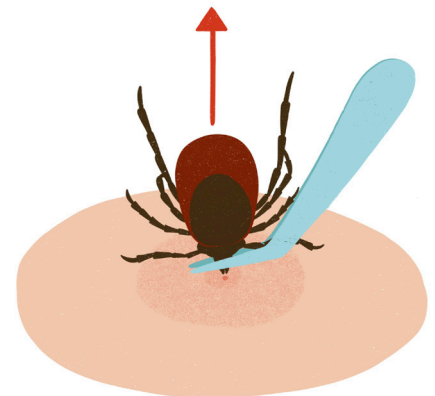
Es gibt auch Sprays zum Schutz vor Zecken.  
Ein Spray sprüht man auf die Haut.  
Solche Sprays gibt es zum Beispiel in der Apotheke.  
In der Apotheke können wir fragen:  
Wie benutze ich das Spray richtig?



Unterwegs schauen wir immer wieder:

- Ist eine Zecke auf meiner Kleidung?
- Ist eine Zecke auf meiner Haut?
- Hat die Zecke mich schon gestochen?

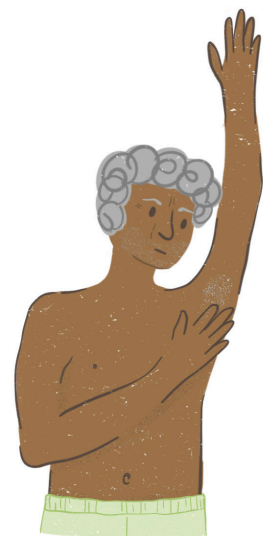
Das machen wir bei einem Zecken-Stich:  
Wir entfernen die Zecke so schnell wie möglich.  
Zum Beispiel mit einer spitzen Pinzette.



Wir können andere Menschen um Hilfe bitten.  
Sie können die Zecke aus der Haut heraus-ziehen.  
Danach machen wir Desinfektions-Mittel auf die Haut.  
Desinfektions-Mittel tötet Krankheits-Erreger.  
Desinfektions-Mittel gibt es in der Apotheke.

Zu Hause ziehen wir unsere Kleidung aus.  
Wir suchen den ganzen Körper ab.  
Zecken mögen warme, feuchte Körper-Stellen.  
Wir suchen zum Beispiel:

- auf dem Kopf
- unter den Armen
- am Bauch



# Im Meer schwimmen

In der Ost-See und in der Nord-See gibt es Vibrionen.

Vibrionen sind kleine Lebe-Wesen im Meer.

Wir können sie nicht mit dem Auge sehen.

Sie mögen warmes, salziges Wasser.

Vibrionen wird so ausgesprochen:

Wi-brio-nen.

Vibrionen können so in den Körper kommen:

- Wir schwimmen im Meer.
- Wir verschlucken Meer-Wasser.
- Wir essen Tiere aus dem Meer.

Für manche Menschen sind Vibrionen gefährlich.

Sie können durch Vibrionen sehr krank werden.

Diese Menschen nennt man auch Risiko-Gruppen.

Risiko-Gruppen sind zum Beispiel:

- alte Menschen
- Menschen mit Krankheiten

Am besten fragen wir einen Arzt:

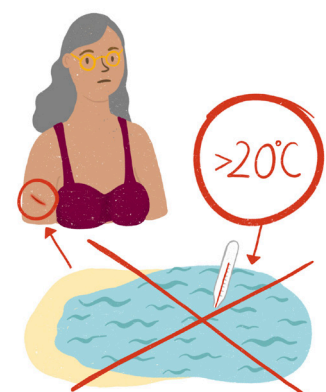
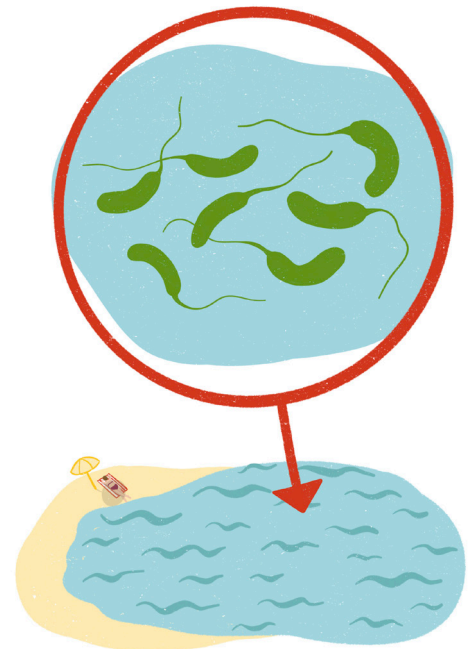
Bin ich in einer Risiko-Gruppe?

Risiko-Gruppen müssen sich vor Vibrionen schützen.

Im Sommer müssen sie vorsichtig sein.

Dann sollten sie nicht im Meer schwimmen:

- Das Wasser ist über 20 Grad warm.
- Sie haben eine Wunde auf der Haut.



# Impressum

## Herausgeber:

BAG SELBSTHILFE

Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung,  
chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V.

Kirchfeldstraße 149

40215 Düsseldorf

Telefon: +49 (0) 211 31006-0

Fax: +49 (0) 211 31006-48

E-Mail: [info@bag-selbsthilfe.de](mailto:info@bag-selbsthilfe.de)

[www.bag-selbsthilfe.de](http://www.bag-selbsthilfe.de)

**Projektleitung:** Anna-Sofia Knieling

**Redaktion:** Jessika Knauer

**Texte:** Jessika Knauer, Ulrike Bruckmann (tum.l.berlin)

## Prüfung auf Leichte Sprache:

Shpresa Matoshi, Bianca Stetefeld, Andreas Wulfekammer, Osman Sakinmaz  
(Büro für Leichte Sprache und Barrierefreiheit)



**Illustrationen:** Lotte Letschert (Cover, Seite 2-4, 9-11), Danuta Sojka-Pokorski (Seite 5-8)

**Gestaltung:** Danuta Sojka-Pokorski

## Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft, Köln

IBAN: DE26 3702 0500 0008 0301 00

Gefördert durch:



