



HELDENHEFT

03/2020

#BEWEGUNG!



Können Gesichter sprechen? Wie funktioniert unsere Lunge? Was sieht man eigentlich auf einem Röntgenbild? Wieviele Schritte macht das Klinikpersonal am Tag? Spielen auch Mädchen Eishockey? Wie funktioniert Sport im Krankenhaus? Was macht eigentlich eine Physiotherapeutin? Fragen und Antworten für neugierige Kinder und ihre Eltern.

FÜR ALLE KLEINEN
UND GROSSEN
LESER*INNEN

* Wenn in manchen Worten **Sternchen** stehen, ist das eine abgekürzte Form dafür, dass mit einem einzigen Wort immer die weibliche und gleichzeitig die männliche Form gemeint ist.



RĀ PAI

良い一日

शुभ दनि BUNA ZIVA
BONAN TAGON USUKU OLUHLE
ASO LELEI IYI GÜNLER,
САЙХАН ӨДӨР
GUTEN TAG,

Bewegung

Die leise Bewegung eines Flügelschlages, mit der ein Schmetterling in Brasilien einen Tornado in Nordamerika auslöst, war bisher ein Bild für die Unvorhersehbarkeit von Vorgängen und ihre langfristigen weltweiten Folgen. Wird dieses Sinnbild nun durch das eines unsichtbaren Virus und seine allumfassende Auswirkung ersetzt werden? Egal, ob Lockdown, Kontaktsperr, Einschränkungslockerungen, Bewegungsfreiheit – eines steht fest: Es wird immer wieder neue äußere Gegebenheiten, unvorhergesehene Probleme und erzwungene Pausen geben, bei denen wir trotzdem in Bewegung bleiben müssen.

Bewegung in diesem Sinne bedeutet: sich schnell an neue Verhältnisse anzupassen und an neue Formen, miteinander umzugehen. Es bedeutet, eine neue Normalität zu leben, die wissenschaftlich aufklärt und Wissen vermittelt. Eine Normalität, die auch Kinder und Jugendliche ihrem Alter entsprechend selbstverständlich mit einbezieht und ihre Rechte wahrnimmt.

Dieses Heldenh(a)eft berichtet davon, wie, wo, wer und was in unserer Kinder- und Jugendklinik jeden Tag in Bewegung ist oder Dinge in Bewegung setzt. Da gibt es einiges Neues zu entdecken: Kann Bewegung ins Gesicht geschrieben sein? Was bewegt sich alles auf Rollen? Gibt es Langstreckenläufer in der Klinik? Und viele andere Themen. Lassen Sie sich und lasst euch überraschen! Und es gibt wieder einen kurzen Ausblick auf den Neubau unserer Kinder- und Jugendklinik Freiburg.

Wir wünschen Ihnen und euch viel Freude beim Blättern und Lesen!

Ihre

Charlotte Niemeyer

Prof. Dr. Charlotte Niemeyer

1. Vorsitzende INITIATIVE für unsere Kinder- und Jugendklinik Freiburg e.V., Sprecherin des Departments Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin Universitätsklinikum Freiburg

Hareket
Brezilya'da kanat çırpın bir kelebeğin, kuzey Amerika da devasa bir fırtınaya yol açabilmesi, daha önce olayların öngörülemezliğinin ve uzun vadeli küresel sonuçlarının bir resmiydi.

Şimdi ise bu örneğin yerini görünmez bir virüs ve bu virüsün her şeyi kapsayan etkilerini alacak?

Ne ev hapsi, ne temasların engellenmesi, ne kısıtlamaların gevşetilmesi, ne de hareket özgürlüğü, kesin olan tek şey, her zaman öngörülemeyen sorunların olacağıdır. Ama biz hareket etmeye devam etmeliyiz.

Buradaki hareketten kasıt; yeni koşullara hızlı bir şekilde uyum sağlamaktır. Bilimsel, aydınlatıcı ve bilgilendirici çalışmalar normalleşme sürecine katkı sağlar. Bu normalleşme aynı zamanda çocukların ve gençlerin ihtiyaçlarını ve haklarını da kapsayacaktır.

Bu Kahramanlar kitapçığı, çocuk hastanemizde her gün kimin nerede, ne zaman, nasıl hareket ettiğini veya nasıl harekete geçirdiğini anlatmaktadır.

