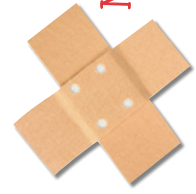




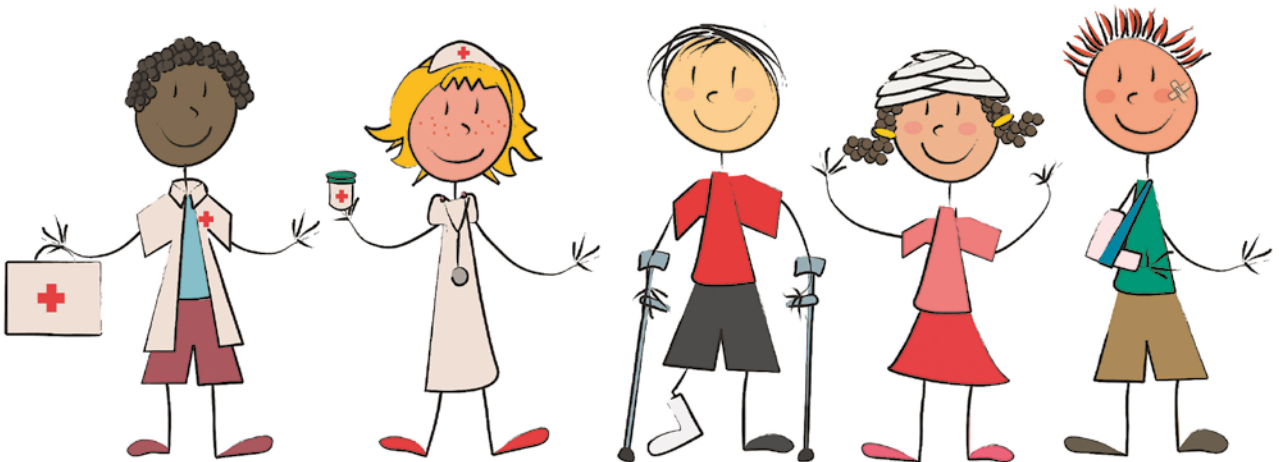
# KUK

Mach das Beste draus  
wünsch dir dein Krankenhaus!



4. Auflage

Dieses KuK-Heftchen gehört:



# Inhalt

## Das Klinikum stellt sich vor

Begrüßung 3

Was, wann, wo? 4

Dein Schnell-wieder-gesund-mach-Team 6



## Was steckt hinter dieser Krankheit, Untersuchung oder Behandlung?

Röntgen • Bilder unseres Körpers 12

Knochenbruch • Hart im Nehmen und doch zerbrechlich 14

Spritzen & Co. • Kleiner Pieks, große Wirkung 15

Blinddarmentzündung • Wenn der Blinddarm weh tut 18

Bakterien und Viren • Kleine Helfer und Plagegeister 19

Lactoseintoleranz, Zöliakie • Wenn du nicht alles essen darfst 20

Allergische Reaktionen, Neurodermitis • Wenn die Haut juckt 21

Mandelentzündung • Die Polizei im Hals 24

Asthma • Wenn das Atmen schwer fällt 25

Stark durch Wasser • Warum können wir Menschen schwimmen 26

Diabetes • Wenn dein Blut zu süß ist 27

Gesunde Ernährung • So bunt wie möglich! 28

Skoliose • Gute Haltung 32



## Geschichten zum Lesen

Alea Aquarius – Der Ruf des Wassers 10

Wenn der geheime Park erwacht ... 16

Bommelböhrer und Schnauze 22

Hilf mir fliegen, Lars! 30



## Zum Malen und Suchen

Tukan zum Ausmalen 35

Finde Kuki 35



## Schon gewusst?

• Krankenwagen • Essen im Krankenhaus

• Herzschlag • Hubschrauber 29

## Schreib doch mal! – Hilfreiche Listen für jetzt und später

Spiel Reporter • Weshalb du hier bist und wer dein Bett Nachbar ist 8

Vergessen! • Was dir dein Besuch unbedingt mitbringen muss 33

Gute Vorsätze • Was du auf alle Fälle machst, sobald du wieder zu Hause bist 34



Unsere Eule KuKi begleitet dich bei allen Wissensfragen durchs Heft.

# Liebe Kinder,

herzlich Willkommen im Olgahospital, unserem „Olgäle“! Wir wollen, dass ihr euch hier bei uns wohl fühlt. Wenn ihr oder eure Eltern also Fragen oder Bitten habt, kommt einfach zu uns. Gerne helfen wir euch weiter.

Ihr blättert gerade in dem Magazin „Kind und Krankenhaus“. Um euch den Anfang zu erleichtern, geben wir euch hier die wichtigsten Informationen rund um das „Olgäle“.

Ihr findet in diesem Magazin aber auch viele Anregungen zum Staunen und Spielen.

Also, los geht's!

Euer Dr. Axel Enninger



Bei **Dr. Axel Enninger** laufen alle Fäden zusammen. Er ist der Ärztliche Zentrumsleiter und zusammen mit den anderen Ärzten, Pflegekräften und Therapeuten für das Wohlergehen der Patienten und Mitarbeiter verantwortlich. Außerdem ist er Kinderarzt und behandelt Kinder mit Magen-Darm Erkrankungen, Lebererkrankungen und Ernährungsproblemen. Er war übrigens mit einem gebrochenen Bein auch schon mal Patient im Olgahospital.

Verlag:  
Konradin Medien GmbH  
Ernst-Mey-Str. 8  
70771 Leinfelden-Echterdingen  
Geschäftsführung: Peter Dilger  
Verlagsleitung: Marei Röding

Konzept, Idee: Kerstin Schwenk  
Projektleitung: Jennifer Bühling  
Chefredaktion und Kontakt (V. i. S. d. P.):  
jennifer.buehling@konradin.de  
Redaktion: Anke Biester  
Grafik, Layout, Bildredaktion, Illustrationen:  
Nicole Gauch  
Repro, Bildbearbeitung: Text & Grafik, Heidelberg  
Druck: Konradin Druck GmbH, Leinfelden-Echterdingen

Herausgeber:  
Klinikum Stuttgart – Olgahospital  
Kriegsbergstraße 62  
70174 Stuttgart  
Tel. 0711 278-04  
www.klinikum-stuttgart.de

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit: Ulrike Fischer

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Freigrenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Bildnachweis:  
Thomas Klink, Schorndorf: 3, 6 beide unten, 7 beide oben; Klinikum Stuttgart (Foto Thomas Rautenberg): 6 o., 7 beide unten, 32 mitte; © Verlag Friedrich Oetinger: 10, 11; © Siemens: 12 o. und u., 13; © Trumpf: 14 l. u.; © Thienemann-Esslinger Verlag GmbH: 16/17; © Medtronic GmbH: 27 u.; Verlag Freies Geistesleben: 22/23; © NordSüd Verlag AG: 30/31; © Sanitätshaus Carstens: 32 u.r.  
Fotolia.com: © Pétrouche: 1; © peter\_waters: 21 o., © aglebocka: 21 m., © dalaprod: 21 u., © Yuri Arcurs: 26; © Alena Ozerova: 28; © Cheryl Casey: 29 l.o.; © Ssogras: 29 r.o.; © F.Schmidt: 32 o.l.; © Picture-Factory: 32 o.r.; © Sebastian Kaulitzki: 32 m.l.; © Dan Race: m.r.; © animoberlin: 32 u.l.; © ya\_mayka: 35  
© Thinkstock: 1, 14 o., 15, 18, 19, 20 l., 24, 25, 27 m.  
© photos.com: 12 m., 20 alle r., 27 o.

Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung bei:

- Bäderbetriebe Stuttgart
- F3 Familien- und Freizeitbad, Fellbach
- NordSüd Verlag, CH-Zürich
- SC Sanitätshaus Carstens GmbH, Stuttgart
- Siemens Healthcare GmbH, Erlangen
- Thienemann-Esslinger Verlag GmbH, Stuttgart
- Verlag Freies Geistesleben und Urachhaus GmbH, Stuttgart
- Verlag Friedrich Oetinger GmbH, Hamburg

# Was, wann, wo?

Alle wichtigen Infos über unser Klinikum

## Eltern und Besuch für dich

Deine Mutter oder dein Vater können selbstverständlich rund um die Uhr bei dir bleiben – das kann auch eine andere, erwachsene, dir wichtige Person sein. Die Übernachtung und das Essen bezahlen in der Regel die Krankenkassen. Natürlich können dich gerne auch andere Menschen besuchen. Damit jedoch nicht rund um die Uhr Trubel im Zimmer herrscht und dadurch niemand zur Ruhe kommt, müssen sich deine Gäste an die Besuchszeiten von 9.00 bis 20.00 Uhr halten. Aus demselben Grund sind höchstens zwei Besucher gleichzeitig pro Patient erlaubt. Und damit niemand angesteckt wird, sollten deine Gäste gesund sein und keinen Husten, Schnupfen, Magen-Darm-Infekt oder Ähnliches haben.

## Parken

Dein Besuch kann in der Tiefgarage des Olgahospitals und der Frauenklinik parken. Das kostet etwas Geld.

## Spielen

Auf vielen Stationen gibt es ein Spielzimmer, in denen Erzieherinnen sind. Diese besuchen dich auch, wenn du dein Zimmer nicht verlassen kannst und spielen dann mit dir. Die Öffnungszeiten der Spielzimmer werden an der Spielzimmertür ausgehängt. Es gibt auch noch einen großen Spielbereich beim Eingang. Deine Eltern sollten in den Spielbereichen aber nach dir schauen.

