

Zeitschrift: Orion : Zeitschrift der Schweizerischen Astronomischen Gesellschaft
Herausgeber: Schweizerische Astronomische Gesellschaft
Band: 81 (2023)
Heft: 3

Rubrik: Astronomie für Kids

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

ASTRONOMIE für KIDS

Leben auf der ISS

Die Internationale Raumstation

ISS ist seit dem 2. November 2000
ständig bewohnt. Das heisst, dass seit
fast 23 Jahren immer Menschen in
der ISS und damit im All leben. Aber
wie sieht ihr Leben dort oben aus?

DAS SIEHT LUSTIG AUS,
WENN MAN SICH AUF
DER ISS DIE HAARE
WÄSCHT. SO ALSO SIEHT
DIE ISS-FRISUR AUS!



In der ISS herrscht Schwerelosigkeit. Deshalb kann auf der ISS nichts herunterfallen. Alles schwebt. Auch die Menschen schweben. Sie können sich zum Schlafen nicht einfach hinlegen. Deshalb haben Astronauten und Astronautinnen Schlafsäcke, die an den Wänden befestigt sind.

Weil auch das Wasser in der ISS schwerelos ist und nicht von oben nach unten fällt, kann man in der ISS nicht duschen. Die Astronautinnen und Astronauten waschen sich mit feuchten Tüchern. Beim Zahneputzen müssen sie den Mund geschlossen halten, damit die Zahnpasta nicht in der Raumstation herumschwemmt. Und auf dem WC, das ein bisschen wie ein Staubsauger funktioniert, müssen sie sich angurten.

Die Astronautinnen und Astronauten müssen in der ISS auch arbeiten. Sie führen Experimente durch. Die Daten und Resultate senden sie dann an Forschende auf der Erde. Neben dem Arbeiten müssen sie viel trainieren, weil sie sonst in der Schwerelosigkeit ihre Muskeln zu wenig benutzen.

Das Essen wird wie alles andere mit der Rakete ins All und mit einem Raumfrachter zur ISS gebracht. Eine Ladung muss für lange Zeit reichen, deshalb muss das Essen haltbar sein. Es ist also meist gefriergetrocknet oder in Dosen eingeschlagen. Was sie essen wollen, lesen die Astronautinnen und Astronauten schon aus, bevor sie ins All fliegen. Und trinken müssen sie aus Beuteln, weil die Flüssigkeit sonst davonschwemmt. Das wäre bei den vielen elektrischen Geräten in der ISS gar nicht gut!

MANCHMAL FLIEGT DAS ESSEN
WIE IM SCHLARAFFENLAND
SCHWERELOS UMHER! EINE
PIZZA ZUR ABWECHSLUNG
SORGT FÜR ERHEITERUNG.



In der ISS wird der Tag nicht mit dem Sonnenauf- und -untergang gemessen. Denn die Raumstation kreist in rund 90 Minuten einmal um die Erde. Astronauten und Astronautinnen sehen also circa alle 45 Minuten entweder einen Sonnenauf- oder -untergang.

Übrigens; weil die ISS so 16 Mal pro Tag um die Erde kreist, haben Sterngucker gute Chancen, sie von der Erde aus zu sehen!

WIE EIN HELLER STERN WANDERT
DIE INTERNATIONALE RAUMSTATION
ÜBER DEN HIMMEL, MANCHMAL
MORGENS, DANN WIEDER ABENDS.
AUF DEM ORION-PORTAL FINDEST
DU UNTER «HEUTE AM HIMMEL»,
WANN MAN DIE ISS WO SEHEN KANN.