Keşfedilecek yeni bilgiler burada. Yüzde hareket görülebilir mi? Uzun mesafe koşucuları var mı? daha birçok başka konu. Sizi şaşırtmamıza izin verin.

Elbette burada yeni Freiburg Çocuk Hastanemizin yeni görüntüleri de göreceksiniz.

Hepinizin bu kitapçığı zevkle okumanızı dileriz.

In der Kinder- und Jugendklinik Freiburg arbeiten Menschen aus vielen Teilen der Welt. In jeder Ausgabe dieses Magazins übersetzt eine Kollegin oder ein Kollege das Editorial in seine Muttersprache. Diesmal übersetzte Ali-Rıza Kaya ins Türkische. Er ist medizinisch-technischer Assistent im hämato-onkologischen Diagnostiklabor.

ALLES IN BEWEGUNG!

Nachdem die Welt zu Beginn dieses Jahres wegen eines unsichtbaren Wesens namens Corona-Virus eine Weile lang still stand, wird es jetzt wirklich Zeit, alles wieder in Gang zu setzen. Raus aus der Starre, Arme ausgestreckt und rein ins Leben, denn es steckt voller Bewegung.

Das Leben bewegt sich und es bewegt dich. Und genau genommen hat sich die ganze Zeit etwas bewegt. Unser Körper ist immer in Aktion. Dein Herz schlägt, (bei Kindern 100 Mal pro Minute), du atmest (Kinder 12-20 Mal in der Minute) und deine Augen zwinkern.

Manche Menschen können, oder dürfen sich zeitweise nicht bewegen, weil sie verletzt oder krank sind, aber hast du mal versucht, dich absolut nicht zu bewegen? So wie die Straßenkünstler, die eine Statue darstellen und Minuten lang nicht mal mit den Augen blinzeln. Gar nicht so einfach.

Wir finden, Bewegung ist ein klasse Thema für das neue Heft. Das Tolle an diesem Wort ist ja, dass es in seiner Bedeutung sogar selber beweglich ist. Es kann bedeuten, da bewegt sich was oder es kann heißen, es bewegt mich, zum Beispiel ein Gefühl. Außerdem kann eine Aufforderung sein, dich selber zu bewegen, oder es ist eine Gruppe von Menschen gemeint, die sich für etwas stark macht, zum Beispiel die Kinderrechte.

Da ist also jede Menge Bewegung im Wort Bewegung.





INS GESICHT GESCHRIBEN

Wenn dich etwas innerlich bewegt, lässt sich das meistens ziemlich deutlich am Gesicht ablesen. Eine starke Empfindung oder ein Gefühl, veranlasst uns ganz unbewusst, das Gesicht zu verziehen. Vielleicht erzählt jemand einen Witz oder es passiert etwas Lustiges, dann freust du dich und, je nach dem wie lustig es ist, grinst du nur oder lachst dich halb kaputt. Genauso ist es, wenn du traurig, wütend, müde, verliebt, erschrocken oder hektisch bist.

Dein Gesicht verrät, wie es dir gerade geht. Mit entweder sehr deutlichen oder auch sehr kleinen Unterschieden. Die Muskeln im Gesicht können bis zu 3.000 Gefühlsregungen in feinsten Stufen ausdrücken und wir können sie verstehen.

Der Mensch ist das Lebewesen mit der meisten Mimik. Aber auch Tiere haben Mimik. Tiere benutzen dabei oft ihre Ohren. Du kannst an seinen Ohren sehen, ob ein Hund freundlich ist oder ob er Angst hat. Kannst du auch deine Ohren bewegen?

Die Pfleger*innen und Ärzt*innen können am Gesicht einschätzen, ob du Schmerzen hast. Manchmal geben sie dir Bilder, auf denen du zeigen kannst, wie es dir geht. Das ist für die Behandlung in manchen Fällen wichtiger als Blutwerte.