## Bücherei

Die Bücherei liegt im Erdgeschoss neben der Information. Sie ist Montag bis Freitag von 10.00 – 12.30 Uhr und 15.00 – 20.00 Uhr geöffnet. Die Bücherei umfasst mehr als 2.000 Bücher, auch in englischer, französischer und türkischer Sprache sowie Vorlesebücher und Bilderbücher. Außerdem gibt es Comics, Hörbücher und CDs. Neu ist ein Internetraum für Jugendliche.

## Telefon, Fernsehen & Internet / Handy-Nutzung

Die Telefon- und/oder TV-Funktion sowie ein Internetzugang steht dir über ein Terminal am Bett zur Verfügung, wenn es deine Eltern erlauben. Am besten besprichst du das mit den Krankenschwestern. Denk bitte daran, deine Bettnachbarn nicht zu stören.

Klinikum Stuttgart – Olgahospital  
Kriegsbergstraße 62  
70174 Stuttgart  
Tel. 0711 278-04  
www.klinikum-stuttgart.de

Meine Zimmer-Nummer:

Schau doch mal an der Türe nach deiner Zimmer-Nummer oder frag eine Krankenschwester.

--	--	--

Mit dem Handy darfst du leider nicht telefonieren. Das ist verboten, denn Handys können die Funktion medizinischer Geräte stören. Das kann für Patienten, die auf diese Geräte angewiesen sind, gefährlich sein.

## Klinik-Clown, Konzerte, Kunst und Kultur

Das Kunst- und Kulturangebot steht allen Patienten und ihren Begleitpersonen offen. Es gibt Puppentheater, Zauberer und vieles mehr. Auch geben Musiker, Bands oder kleinere Orchester Konzerte extra für die Kinder im Krankenhaus. Oder Klinik-Clowns kommen auf die Station und machen allerhand Blödsinn, um euch zum Lachen zu bringen. Der Eintritt ist kostenlos. Wo und wann etwas stattfindet, siehst du auf dem aktuellen monatlichen Veranstaltungskalender sowie auf Plakaten, die in der Klinik aushängen.

## Elterngespräche

Manchmal brauchen auch deine Eltern über den ärztlichen und pflegerischen Rat hinaus Unterstützung. Sie können sich im Olgäle gerne an Psychologen, Sozialarbeiter oder an die Klinikseelsorger wenden. Es gibt auch Selbsthilfegruppen, Elterninitiativen und Förderkreise. Hier treffen sich Eltern, die ähnliche Erfahrungen machen oder gemacht haben. Auf der Station erhalten deine Eltern aktuelle Informationen über die einzelnen Selbsthilfegruppen. Wenn deine Eltern Fragen haben, wie sie dich am besten versorgen können, zum Beispiel was du essen sollst, wie sie dich am besten pflegen oder wie sie den Familienalltag bewältigen können, dann steht ihnen zusätzlich zu den Pflegekräften auf der Station die kostenlose pflegerische Elternberatung zur Verfügung. Brauchen deine Eltern mal Ruhe und Zeit zum Nachdenken, können sie in den Raum der Stille im Eingangsbereich gehen. Dieser Raum ist Tag und Nacht geöffnet.

## Schule für Kranke

Wenn du länger in der Klinik bleibst, musst du auf Schule nicht verzichten. Es gibt nämlich mitten im „Olgäle“ eine: In der Schule für Kranke werden Kinder und Jugendliche aller Schularten und Altersstufen in allen wichtigen Fächern unterrichtet.

Übrigens:

Das „Olgäle“ feiert 2017 ein Jubiläum



# Wir sind dein Schnell-wieder-gesund-mach-Team!

Vielleicht lernen wir uns ja mal persönlich kennen oder begegnen uns auf einem Flur?



**Emanuela Garbe, Roberto Piroscia** und **Dina Romeis** (v.l.n.r.) sind Kinderkrankenschwestern und -pfleger auf der Station MA42. Hier liegen Kinder, die Diabetes oder kranke Nieren haben. Sie versorgen dich in deinem Zimmer mit (fast) allem, was du brauchst.



**PD Dr. Thekla von Kalle** kann in deinen Körper hineinblicken. Dabei helfen ihr das „Giraffen-Röntgen-Gerät“ und andere große Geräte. Thekla von Kalle sieht dann, warum du krank bist und wie man dir am besten helfen kann. Übrigens ist sie auch schon mal geröntgt worden und weiß darum genau, dass es nicht weh tut.



Diplom-Pädagogin **Antje Ruck** gibt Schulunterricht, der Spaß macht. Sie lernt mit dir, was du in der Schule sonst verpassen würdest. Deswegen unterrichtet Antje Ruck auch alles. Ihr Lieblingsfach ist übrigens Mathe, und eine fünf hatte sie auch schon mal...



**PD Dr. Francisco F. Fernandez** und sein eingespieltes Operations-Team fügen Knochen wieder zusammen und sorgen dafür, dass sie wieder gerade zusammenwachsen und heilen können. Von all dem bekommst du aber gar nichts mit – dank einer speziellen Medizin schläfst du tief und fest. Wenn du wieder aufwachst, ist alles schon vorbei.



**Stephan Pollak** sorgt dafür, dass deine Knochen wieder gut zusammenwachsen. Er ist schon ein alter Hase und hat bereits bei mehreren tausend Kindern und Jugendlichen einen Gips angelegt. Er selbst hat sich übrigens auch schon einmal den Arm gebrochen.



**Jeannine Bollinger** und **Natalie Hermann** arbeiten in der Pädiatrischen Interdisziplinären Notaufnahme – PINA. Sie kümmern sich um alle Kinder, die notfallmäßig ins Olgäle kommen und das rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr. Die PINA ist immer offen für jede Erkrankung und jede Verletzung.



Physiotherapeutin **Diana Springmann** bringt schwache Körper wieder in Schwung: Sie zeigt, welche Bewegungen dir gut tun und dich wieder fit machen. Diana Springmann liebt die freie Natur und geht gerne joggen.

Damit du dich später mal an deinen Aufenthalt  
in unserem Krankenhaus erinnerst...

## Weshalb ich im Krankenhaus bin...



Mein Name: .....

Alter: .....

Warum ich hier im Krankenhaus bin...

.....  
.....

... und seit wann?

Wer hat mich schon im Krankenhaus besucht?

.....  
.....

Was gab es schon alles Leckerer zum Essen?

.....  
.....

Wann darf ich wieder nach Hause gehen?

.....  
.....

... und du deinen Bettnachbarn nicht so schnell vergisst.  
Spiel Reporter und finde mehr über das Kind neben dir heraus!

## ... und wer sonst noch in meinem Krankenzimmer liegt:



Mein Name: .....

Alter: .....

Warum bist du hier?

.....  
.....

... und seit wann?

Was hast du für Hobbies?

.....  
.....

In welche Klasse, in welche Schule gehst du?

.....  
.....

Wo wohnst du? Können wir uns mal besuchen?

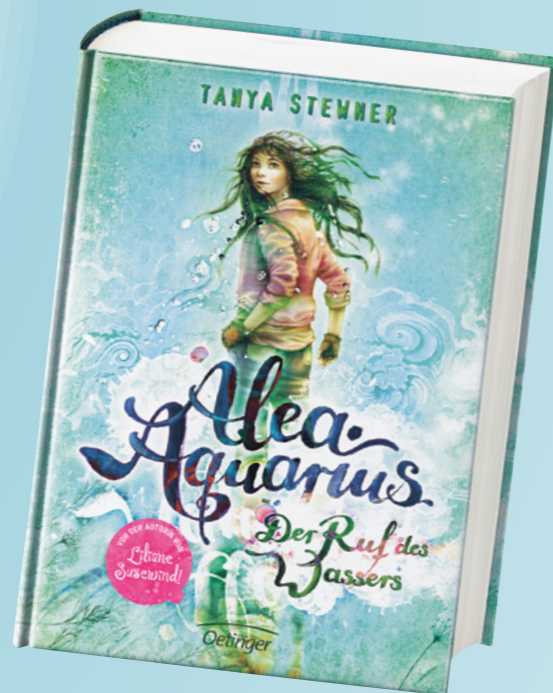
.....  
.....

Band 1

# Alea Aquarius

## Der Ruf des Wassers

von Tanya Stewner



### Aleas Suche

Alea hätte Lennox am liebsten irgendwie getröstet, aber sie traute sich nicht, ihm ihre Hand auf den Arm zu legen.

»Ich bin auch auf der Suche nach meiner Mutter.«

»Wirklich?«

»Ja, ich will nach Renesse. Da wurde sie zuletzt gesehen.«

»Du kennst sie nicht?«

»Nein, ich erinnere mich nicht an sie. Ich war noch ganz klein, als sie mich meiner Pflegemutter übergeben hat.

Wir wissen nicht, warum sie mich nicht behalten wollte.

Wir wissen eigentlich gar nichts.« Nun lag ein frustrierter

Ton in ihrer eigenen Stimme. »Ich will nach Renesse, um etwas über sie herauszubekommen. Egal, was – irgendeinen Hinweis, irgendetwas!«

Lennox schien genau zu verstehen, was sie meinte.

»Wer waren die drei, mit denen du im Restaurant warst?«

»Das war die Alpha Cru.«

Fragend sah er sie an.

»Die Alpha Cru ist eine Bande.« Alea erwartete beinahe, dass Lennox lachen würde, aber das tat er nicht. »Sie segelt auf einem Schiff umher, ganz ohne Erwachsene!«

Lennox' Augen verengten sich.

»Doch, wirklich! Ben ist achtzehn, deswegen ist es erlaubt.«

Ob es wirklich erlaubt war, wusste Alea zwar nicht, aber

eigentlich wollte sie das auch gar nicht genauer wissen.

»Das Schiff heißt Crucis, und es gehört Ben und Sammy.«

Lennox hörte ihr mit sichtlich wachsendem Staunen

zu. »Ihr segelt auf einem eigenen Schiff?«

»Ja! Ben und Sammy haben Tess und mich aufgenommen.

Tess ist eine Ausreißerin, und Ben wollte nicht, dass

ihr etwas Schlimmes passiert. Ben ... hilft Leuten. Wahrscheinlich

würde er dich auch aufnehmen, wenn er deine

Geschichte hören würde.«

Lennox schaute sie überrascht an. Alea erwiderte seinen Blick.

Ohne Worte fragten sie sich gegenseitig, was sie von dieser

Möglichkeit hielten. Bei der Vorstellung, Lennox könnte

ebenfalls auf der Crucis leben, bekam Alea ein ganz flatteriges

Gefühl im Bauch.

Lennox sah fort. »Ich mag Wasser nicht«, sagte er. »Ich schlafe

nur unter einer Brücke, weil es sicherer ist. Aber das Meer ist

nichts für mich.«

Alea lachte verwundert. »Ich mochte das Meer auch nicht. Bis

ich verstanden habe, wie schön es ist.«

Lennox blickte sie wieder an. Seine azurblauen Augen versenkten

sich in ihre, und abermals schienen sie sich ohne Worte zu

verständigen. Sie wusste, er konnte ihr ansehen, wie stark der

Wunsch in ihr war, dass er an Bord kam. Dabei verstand sie

selbst nicht, wieso sie sich das wünschte –

schließlich hatten sie einander gerade erst

kennengelernt! Aber etwas an Lennox war

für sie eigenartig vertraut, aufwühlend und

beruhigend zugleich.

Irgendetwas verband sie mit ihm. Sie emp-

fand es so deutlich, dass sie sich kaum vor-

stellen konnte, dass er es nicht auch spürte,

und die Bestätigung lag im Flackern seiner

Augen. Er fühlte dasselbe wie sie. Und er

wunderte sich ebenso sehr über seine Emp-

findungen wie sie sich über ihre.

»Komm zu uns aufs Schiff«, sagte Alea.

### Weiterlesen?...

Band 1: Alea Aquarius – Der Ruf des Wassers

Von Tanya Stewner

ISBN 978-3-7891-4747-0

Band 2: Alea Aquarius – Die Farben des Meeres

ISBN 978-3-7891-4748-7

Band 3: Alea Aquarius – Das Geheimnis der Ozeane

ISBN: 978-3-7891-4749-4

ab 10 Jahren

© Verlag Friedrich Oetinger, Hamburg 2015

# Bilder unseres Körpers

Manchmal müssen die Ärzte in uns hineinschauen, um sich zum Beispiel unser Herz genauer anzuschauen. Da wir ja nicht durchsichtig sind, helfen ihnen dabei meist ziemlich große Apparate. In denen werden zum Beispiel Wellen erzeugt. Nein, keine Meereswellen, sondern *Schallwellen* oder *elektromagnetische Wellen*. Diese Wellen werden durch deinen Körper geschickt – hören oder spüren tust du davon nichts.

Wenn diese Wellen dann auf Hindernisse treffen wie Knochen oder dein Herz, dann werden sie zurückgeworfen, wie Wellen, die gegen einen Felsen schwappen. Die Apparate messen dann, wo wie viele Wellen nicht durchgekommen sind und berechnen daraus, wie das Objekt aussieht, das da als Wellenbrecher gewirkt hat. Je nachdem, was die Ärzte nun anschauen wollen, gibt es verschiedene Apparate mit verschiedenen Wellen oder Strahlen. Bei einigen liegt man sogar in einer kleinen runden Höhle mitten im Gerät – wie bei der **Magnetresonanztomographie**, kurz **MRT**.

Ist zum Beispiel ein Knochen gebrochen, dann kann man mit Hilfe von **Röntgenstrahlen** die besten Bilder machen.

Kleine Babys im Bauch der Mutter oder dein Herz bei der Arbeit untersuchen die Ärzte mit so genanntem **Ultraschall**. Den hörst du nicht. Mit ihm können die Ärzte auch Bewegungen sehen – wie das Baby im Bauch strampelt oder Blut durch deine Adern fließt.

Wenn du fragst, darfst du bei so einer Untersuchung bestimmt auch mal einen Blick auf dein Innenleben werfen. Das ist ganz schön spannend!

Themenpate für diesen Beitrag ist:



Das sind MRT-Bilder. Erkennst du, was zu sehen ist?



Tut gar nicht weh! Für welche Untersuchung braucht dein Arzt das Gerät?



Ganz schön dunkel da drin! Erkennst du, was zu sehen ist?

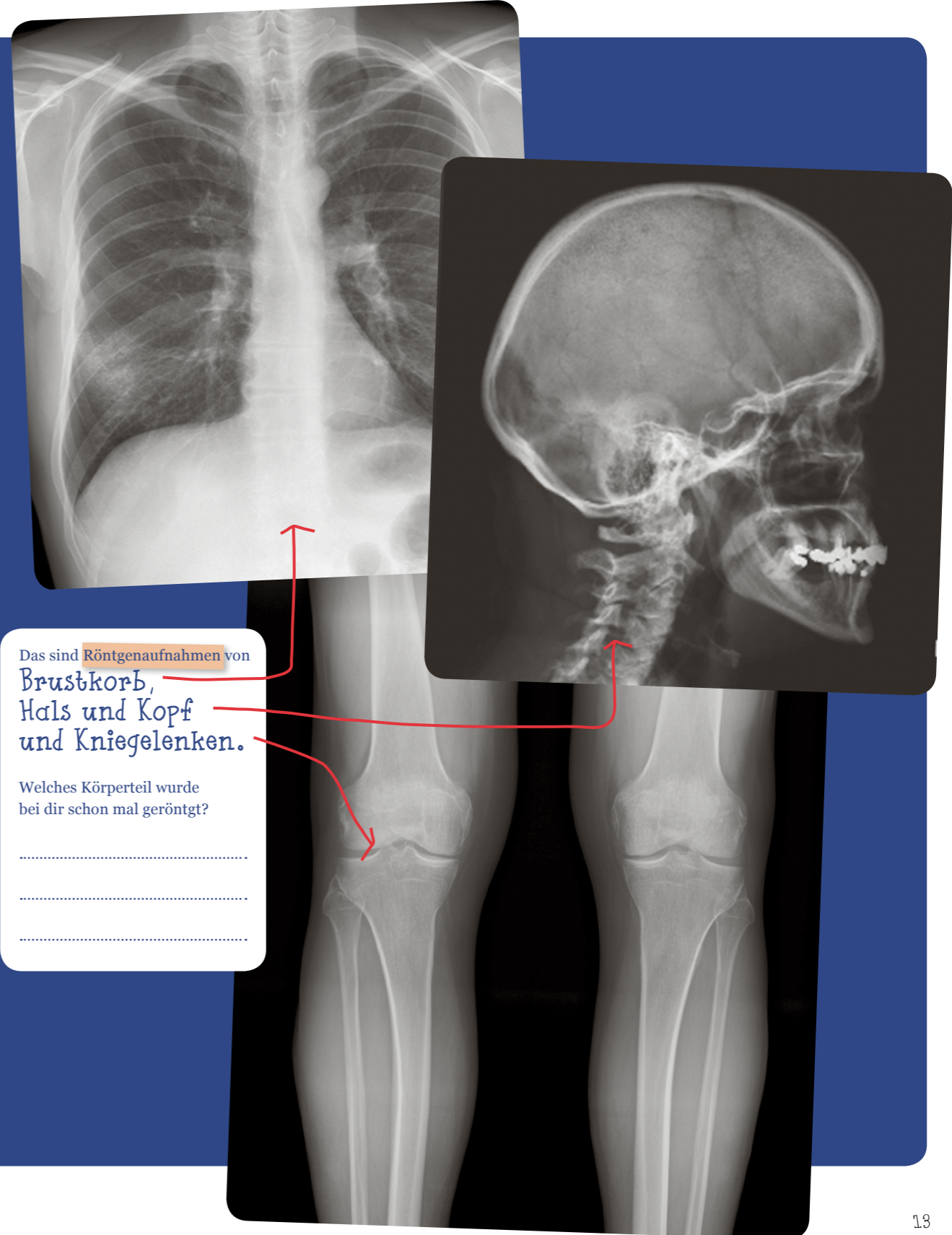
Das sind **Röntgenaufnahmen** von **Brustkorb, Hals und Kopf** und **Kniegelenken**.

Welches Körperteil wurde bei dir schon mal geröntgt?

.....

.....

.....



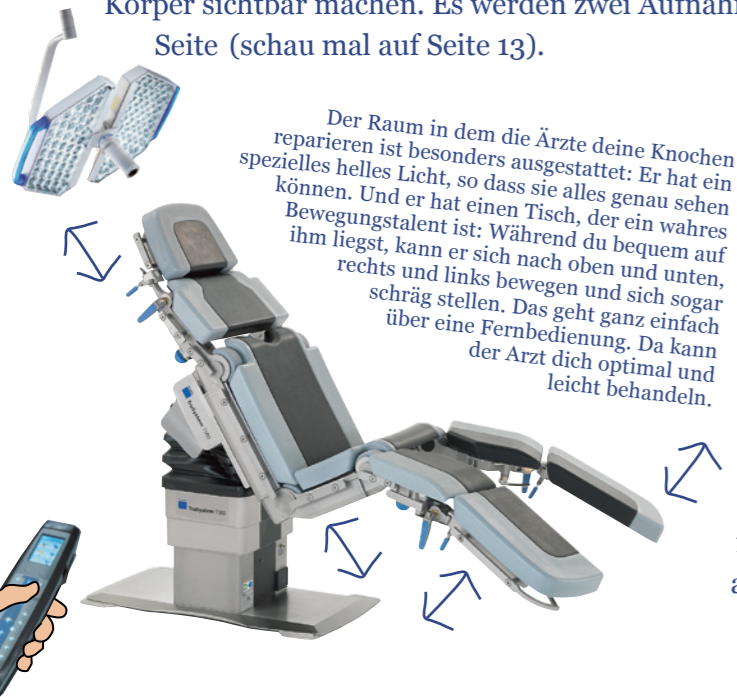
# Hart im Nehmen und doch zerbrechlich...