keine
Schmerzen



leichte
Schmerzen



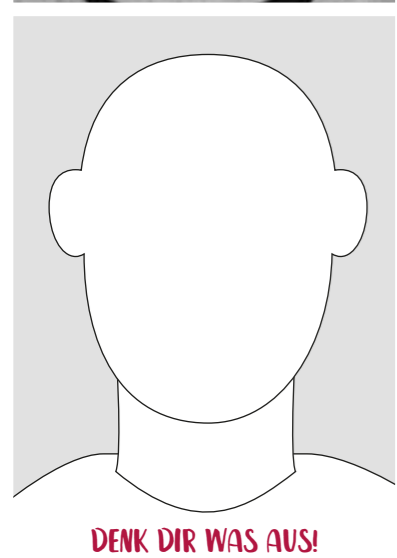
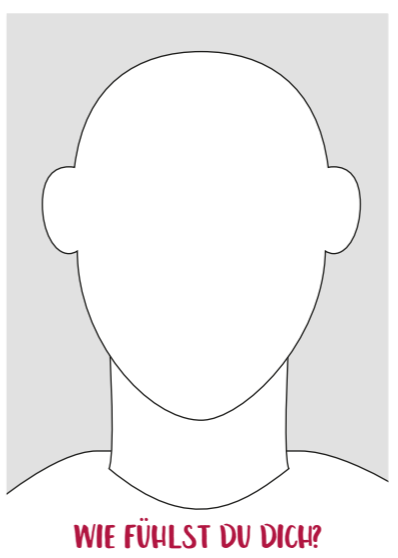
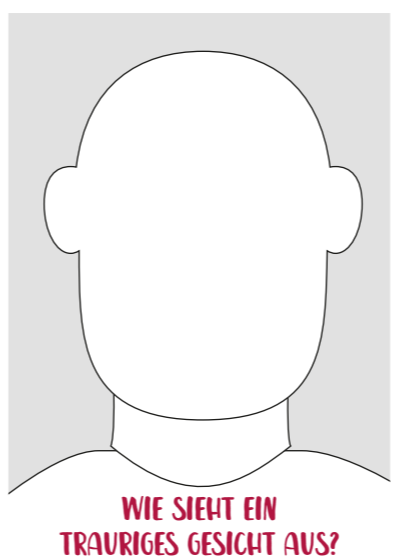
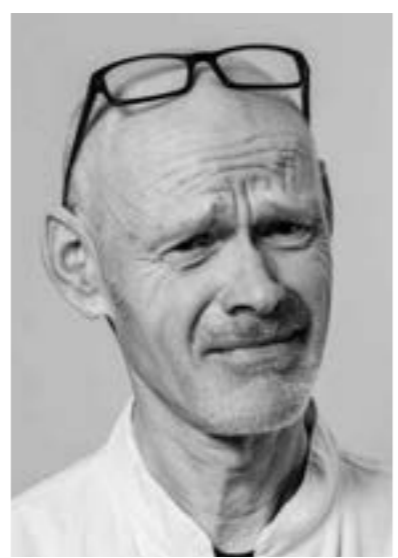
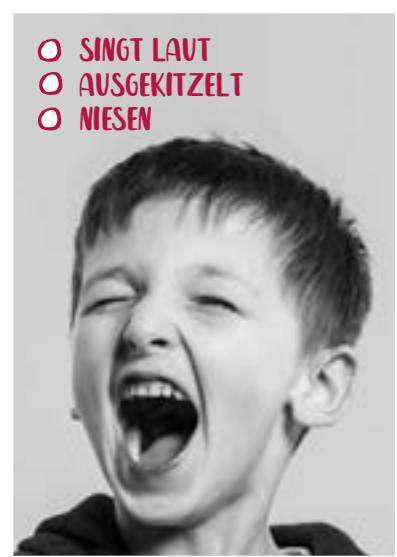
mittelstarke
Schmerzen



starke
Schmerzen



sehr starke
Schmerzen





NICHT NUR DER MUND LÄCHELT. DASS ESTELLE
LÄCHELT, SIEHT MAN, OBWOHL IHR MUND GAR
NICHT ZU SEHEN IST. IHRE AUGEN LACHEN.



FÜR EIN UNFREUNDLICHES GESICHT MUSS MAN
VIEL MEHR MUSKELN BENUTZEN, ALS FÜR EIN
LÄCHELN. ES IST ALSO VIEL ANSTRENGENDER...



DER HERABZIEHER
DER STIRNGLATZE

DER STIRN-
MUSKEL

DER STIRN-
GLATZEN-
RUNZLER

DER AUGEN-
RINGMUSKEL

DER GROSSE
JOCHBEINMUSKEL

DER LACH-
MUSKEL

DER KINN-
MUSKEL

Mit unseren Gesichtern können wir sprechen! Wir haben im Gesicht viele kleine Muskeln unter der Haut – die mimischen Muskeln. Das Besondere daran ist, dass sie keine Knochen oder Gelenke bewegen, sondern nur mit der Haut verbunden sind. Dadurch können sie die Haut verschieben oder zusammenziehen. Manchmal sind sie lang und dünn oder rund. Man kann mit ihnen die Mundwinkel nach oben ziehen, dann lächelt man, oder die Augenbrauen zusammenziehen, dann schaut man böse. Das Zusammenspiel der Muskeln wird über den Gesichtsnerv gesteuert; Ärzt*innen nennen ihn Nervus facialis. Auf diese Weise können wir mit verschiedenen Gesichtsausdrücken sagen, was uns bewegt.

**DER HERABZIEHER
DER STIRNGLATZE**

Er erzeugt waagerechte Falten an der Nasenwurzel und glättet die Haut oberhalb, so sieht man aus, wenn man nachdenkt.

DER STIRNGLATZENRUNZLER

Er schiebt die Haut zu senkrechten Falten über der Nasenwurzel zusammen. Das lässt uns ärgerlich aussehen.

DER STIRNMUSKEL

Er runzelt die Stirn und drückt Erstaunen oder Aufmerksamkeit aus.

**DER AUGEN-
RINGMUSKEL**

Er lässt uns blinzeln, das Auge schließen oder bewegt die Tränenflüssigkeit. Am Augenwinkel entstehen dann kleine Falten, die „Krähenfüße“.

**DER GROSSE
JOCHBEINMUSKEL**

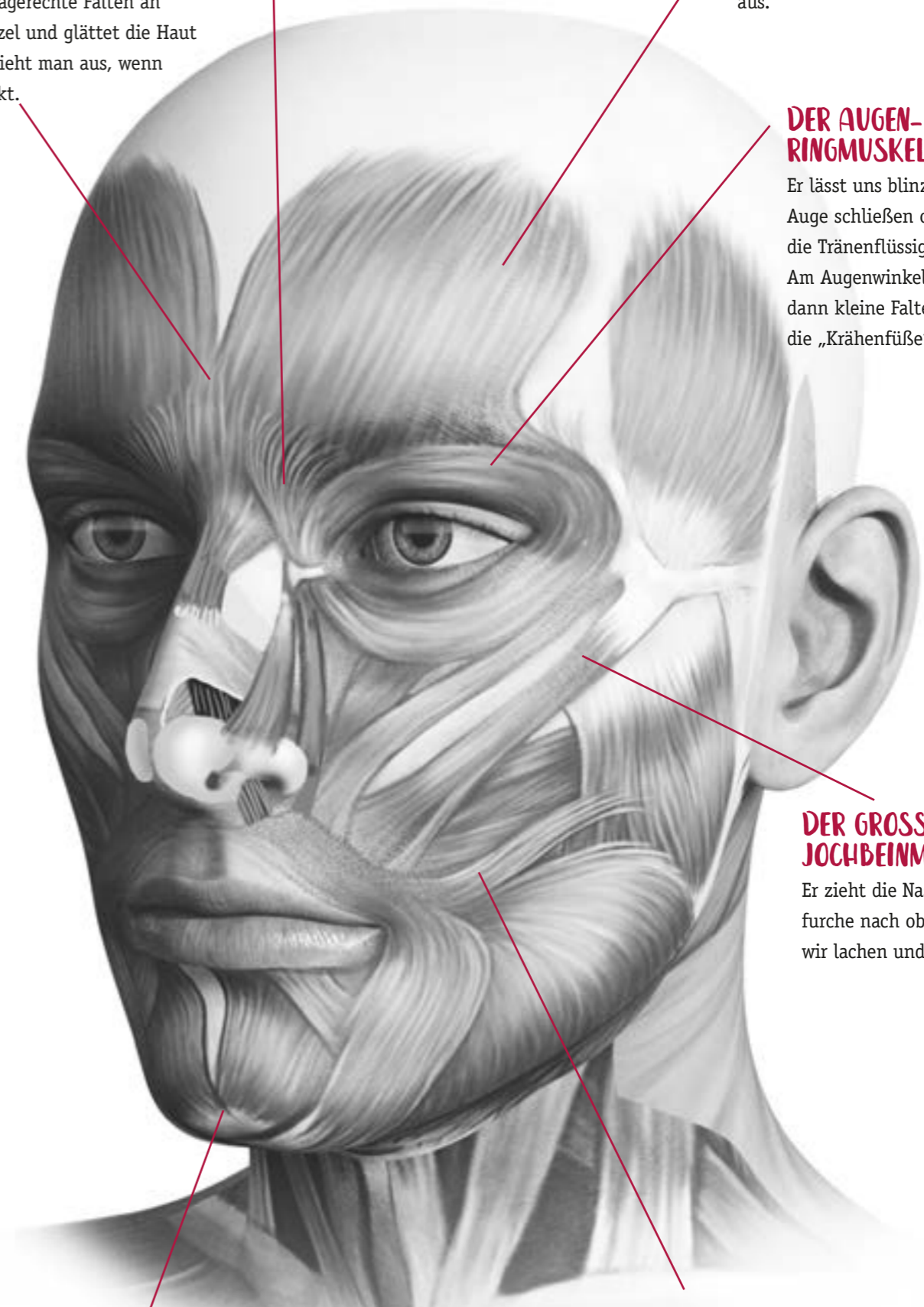
Er zieht die Nasenlippenfurchen nach oben, wenn wir lachen und grinsen.