Was würdest du auf einen Gips schreiben oder zeichnen?



Unsere Knochen sind hart im Nehmen: Sie sind so stabil, dass sie auf einem Quadratmillimeter (das ist so  $\rightarrow \cdot \leftarrow$  groß) 15 Kilogramm aushalten. Das ist so viel wie 15 Flaschen Sprudel. Trotzdem können deine Knochen auch brechen, wenn du hinfallst oder einen Unfall hast. Manchmal **knacksen** sie dabei nur an und manchmal **brechen** sie durch. Zum Glück können das die Ärzte wieder reparieren.

Als erstes müssen sie natürlich wissen, wie der Bruch an deinem Knochen aussieht. Weil die Ärzte aber nicht unter deine Haut schauen können, nehmen sie ein Gerät zur Hilfe. Meistens ist das ein **Röntgenapparat**. Der kann mit so genannten Röntgenstrahlen die Knochen in deinem Körper sichtbar machen. Es werden zwei Aufnahmen gemacht: eine von oben und eine von der Seite (schau mal auf Seite 13).



Der Raum in dem die Ärzte deine Knochen reparieren ist besonders ausgestattet: Er hat ein spezielles helles Licht, so dass sie alles genau sehen können. Und er hat einen Tisch, der ein wahres Bewegungstalent ist: Während du bequem auf ihm liegst, kann er sich nach oben und unten, rechts und links bewegen und sich sogar schräg stellen. Das geht ganz einfach über eine Fernbedienung. Da kann der Arzt dich optimal und leicht behandeln.

Um den Knochen zu reparieren, rücken die Ärzte ihn erst einmal wieder zurecht, damit alles wieder passt. Das bekommst du jedoch nicht mit, denn du erhältst eine Medizin, damit du in der Zeit herrlich tief schlafst. Damit der Knochen dann wieder so zusammenwächst, wie er soll, muss er fest gemacht werden. Bis dein Knochen wieder heil ist, bekommst du daher eine **Schiene** oder aber einen farbigen **Gipsverband**. Der ist ganz hart und alle deine Freunde können auf ihm unterschreiben.



## Wieviel Blut fließt in ...

- ✓ einer Maus? 5 Milliliter
- ✓ einem Menschen? 7 Liter
- ✓ einem Elefanten? bis zu 500 Liter

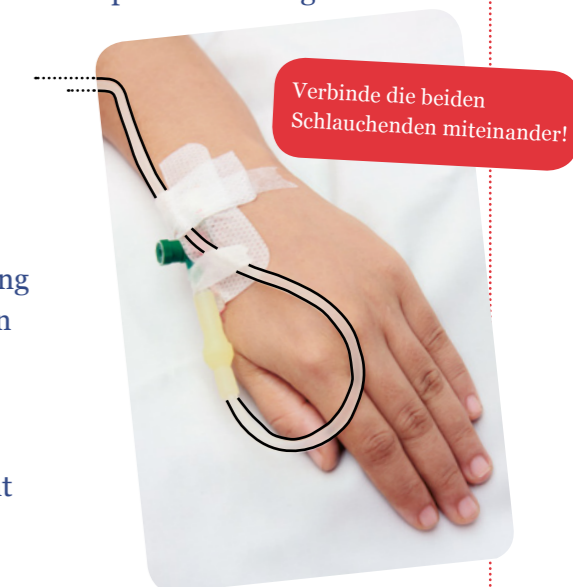
# Kleiner Pieks, große Wirkung



Wenn dein Körper ganz dringend Medizin braucht, dann geht das am einfachsten über deine **Blutbahnen**. Denn mit deinem Blut kommt die Medizin blitzschnell überall hin. Statt Saft oder Tabletten zu schlucken, gibt es einen kleinen Pieks von einer Spritze und das war's. Die Ärzte haben sogar ein **Zauberpflaster**: Das kleben sie vorher auf die Haut und dann spürt man nichts von dem Pieks.

Damit du nur einmal geiekt wirst, auch wenn du öfter Medizin erhalten sollst, können die Ärzte eine winzige **Leitung** direkt in deine Blutbahn legen. Meistens tun sie das am Arm oder auf der Hand: Die Ärzte stechen dann ein zartes Röhrchen, das aussieht wie eine Nadel, durch deine Haut und in deine Adern. Fertig! Das Röhrchen wird erst einmal zugestöpselt und mit einem Pflaster oder Verband festgemacht, damit sich nichts verschiebt und es dich nicht stört. Sobald du Medizin brauchst, macht die Krankenschwester den Stöpsel wieder weg und gibt dir die Medizin über das Röhrchen.

Auch Nahrung für deinen Körper kannst du über so ein Röhrchen direkt erhalten. Nein, keine Broteisbeiben. Das ist schon eine fertige Flüssigkeit mit allen wichtigen Stoffen für dich. Manchmal brauchst du deine Medizin oder Nahrung tropfenweise, dann hängen die Krankenschwestern einen kleinen Schlauch an dein Röhrchen und verbinden ihn einfach mit dem Gefäß, in dem die Medizin ist: Und Tropfen für Tropfen bekommst du alles, was dein Körper braucht. Deswegen nennt man alles zusammen auch „Tropf“.



Verbinde die beiden Schlauchenden miteinander!



# Wenn der geheime Park erwacht, nimm dich vor SCHABALU in Acht

von Oliver Scherz, Illustrator Daniel Napp



## Betreten verboten

»Da lang!« Jonathan, Kaja und Mo liefen geduckt durch dichtes Gestrüpp und suchten nach einer Stelle, an der sie nicht entdeckt werden konnten.

Am Zaun hingen alte rostige Schilder. Darauf stand, dass es verboten war, das Gelände zu betreten. Aber der Zauber des Parks wehte wie der Wind durch den Zaun zu den Geschwistern herüber und zog sie unwiderstehlich an.

Durch das Gebüsch hindurch konnten sie die Gondeln eines Riesenrads erahnen. Und einen See mit leeren Booten darauf, die wie Schwäne aussahen und seltsam still durchs Wasser glitten.

Auch verfallene Schießbuden, Kassenhäuschen und ein zerrissenes Zelt tauchten hinter Sträuchern auf.

Seit vielen Jahren war der Vergnügungspark schon geschlossen und kaum jemand wusste mehr, warum. Vielleicht waren zu wenige Besucher gekommen. Oder der alte Besitzer hatte ihn nicht gut gepflegt. Den Erwachsenen war das schon lange nicht mehr wichtig. Sie hatten den Park fast vergessen. Für Jonathan, Kaja und Mo aber war es der geheimnisvollste Ort, von dem sie jemals gehört hatten.

Jonathan schaute sich nach einem Wachmann oder Schäferhund um.



»Hier ist es gut. Hier sieht uns keiner«, flüsterte er. Dass sie längst beobachtet wurden, merkten sie erst nicht. Aber als Jonathan vorsichtig am Draht des Zauns rüttelte, um zu prüfen, wie fest er war, zog ihn seine Schwester schnell zurück: Von der anderen Seite starrte ein Auge zu ihnen herüber. Das Auge eines riesigen Tieres, das hinter dem Gebüsch versteckt war.

»Der ist echt!«, rief Mo viel zu laut und schaute dem Dinosaurier ins offene Maul, das mit langen Zähnen besetzt war.

»Quatsch!«, zischte Jonathan. Doch auch er musste ein zweites Mal hinschauen, um wirklich sicher zu sein.

Es sah aus, als würde ihnen das Auge hinter den auf und ab wehenden Blättern zublinzeln. Dabei war es nur aufgemalt, genau wie die grünen Schuppen.

»Den hat ein Sturm umgehauen«, flüsterte Kaja.

»Oder ein Blitz. So groß, wie der ist.« Jonathan war sich sicher, dass der Dinosaurier im Stehen einmal bis zu den Baumwipfeln gereicht hatte. Jetzt lag er auf der Seite, die langen Beine von sich gestreckt.

»Und wenn er doch irgendwie echt ist ...«, flüsterte Mo und fühlte Gänsehaut über seine Arme kriechen.

»Mooooo ...«, sagte Kaja, als sei er noch zu klein, um mit dabei zu sein.

Mo wischte sich heimlich den Schweiß von den Händen und sah am Zaun hoch. Wie sollte er da rüberkommen?