DER KINNMUSKEL

Er wirkt auf die Unterlippe und man zieht eine enttäuschte oder beleidigte »Schnute«.

DER LACHMUSKEL

Er zieht die Mundwinkel für ein Lächeln nach oben und macht ein Grübchen auf der Wange.





NIESEN 1.000 km/h

Ein Nieser kann bis zu 1.000 km/h schnell sein, so schnell fliegen normalerweise nur Flugzeuge.



HUSTEN 500 km/h

Das allerschnellste Rennauto der Welt fährt 500 km/h. Dein Husten kann genauso schnell sein.



Husten und Niesen dienen dazu, Fremdkörper, Schleim, Bakterien oder Viren aus dem Körper zu entfernen. Dazu hustet oder niest man in ein Taschentuch oder die Armbeuge, da sonst die feinen Tröpfchen schnell und weit verteilt werden.

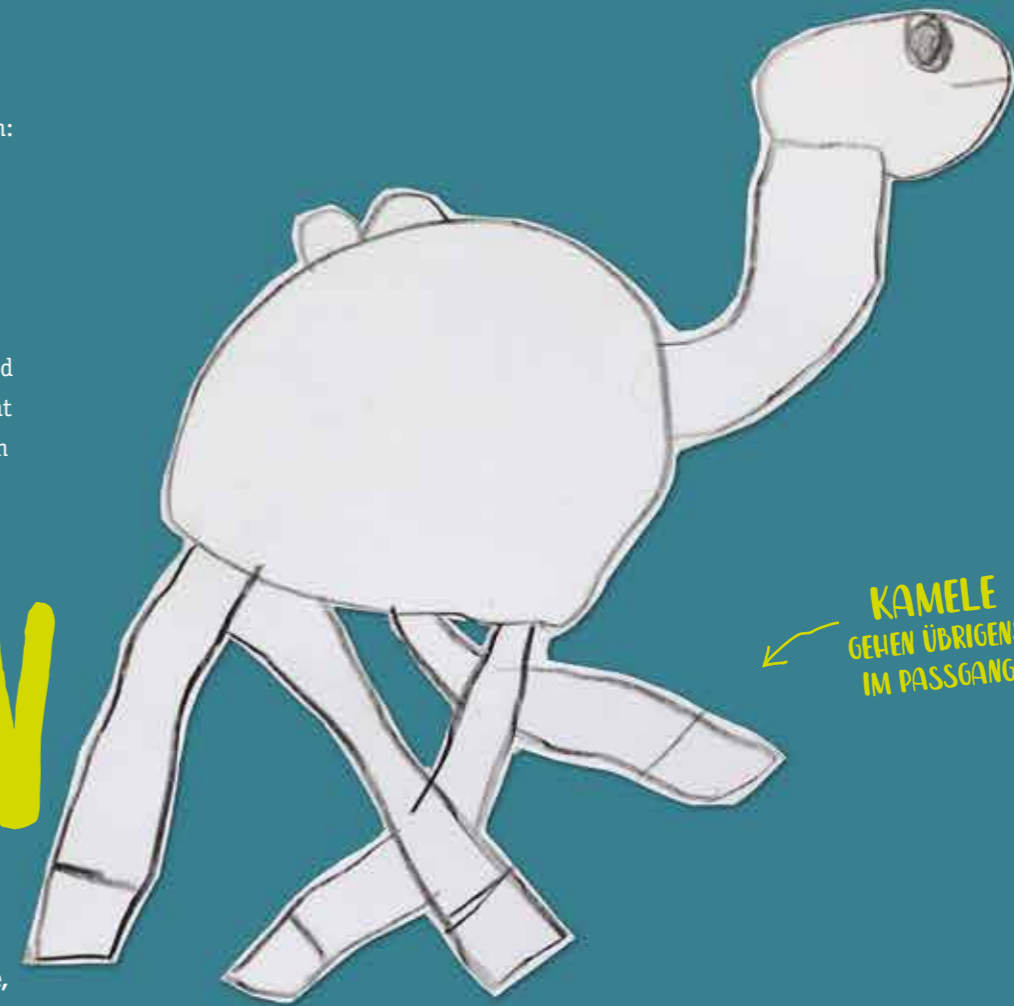


Zu den verrücktesten Sportarten gehören: **SCHLAMMSCHNORCHELN**, **UNTERWASSERHOCKEY** oder **GUMMIHUHN-WEITWURF**.

Beim **WEIBERTRAGEN** in Finnland tragen die Männer ihre Frauen auf dem Rücken über einen Hindernisparcours und beim **FERRET-LEGGING** in England geht es darum, wer am längsten ein Frettchen in der zugebundenen Hose aushält.

HURRA, DA IST BEWEGUNG

DRIN



Wir Menschen sind echte Bewegungsfans. Unglaublich ist, was wir nicht alles anstellen, um mit unserem Körper verrückte Sachen zu machen. Christian Adam zum Beispiel hält angeblich den Rekord im Fahrrad-Rückwärtsfahren und gleichzeitig Geige spielen über rund 60 Kilometer Distanz (das besser nicht nachmachen). Menschen krabbeln, gehen, laufen, hüpfen, hangeln, kriechen, schwimmen, tauchen oder klettern. Alleine oder zusammen, auf Zeit oder an den unmöglichsten Orten, um ins Buch der Rekorde zu kommen, oder einfach aus Spaß...

Hier sind ein paar leicht verdauliche, verrückte Geschichten rund um die Bewegung von Menschen und Tieren.

Aber auch in uns drin ist ständig Bewegung. Niesen, Husten, Verdauen, Pupsen. Da ist richtig Action im Körper. Beim Essen beispielsweise wandert die Nahrung ja wie automatisch durch uns durch und legt dabei eine ganz ordentliche Wegstrecke zurück.

braucht sie sieben bis neun Stunden für ca. vier Meter (das sind zwei Meter in der Stunde). Weiter geht es in den Dickdarm. Der Dickdarm eines Erwachsenen ist anderthalb Meter lang. Deine Nahrung braucht für diese Strecke manchmal mehr als einen ganzen Tag. Das sind nur schnecken-schnarchige sechs Zentimeter in der Stunde. Im Mastdarm, dem letzten Stück, bleibt die Nahrung 24 bis 120 Stunden und wird dann zu ..., na ja, man sagt Stuhl dazu. Geschwindigkeit und Stuhlgang hängen auch davon ab, was man isst. Ballaststoffreiche Nahrung, also Obst, Gemüse oder Vollkornprodukte machen den Stuhl schneller. Es ist generell besser, einmal am Tag Stuhlgang zu haben.

Der Darm kann aber auch schneller: Ein durchschnittlicher Furz hat eine Geschwindigkeit von elf Kilometern pro Stunde. Man merkt ja auch schnell, wenn jemand einen Furz gemacht hat. Zum Glück kommt der aber nicht so weit!



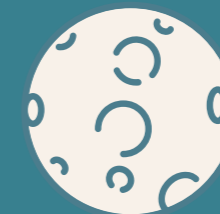
FURZ 11 km/h



Beim **SCHNELLKLETTERN** schaffte die Indonesierin Aries Susanti Rahayu an einer senkrechten Wand 15 Meter in unfassbaren 6,9 Sekunden und verdiente sich damit den Spitznamen „Spiderwoman“.



Der Italiener Maurizio Giuliano ist seit seinem 14. Lebensjahr in der Welt unterwegs und hat mit nur 29 Jahren bereits alle 192 unabhängigen Länder der Erde besucht.



WO LÄSST ES SICH SCHÖN LEICHT HERUMHÜPFEN? AUF DEM MOND.