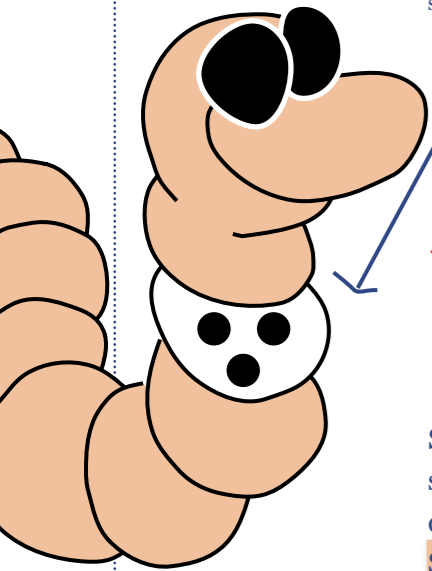


## Weiterlesen?...


Oliver Scherz  
WENN DER GEHEIME PARK ERWACHT,  
NEHMT EUCH VOR SCHABALU IN ACHT  
Mit farbigen Illustrationen von Daniel Napp  
112 Seiten  
EUR-D 12,99/ EUR-A 13,40  
ISBN 978-3-522-18445-8  
Ab 6 Jahren  
Thienemann Verlag



Welche Farbe hat eine Blindenbinde? Mal sie doch in der richtigen Farbe an!



## Wenn der Blinddarm weh tut...

Stell dir vor: Der Blinddarm heißt nicht etwa Blinddarm, weil er nicht sehen kann. (Augen im Darm – das wäre ja schon verrückt). Nein, der Blinddarm heißt so, weil er ein „blindes“ Ende hat, also wie eine Sackgasse  ist.

Mit dieser daumenlangen Sackgasse fängt unser Dickdarm an. Manchmal entzündet sich ein kleiner Teil des Blinddarms. Die Ärzte sprechen dann von einer **Blinddarmentzündung**. Dabei ist gar nicht der Blinddarm entzündet, sondern nur ein winziges Anhängsel von ihm. Das sieht aus wie ein kleiner Wurm und heißt deswegen Wurmfortsatz. Eigentlich müsste es also „Wurmfortsatzentzündung“ heißen – was für ein langes Wort!

Leider tut so eine Entzündung weh und es kann sein, dass man dann erbrechen muss. Wenn sie nicht von alleine wieder weggeht, kann sie gefährlich für deinen Körper werden. Deswegen entfernen die Ärzte dann den Wurmfortsatz. Davon bekommst du nichts mit, weil du während der Operation ein modernes Schlafmittel erhältst und tief und fest schlummerst, bis alles vorbei ist.

Weil es häufig passiert, dass sich gerade bei Kindern dieser Wurmfortsatz entzündet, haben sich Forscher gefragt, wozu er überhaupt gut ist. Früher dachten sie: zu nichts. Heute wissen sie: Wenn jemand schlimm und lange Durchfall hat, dann ist dieser Wurmfortsatz ganz hilfreich. In ihm finden **gute Bakterien** und andere Stoffe Schutz, die große Helfer für unsere Verdauung sind.



Obwohl nur daumengroß, kann der Wurmfortsatz ganz schön zwicken und zwacken, wenn er entzündet ist.



Die kleine Wunde nach der Operation wird einfach zugenäht. Die Fädchen verschwinden später meistens von ganz alleine!

## Kleine Helfer und Plagegeister

Nina, 9 Jahre, Patientin mit Fieber:

Warum tut ihr euch immer so eine Flüssigkeit auf die Hände, bevor ihr uns verarztet?

Dr. Axel Enninger, Arzt für Kinder - und Jugendmedizin:

Diese Flüssigkeit ist ein Mittel gegen **Bakterien** und **Viren** auf meinen Händen.

### Was sind denn das?

Bakterien sind winzige Lebewesen, die aus nur einer einzigen Zelle bestehen. Viren sind dagegen so klein, dass sie in fremden Zellen leben, zum Beispiel von einem Menschen.

### Und die Viecher leben auf deiner Hand?

Die sind fast überall. Und normalerweise macht uns das auch nichts aus. Denn unsere Körperpolizei passt auf und bekämpft solche Krankheitserreger sofort. Nur wenn wir gerade nicht so fit sind, dann haben die Plagegeister eine Chance – und wir werden krank.

### Und dann komme ich ins Krankenhaus und ihr gebt mir Medizin?

Nicht so schnell. Meistens schaffst du das ganz allein: Durch **Fieber** heizt dein Körper den Krankheitserregern ordentlich ein und sie werden schwach. Dann hat es deine Körperpolizei leicht, sie zu bekämpfen. Erst wenn du es selbst nicht schaffst, kommst du zu uns und wir helfen dir. Gegen Bakterien haben wir Medizin, so genannte **Antibiotika**. Aber gegen einige Viren gibt es keine Medikamente, hier können wir nur deinem Körper helfen, wieder stark zu werden und es dann alleine zu schaffen. Ohne Voranmeldung solltest du mit einer Viruserkrankung wie den Windpocken nicht zum Arzt gehen. Sonst steckst du andere Kinder an. Bist du wieder gesund, kennt deine Körperpolizei diesen Virus und das nächste Mal hat der keine Chance mehr. Gegen Viren kannst du dich auch impfen lassen – aber nur, bevor du krank wirst.



Das ist ein digitales Fieberthermometer. Weißt du, welches deine normale, gesunde Körpertemperatur ist?



### Wusstest du schon, dass...

- > nahezu überall auf und in unserem Körper Bakterien leben?
- > darunter nur wenige böse, sondern viele gute Bakterien sind, die uns zum Beispiel bei der Verdauung helfen?
- > in unserem Darm über 100.000.000.000.000 Bakterien leben?

# Wenn du nicht alles essen darfst...

## Lactoseintoleranz

Wusstest du, dass Milch Zucker enthält? So genannten **Milchzucker**. Der wird auch **Lactose** genannt und ist gar nicht so einfach zu verdauen. Dazu braucht es einen bestimmten Helfer in deinem Körper, der heißt **Lactase**. Aber es gibt sehr viele Menschen auf der Welt, die nach dem Babyalter keine Lactase mehr haben, zum Beispiel ein Großteil der Chinesen. Sie können dann Milch nicht verdauen und bekommen Bauchweh, Durchfall oder Blähungen.



Wenn das bei dir auch so ist, dann lass Milch, Joghurt und Käse einfach weg und trink und iss stattdessen etwas anderes Leckeres. Wie ein Forscher kannst du aufspüren, wo überall Milch drin steckt – manchmal sogar als Pulver. Finde auf einer spannenden Entdeckungsreise heraus, was du stattdessen gerne magst.



## Zöliakie

Hast du schon mal beim Backen nur Wasser und Mehl miteinander vermischt? Das klebt ganz schön. Dieses **Kleben** ist beim Backen ganz wichtig und wird durch einen Stoff verursacht, der Gluten heißt. **Gluten** ist zum Beispiel in Weizen, Gerste, Roggen und Dinkel enthalten. Manche Menschen vertragen dieses Gluten aber nicht. Ihr Darm reagiert **überempfindlich** und kann sich entzünden. Diese Menschen haben Zöliakie. Wenn du **Zöliakie** hast, kannst du trotzdem Brot oder Nudeln essen – aber aus einem anderen Mehl, zum Beispiel aus Hirse, Mais- oder Reismehl. Fleisch und Fisch, Eier, Milch, Gemüse und Früchte kannst du sowieso essen.



# Wenn die Haut juckt...

## Allergische Reaktionen



Überall in deinem Körper sind winzige „Polizisten“: Kleine Zellen, die aufpassen, dass keine schädlichen Stoffe, Bakterien oder Viren in deinen Körper eindringen. Bei vielen Menschen ist diese Polizei aber übereifrig und reagiert mit höchster Alarmstufe auf ganz harmlose Dinge wie **Hausstaub**, **Katzenhaare**, **Nüsse** oder einen **kleinen Bienenstich**. So etwas nennt man dann eine allergische Reaktion. Manche Menschen bekommen dann auch **Hautausschlag**.



Wenn du allergisch auf etwas reagierst, musst du diese Dinge meiden. Für den Notfall oder auch gegen das Jucken beim Hautausschlag gibt es glücklicherweise auch Medikamente, die deine übereifrige „Polizei“ beruhigen.

## Neurodermitis

Unsere Haut ist zwar weich, aber sie ist gleichzeitig ein starkes Schutzschild: gegen Krankheitserreger und schädigende Stoffe aus der Umgebung. Bei manchen Menschen ist dieses **Schutzschild** etwas kaputt und ihre Haut ist dann trocken und überempfindlich. Sie haben Neurodermitis. Wenn du Neurodermitis hast, dann nervt dich wahrscheinlich das **blöde Jucken** am meisten. Mit der Zeit findest du aber heraus, was deine Haut am meisten stört und was ihr besonders gut tut. Und oft geht die Neurodermitis auch weg bis du erwachsen bist.



Auszug aus:

# BOMMELBÖHMER UND SCHNAUZE

von Brigitte Werner



Mitten in der Stadt zwischen all den vielen Häusern gibt es ein besonderes Haus. Mit einer besonders großen Tür und mit besonders großen Fenstern. In dem großen Haus gibt es große Möbel, ein großes Klo und eine große Badewanne. Alles ist dort sehr groß. Denn dort wohnt Bommelböhrer. Seine Schlappen sind groß und seine Badehose und seine Ohrenwärmer auch. Denn Bommelböhrer hat große Füße, einen großen Bauch und sehr große Ohren.

Ihr ahnt es schon. Ja, genau. Bommelböhrer ist ein Elefant. Ein lieber Elefant mit einem mondgroßen Herzen.

Aber das weiß niemand, denn die meisten haben Angst vor ihm. Weil er so groß ist.

«Da könnte ja immer mal was passieren», sagen die einen. Oder: «Man kann nie wissen, wo der hintritt. Da wächst dann kein Gras mehr», sagen die anderen. Oder: «Auweia, wenn der mal wütend wird, macht er alles platt ...» Und deswegen ist Bommelböhrer meistens sehr allein.

Aber eines Tages ... klingelte es.

Bommelböhrer legte die Zeitung beiseite, öffnete die Tür und schaute hinaus. Niemand. Weit und breit war niemand zu sehen.

«Das wär' ja auch zu schön gewesen», seufzte Bommelböhrer und ging zu seiner Zeitung zurück. KLINGLINGLINGLING!!!!

Da draußen war doch jemand, das stand fest. Aber wer?

Als Bommelböhrer die Tür öffnete, schaute er nach links und nach rechts. Niemand. Vorsichtshalber schaute er auch nach oben und nach unten. Niemand. Doch!!! Da war etwas ... Etwas Haariges, etwas Hopsendes, etwas Quietschendes, etwas sehr Kleines. Und tatsächlich: Es war ein Springfell oder ein Hopsquietscher oder ein Ichweißnichtwasdasist, so ein Ichhabdasnochniege-sehenDingsoderbums. Bommelböhrer bekam große Augen.

«Bommelböhrer», sagte er höflich, denn man sagt seinen Namen, wenn man sich vorstellt.

«SCHNAUZE!», schrie da das kleine haarige, quietschende Keineahnungwas zurück. Und Bommelböhrer war sehr erschrocken, denn so etwas sagt man einfach nicht. Vielleicht: Klappe! Oder: Halt den Mund! Oder: Jetzt red ich! Oder was anderes, aber nicht SCHNAUZE!

Er wollte gerade die Tür zuschlagen, da sprang das Quietschstrupp hopsding zwischen seinen Beinen hindurch und war drinnen. In Bommelböhrers Haus. Einfach so. Ohne zu fragen. Ohne

Benehmen. Ohne sich die Füße abzuputzen. Es sprang vom Teppich auf den Zeitungskorb auf den Stuhl auf die Stuhllehne auf den Tisch, stellte sich auf die Hinterpfoten und schaute ihm in die Augen.

«Schnauze», sagte das struppige Wesen, aber Bommelböhrer hatte gar nix gesagt.

«Ich. Heiße. Schnauze», sagte das Hopsding. Und Bommelböhrer verstand.

«Bommelböhrer», sagte er verdutzt.

Und das Quietschhopsfell, das Schnauze hieß, schrie zurück: «Das hast du schon mal gesagt, ich bin doch nicht blöd. Oder hab ich recht?» Und die kleine, grauweiße Schnauze mit den tausend Zitterhaaren um die Nase wurde noch länger, noch spitzer.

«Du bist meine Rettung, ist dir das klar?», schrie sie und schaute Bommelböhrer fest in die Augen.

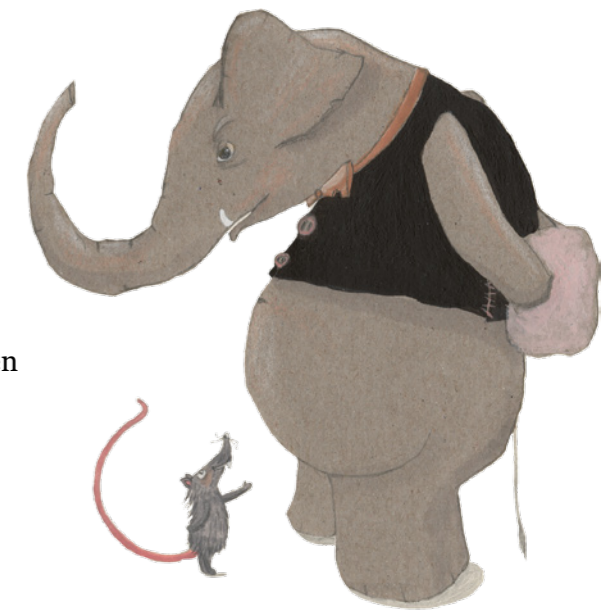
Der verstand nix. Einfach gar nix. Kein bisschen. «Hm, hm», sagte Bommelböhrer, «hm, hm», weil ihm nichts Besseres einfiel. «Wieso bin ich deine Rettung?» Und er setzte sich auf seinen Küchenstuhl, sodass er nun Schnauze nicht mehr von so hoch oben herab anschauen musste. Und Schnauze musste nicht mehr so hoch zu ihm raufschauen.

«Mann, Kollege, das ist doch ganz einfach», sagte Schnauze. «Weil ich eine Ratte bin, hat mich die Katze auf dem Kieker. Sie will mich kaltmachen! Kapiert?»

«Soso, sagte Bommelböhrer. «Und was kann ich für dich tun?» Bommelböhrer war ein sehr höflicher Elefant. Ein Elefant mit gutem Benehmen. Und er war hilfsbereit. Das gehörte sich einfach. Das hatte man ihm beigebracht.

«Darf ich bleiben?», fragte Schnauze. Und plötzlich war ihre Stimme so klein wie ihre kleine zitternde Nase. Bommelböhrer war gerührt. «Selbstverständlich», sagte er. «Sei mein Gast.»

«Bingo!», murmelte Schnauze, kletterte in Bommelböhrers großen Brotkorb, rollte sich dort zusammen und ... war auf der Stelle eingeschlafen.



Brigitte Werner  
Bommelböhrer und Schnauze  
Mit farbigen Illustrationen von Claudia Burmeister.  
110 Seiten, gebunden | Format: 24,5 x 28 cm  
€ 16,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2795-1  
ab 5 Jahren  
Verlag Freies Geistesleben  
Auch als Hörbuch erhältlich



So sehen gesunde **Mandeln** aus!

# Die Polizei im Hals



Leon, 8 Jahre, besucht Max im Krankenhaus: Was hast du denn?

Max, 9 Jahre, frisch an den Mandeln operiert: Mir wurden die Mandeln rausgenommen.

**Wieso? Ich denke, die isst man einfach. Sind übrigens lecker.** So ein Quatsch. Die Mandeln, das sind die Dinger rechts und links hinten im Hals. Mach mal „Ahhh“ und guck in den Spiegel. Deine Mandeln sind so eine Art Polizei, die alles untersucht, was du so runterschluckst. Wenn da Krankheitserreger dabei sind, geben die denen ordentlich eins auf die Mütze.

**Echt? Warum hast du sie dir dann rausnehmen lassen?** Weil sich meine Mandeln immer wieder entzündet haben und ich ständig krank war. Meine Mandeln waren eine ziemlich schwache **Polizei**. Statt Verbrecher zu bekämpfen, haben sie ständig selbst einen auf die Mütze bekommen.

**Das ist ja blöd.** Ach nee, so schlimm ist das nicht. Schließlich sind überall in meinem Körper noch andere Polizisten, die besser drauf sind. Die leisten gute Arbeit – und ich darf jetzt nach der Operation jede Menge **Eis** essen, um meinen Hals zu kühlen.

# Wenn das Atmen schwer fällt

Einatmen, ausatmen: Mit jedem Atemzug saugt deine Lunge Luft ein und füllt sich wie ein großer Ballon – um sie dann wieder auszustoßen. Pffffffff. Dabei passiert etwas ganz Entscheidendes: Die Lunge nimmt den für uns lebenswichtigen **Sauerstoff** auf und gibt verbrauchte Luft wieder ab. Natürlich atmen wir auch andere Stoffe ein, die sich in der Luft befinden, wie zum Beispiel Staub. Stoffe, die unsere Lunge nicht ausatmen kann, transportiert sie mit Hilfe von winzigen **Härchen** wieder raus.

Doch so wie es schreckhafte Menschen gibt, so sind auch manche Lungen etwas schreckhaft: Sie reagieren allergisch auf kleinste Teilchen wie Staub, Blütenpollen oder Tierhaare. Gelangen solche „**Allergene**“ (wie man diese Teilchen auch nennt) in die Lunge, gerät sie in Panik und verhält sich so, als seien das die gefährlichsten Krankheitserreger: Die Körperpolizei wird alarmiert und wehrhafter Schleim produziert. Leider übertreibt die Lunge dann oft und vor lauter Kampf gegen eigentlich harmlose Dinge, funktioniert das Atmen nicht mehr richtig. Eine solche Erkrankung der Lunge heißt **Asthma**.

Wenn du Asthma hast, nimmst du eine Medizin, damit sich deine Lunge beruhigt. Es gibt Medikamente, die musst du jeden Tag nehmen, damit deine Lunge insgesamt weniger schreckhaft ist. Wenn sie plötzlich wieder ganz hektisch ist und dir das Atmen erschwert, dann kannst du über eine Atemmaske Sauerstoff einatmen – und dazu noch Medizin einnehmen, die ganz schnell wirkt.

Wieviele Atemzüge pro Minute macht ...

- ☞ eine Maus? **zwischen 100 und 200**
- ☞ ein Mensch? **zwischen 12 und 18**
- ☞ ein Elefant? **zwischen 4 und 8**




Mit einem Luftballon kannst du, wenn du wieder zu Hause bist, dein Lungenvolumen messen: Blase ihn mit einem einzigen Atemzug so weit auf, wie du kannst. Knote den Ballon zu, ohne dass Luft entweicht. Dann drücke den Ballon ganz in ein Messgefäß mit Wasser. Das Wasser, das dein Ballon verdrängt, entspricht deinem Lungenvolumen.

Wieviele Liter sind das ungefähr?



Wie nennt man dieses Gerät?

DER ENTWICKLUNG KEINE GRENZEN GESETZT.



**GZ SO** GESUNDHEITZENTRUM  
STUTTGART-OST

**SC**arstens  
Sanitätshaus

**WO SPEZIALISTEN HELFEN!**

- ORTHOPÄDIETECHNIK
- REHATECHNIK
- MEDIZINISCHER FACHHANDEL
- HOMECARE

**STAMMHAUS**

**REHA + ORTHOPÄDIE:** Florianstraße 18-20  
70188 Stuttgart | Telefon 0711-92549-0 | Fax: 0711-260848

Wir bieten Ihnen mit unseren fachspezifischen Abteilungen jeweils ein hohes Maß an Beratungs- und Versorgungsqualität.  
**SANITÄTSHAUS:** Florianstraße 18-20 | 70188 Stuttgart  
Telefon: 0711-92549-0 | Fax: 0711-9254928

# Warum können wir Menschen schwimmen?



Schwimmen ist nicht nur eine Sportart die im Wasser ausgeführt wird, sondern hat auch viel mit physikalischen Erklärungen zu tun. Schwimmen kann der Mensch auf der Bauch- und Rückenseite. Die Schwimmstile heißen z. B. Kraul-, Rücken- Brust und Schmetterlingsschwimmen. Die Physikalischen Erklärungen haben etwas mit dem statischen und dynamischen Auftrieb, dem Gleiten und den Antriebskonzepten der Schwimmstile zu tun.

Der menschliche Körper besteht zu mehr als zwei Dritteln aus Wasser. Er hat daher auch etwa dieselbe Dichte: Wer 45 Kilogramm wiegt, hat ein Volumen von ungefähr 45 Litern und kann auf dem Wasser schwimmen und tauchen. Wie ein Fisch. Die meisten Knochenfische haben eine gasgefüllte Schwimmblase, regulieren somit den Auftrieb. Auch der Mensch kann seine Lunge durch das Einatmen vergrößern und somit wie beim „Auftreiben“ oben bleiben. Aber es ist anstrengend für uns Mund und Nase über Wasser zu halten. Wenn wir keine Schwimmbewegungen ausführen, sinken zuerst unsere Beine nach unten. Wird wieder eine Schwimmbewegung ausgeführt, treibt der Körper nach oben.

Dabei helfen uns zwei Kräfte: der Auftrieb und der Vortrieb:

- Der Auftrieb „schiebt“ uns hinauf, hilft uns oben zu bleiben.
- Der Vortrieb „schiebt“ uns nach vorn, hilft uns vorwärts zu kommen.

Über die Schwimmfähigkeit entscheidet neben der Luft in der Lunge auch die Körperform, die Muskel- und Fettverteilung. Die Beine haben eine höhere Dichte als der Rumpf. Das Gewicht der Muskeln zieht sie nach unten, daher sind sie beim Schwimmen meist in Bewegung. Der Kopf dagegen wird zum Atmen leicht angehoben.

## AUFTRIEB

Wenn ein Ball unter die Wasseroberfläche gedrückt und dann losgelassen wird, schießt er aufgrund einer Kraft, die wir Auftriebskraft bzw. Auftrieb nennen, wieder aus dem Wasser hoch. Wenn ein Schiff frei schwimmt, entspricht seine Auftriebskraft seiner Gewichtskraft (vgl. Archimedisches Gesetz).



Themenpaten für diesen Beitrag sind:



# Diabetes – wenn dein Blut zu süß ist

Zucker gibt deinem Körper Energie. Nicht irgendein Zucker, sondern **Traubenzucker**. Den holt sich dein Körper aus dem Essen und Trinken. Wenn du zum Beispiel Brot, Kartoffeln oder Nudeln isst, dann zerkleinern deine Zähne, dein Magen und Darm die Nahrung, bis nur noch winzige Bausteine übrig bleiben. Einer dieser Bausteine ist Traubenzucker. Er gelangt über den Darm in dein Blut und von dort zu den Zellen, die gerade Energie brauchen – zum Beispiel deine Muskeln, wenn du Sport machst. Aber da du nicht immer gleich viel Energie beziehungsweise Traubenzucker verbrauchst, gibt es im Körper ein wichtiges Helferlein, das regelt, wieviel

Traubenzucker gerade im Blut gebraucht wird. Dieser Stoff heißt **Insulin** und wird vom Körper selbst hergestellt.



Bei manchen Menschen klappt das aber nicht. Ihr Körper kann kein Insulin herstellen. Wenn du **Diabetes** hast, ist das nicht schlimm: Du selbst kannst dann dein Helferlein sein, indem du deinem Körper das Insulin gibst, das er braucht – einfach mit einer **Spritze**. Und du selbst überprüfst dann auch regelmäßig wie viel Zucker in deinem Blut ist, um zu wissen, ob gerade Insulin fehlt oder genug da ist. Am Anfang kann dir da ein so genanntes „Langzeitblutzuckermessgerät“

helfen. Das Langzeitblutzuckermessgerät misst ohne Pieks den ganzen Tag und die ganze Nacht den Zuckergehalt in deinem Blut, über mehrere Tage hinweg. Danach weißt du noch besser, wann du wieviel Insulin brauchst. Mit der Zeit hast du den Bogen raus und bist du dann ein richtiger Experte.

Wusstest du schon, dass...

➤ **Diabetes mellitus** aus dem Griechischen kommt und übersetzt „honigsüßer Durchfluss“ heißt?

Denn wenn du Diabetes hast und kein Insulin nimmst, dann ist zu viel Zucker in deinem Blut und auch in deinem Pipi. Deswegen spricht man auch von der Zuckerkrankheit. Und ganz früher in der Antike, da haben die Ärzte das Urin probiert. Wenn es süß schmeckte, wussten sie, dass jemand Diabetes hat.



Wusstest du schon, dass...

➤ es Insulin auch ohne Pieks gibt?

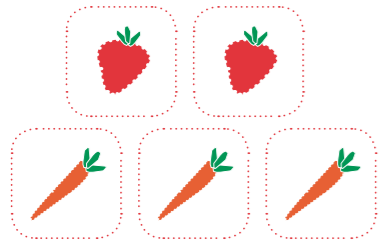
Wenn du noch klein oder kein Superheld im Pieksen bist, kann es sein, dass eine Insulinpumpe das Richtige für dich ist. Sie nimmt dir das Spritzen ab: Über einen kleinen Schlauch, der in deiner Haut steckt, gibt sie dir das nötige Insulin – Tag und Nacht. Deswegen musst du die Pumpe fast immer bei dir tragen.



# So bunt wie möglich!



Stell dir vor: Du kannst dich fit essen! Denn in Fleisch, Obst, Gemüse und dem Trinken steckt alles drin, was du und dein Körper brauchen. Am besten ist es, wenn du jeden Tag von jedem etwas isst – und natürlich auch etwas trinkst. Dass Du Flüssigkeiten zu Dir nimmst, ist besonders wichtig, denn dein Körper besteht zu drei Vierteln aus Wasser. Verrückt was? Und da du ja schwitzt und aufs Klo gehst, verlierst du Flüssigkeit, die du wieder nachfüllen musst. Sechs Gläser voll solltest du pro Tag trinken. Am Besten ist einfaches Wasser, es kann aber auch Milch, Saft, Schorle oder Tee sein. Was trinkst du am liebsten?



Zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse pro Tag gelten als Fitnessformel.

Liebst Du Obst? Das ist gut, denn Obst und auch Gemüse geben dir Kraft. Da braucht dein Körper fünf Portionen am Tag. Also ungefähr fünfmal eine Hand voll Obst und Gemüse. Und möglichst bunt, denn jede Farbe steht für besondere Kraftmacher im Essen – zum Beispiel einen hellgrünen Apfel, eine gelbe Banane, eine rote Paprika, eine orange Möhre und eine dunkelgrüne Gurke. Fällt dir noch anderes buntes Gemüse oder Obst ein?

Außerdem gibt es noch die so genannten Kohlenhydrate, die haben nichts mit Kohle zu tun, aber sie liefern wie die sie Energie und die braucht unser Körper. Kohlenhydrate stecken zum Beispiel in Brot, Haferflocken, Nudeln, Reis und Kartoffeln. Davon brauchst Du nur etwa vier Portionen am Tag. Und weißt Du, was Du noch brauchst? Genau: Es fehlen noch Milch, Fleisch oder Fisch. Aber nur drei Portionen Milch und eine Portion Fisch oder Fleisch. Wenn Du keine Milch magst, kannst Du auch Joghurt, Käse oder Quark essen, das zählt auch.

Kennst Du Mahlzeiten, die von jedem etwas enthalten? Zum Beispiel können im Müsli Joghurt, Obst und Haferflocken stecken. Was gibt es noch?

Mit sechs Gläsern Wasser pro Tag tust du deinem Körper etwas Gutes.



# Schon gewusst?



Wenn sich jemand schlimm verletzt hat und schnell ins Krankenhaus muss, schickt die Notrufzentrale einen Krankenwagen, um ihn abzuholen.



Wusstest du, dass du an der Ader deines Handgelenkes deinen eigenen Herzschlag spüren kannst, den so genannten Puls? Ein Arzt fühlt am Puls nicht nur, dass dein Herz schlägt, sondern zum Beispiel auch wie gleichmäßig oder wie schnell es schlägt und ob sein Schlag eher hart oder weich ist. Es gibt auch Geräte, die deinen Puls messen, manchmal sogar einen ganzen Tag lang.



Täglich bereiten die Köche in der Krankenhausküche für alle Patienten Mahlzeiten zu. Diese können ganz unterschiedlich sein. Denn nicht alle Patienten dürfen das Gleiche essen. Manchmal legt der Arzt fest, welche Nahrungsmittel für einen Patienten am besten sind, manchmal hat aber auch der Patient selbst Wünsche, was er essen möchte.



Wenn es besonders schnell gehen soll oder die Klinik zu weit ist, kann es sogar sein, dass die Notrufzentrale einen Hubschrauber schickt, um den Verletzten direkt zum Krankenhaus zu fliegen. Deswegen haben viele Krankenhäuser einen eigenen Hubschrauber-Landeplatz.

# Kleiner Eisbär

## Hilf mir fliegen, Lars!

von Hans de Beer



**L**ars, der kleine Eisbär, lebt am Nordpol. Normalerweise ist es am Nordpol kalt, aber heute scheint die Sonne. »Wenn ich nur so toll fliegen könnte wie die Möwen«, seufzt Lars und guckt zum Himmel. Doch plötzlich hört er ein lautes Brummen. Ein Schiff! Gefahr! Schnell rutscht Lars von seiner Eisscholle runter.

Genau neben Lars plumpst etwas ins Wasser. Lars sieht zwei Füße im Wasser verschwinden. Der kleine Eisbär taucht unter Wasser, um zu sehen, wem die Füße gehören. So einen Vogel hat Lars noch nie gesehen.

»Ich bin Yuri, der kleine Papageientaucher«, sagt der Vogel.

»Freut mich, ich bin Lars, der kleine Eisbär«, antwortet Lars.

»Von wo kommst du?«, will Lars wissen.

»Von sehr weit«, erklärt Yuri. »Mein Flügel ist in eine Öllache geraten, dann landete ich auf diesem Schiff und jetzt weiß ich nicht mehr, wie ich nach Hause komme.«

»Ich habe schon vielen geholfen nach Hause zu kommen«, tröstet ihn Lars.

»Hilfst du mir auch?«, fragt Yuri.

»Klar!«, antwortet Lars.

»Zuerst muss dein Flügel wieder heilen«, sagt Lars. »Komm, wir gehen zu den warmen Quellen.« Lars überredet seinen neuen Freund, den verklebten Flügel ins warme Wasser zu halten. Schon bald ist alles Öl von Yuris Flügel verschwunden.

Lars und Yuri wollen zurück zum Schiff. Doch das Schiff ist weg! Stattdessen sehen sie eine riesige bunte Kugel. »Mit so einer Kugel können Menschen fliegen«, sagt Yuri wichtig.

»Damit kann man fliegen? Das kann ich mir nicht vorstellen«, lacht Lars.

Lars möchte sich diese Kugel genauer ansehen. »Komm, Yuri! Hier drin ist es lustig!« Lars stößt mit der Pfote an irgendetwas. Ein lautes Zischen ertönt, und noch bevor es die beiden Freunde merken, hebt der Ballon ab.

Der Ballon schaukelt durchs Schneegestöber.

»Wir fliegen über den Wolken«, sagt Yuri.

»Wir fliegen?«, Lars schluckt.

»Ja, immer höher«, sagt Yuri. Die beiden Freunde schweben über den Wolken.

»Aus dieser Höhe kann ich bestimmt losfliegen!« Yuri springt aus dem Korb.

»Bis bald!«, ruft er Lars zu. Der kleine Eisbär bleibt allein zurück.

Plötzlich erlischt die Flamme in der Mitte des Ballons. »Yuri, Yuri!«, schreit Lars.

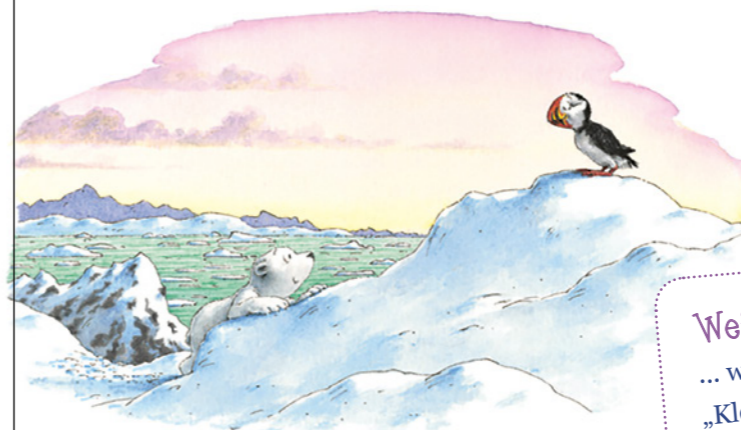
»Der Ballon sinkt!«

Der Vogel fliegt am Ballon vorbei. »Schau, Lars, ich kann wieder richtig gut fliegen!«

»Wenigstens das ist geschafft«, seufzt Lars. Der Ballon sinkt immer weiter.

Hoffentlich gibt es keine unsanfte Landung, denkt Lars. Doch der kleine Eisbär hat Glück, der Ballon gleitet sanft zu Boden. »Jetzt weiß ich endlich, was Fliegen ist!«, freut sich Lars. Auch Yuri ist wieder da.

Yuri fliegt zurück zu dem Schiff, das ihn wieder nach Hause bringt. Lars klettert auf den höchsten Schneehügel und winkt seinem neuen Freund nach. Ich muss nicht fliegen können, denkt er. Ich habe einen Freund, der fliegen kann. Das ist viel schöner.



„Kleiner Eisbär, hilf mir fliegen!“  
erzählt und illustriert von Hans de Beer  
4-6 Jahre  
© 2001 NordSüd Verlag AG,  
CH-8005 Zürich / Schweiz



**Weiterlesen?...**  
... weitere Geschichten und Abenteuer von  
„Kleiner Eisbär“ findest du in deiner  
Buchhandlung/Bücherei oder direkt unter  
[www.nord-sued.com](http://www.nord-sued.com)



# Gute Haltung

Ansicht seitlich:  
gesund



Wenn du von der Seite auf deinen Rücken schaust, siehst du, dass er leicht gebogen ist, so ein bisschen wie ein „S“ oder eine Feder. Und dazu ist diese Biegung auch da: Sie fängt wie eine Feder dein Gewicht ab, wenn du zum Beispiel von einem Hocker springst.

Ansicht  
von hinten:  
„Skoliose“



Dr. Micha Langendörfer, Orthopäde im Olgäle, zeigt ein Modell der Wirbelsäule

Bei Kindern mit einem schiefen Rücken ist die Wirbelsäule aber auch S-förmig, wenn man von hinten auf den Rücken schaut. Das nennen die Ärzte „Skoliose“. Meist sieht es dann so aus, als ob eine Schulter nach unten hängt oder ein Bein zu kurz ist. Bei den meisten Kindern ist das nicht schlimm. Gefährlich kann es nur in der Pubertät werden, denn da wächst ihr sehr schnell. Und wenn die Wirbelsäule schon schief ist, dann kann sie dann noch schief werden, so schief, dass es nicht mehr gut und gesund ist.

Was da hilft? Auf alle Fälle starke Rückenmuskeln, denn diese ziehen die Wirbelsäule wieder gerade. Daher bekommst du spezielle Übungen gezeigt, die du täglich trainierst. Manchmal braucht es noch eine Unterstützung von außen. Das geschieht meist durch ein so genanntes Korsett. Das bringt den Rücken wieder in die richtige Position und muss wie eine feste Zahnsperre ständig getragen werden – außer zum Waschen und beim Sport. Nach der

Pubertät seid ihr das Ding dann wieder los. Übrigens: Für einen starken Rücken trainieren sollte jeder.

Themenpate für diesen Beitrag ist:



vorne

hinten

## Wusstest du schon, dass...

> deine Wirbelsäule aus vielen kleinen Knochen, den Wirbeln, besteht. Diese sind wie kleine Blöcke übereinandergestapelt. Zwischen jedem dieser Wirbel ist eine gummiähnliche Masse, die Bandscheibe. Dank dieser Konstruktion ist die Wirbelsäule beweglich – und wird durch deine Rückenmuskeln aufrecht gehalten.



Das ist deine „Was-mir-hier-noch-fehlt-Liste“<sup>66</sup>  
für deine Eltern, Freunde und Verwandten.  
Schnell ausfüllen, abschneiden und mitgeben 😊

Beim nächsten Besuch unbedingt ins Krankenhaus mitbringen:

- zum Lesen: .....
- zum Spielen: .....
- zum Anziehen: .....
- zum Kuscheln: .....
- ... ..
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Liste schreiben, mit einer Schere abtrennen und deinen Eltern mitgeben ✂

Das ist deine „Gute-Vorsätze-wenn-du-wieder-zu-Hause-bist-Liste“! Ausfüllen, ausschneiden, über deinem Bett oder deinem Schreibtisch aufhängen – dann hast du die Liste immer vor Augen und vergisst nichts davon! 😊

Wenn ich wieder zu Hause bin, möchte ich...

- Mein Lieblingsgericht gekocht bekommen
- Meine Freunde besuchen
- Mein/Ie erste/s Radtour / Ausflugsziel:  
...
- ...
- 
- 
- 
- Mehr Sport machen, z.B. ...
- Mehr Gesundes essen, z.B. ...

Liste schreiben, mit einer Schere abtrennen und zu Hause gut sichtbar aufhängen ✂



Viel Spaß beim Ausmalen

... und wo hat sich denn die Mini-Kuki versteckt? Hast du sie gefunden?





*...wie im Urlaub!*



Esslinger Straße 102  
70734 Fellbach

0711 79 48 50  
info@f3-fellbach.de



**F3-Fellbach.de**

*Kinder- und Babyschwimmkurse  
Kindergeburtstags-Arrangements  
Kleinkinderbereiche  
Riesen-Whirlpools  
Strömungskanal*



*Ruhebereich mit offenem Kamin  
Ayurvedische und klassische Massagen  
Oktober bis März tägliche Musiklasershows  
25m Indoor Kombibecken  
Reifen-, Turbo- und Loopinggrutsche*

**F3-Fellbach.de**