Wenn du auf der Erde 30 Kilogramm schwer bist, wiegst du dort nur etwa so viel wie ein halbvoller Wassereimer.



Die **STECHEMÜCKE** ist die Königin im Flügelflattern. Sie schafft rund **300 FLÜGELSCHLÄGE IN DER SEKUNDE**.



Manche **TINTENFISCHE** bewegen sich per **RÜCKSTOSS**. Dabei ziehen sich die Muskeln ruckartig zusammen, wodurch das Wasser durch die Atemhöhle stoßweise nach außen gepresst wird.

WAS MACHT EIGENTLICHDIE LUNGE?

DIE LUNGE IST WIE EIN
BAUM
AUFGEBAUT,
DER SICH
IMMER FEINER
VERÄSTELT.

**EIN-
ATMEN
UND
AUS-
ATMEN**

**BEI JEDEM
ATEMZUG
WERDEN BIS ZU
500 ML
LUFT EINGATMET,
DAS SIND ETWA
10.000
LITER
PRO TAG.
BEI ANSTRENGUNG
SOGAR
BIS ZU 10 MAL MEHR.**



Diese Lunge ist mit Liebe zusammengebaut aus unzähligen Bügelperlen von Dr. Thomas Vraetz.

HIER IST
PLATZ FÜR
DAS HERZ.

IN DER LUNGE SIND
**300 MILLIONEN
LUNGENBLÄSCHEN,**
SIE HABEN EINE OBERFLÄCHE
VON DER GRÖSSE EINES
TENNISPLATZES.

**EIN BABY
ATMET BIS ZU
60 MAL
PRO MINUTE,
EIN ERWACHSENER
NUR NOCH
12 MAL.**

WIE VIELE
BÜGELPERLEN
SIND DAS
WOHL?

An jedem Tag atmest du etwa 30.000 Mal ein und aus. Das geschieht zum Glück ganz automatisch. Dein Gehirn passt auf, dass du es nicht vergisst, und reguliert genau, wie schnell du atmest. Wenn du dich anstrengst – zum Beispiel Rad fährst oder Fußball spielst – atmest du bis zu zehn Mal schneller, weil dann deine Muskeln mehr Sauerstoff zum Arbeiten brauchen. Für die Aufnahme dieses Sauerstoffs aus der Luft ist die Lunge zuständig.

Wir können durch die Nase oder durch den Mund einatmen. Besser ist es durch die Nase: Hier wird die Luft aufgewärmt, angefeuchtet und schon einmal vom gröbsten Schmutz befreit. Die Nase ist sozusagen die Klimaanlage und der Filter für die Lunge. Nach Nase oder Mund geht die Luft durch den Rachen, durch den Kehlkopf und erreicht schließlich die Luftröhre. Diese teilt sich in zwei Röhren, jeweils eine für die rechte und eine für die linke Lunge. Die linke Lunge ist ein wenig kleiner, weil sie sich den Platz im Brustkorb mit dem Herzen teilt. Der Aufbau der Lunge wird oft mit einem Baum verglichen: Die Luftröhre ist dabei der Baumstamm, die davon abgehenden Röhren (Bronchien) werden immer kleiner und ähneln damit der Verästelung eines Baums. Daher sagt man dazu auch Bronchialbaum. Nachdem die Luft 23 Mal in immer kleinere Röhren abgelenkt ist, erreicht sie schließlich ihr Ziel, die Lungenbläschen (Alveolen). Hier findet die eigentliche Arbeit der Lunge statt.

Jeder Mensch hat etwa 300 Millionen Lungenbläschen. Sie sehen ein bisschen aus wie die Beeren einer Weintraube und sind eng von ganz feinen, kleinen Blutgefäßen umspinnen. Weil die Wände der Lungenbläschen sehr dünn und die Sauerstoffteilchen sehr klein sind, kann hier der Sauerstoff direkt ins Blut gelangen. Das Blut verteilt den Sauerstoff dann im ganzen Körper. Sauerstoff ist der Brennstoff im Körper und wird für alle Organe, die Muskeln und für das Gehirn gebraucht. Und noch eine zweite Aufgabe haben die Lungenbläschen: Bei aller Arbeit im Körper entsteht Kohlendioxid als Abfallprodukt. Dieses wird aus dem Blut in die Lungenbläschen abgegeben und ausgeatmet.

Wenn du – zum Beispiel beim Essen – etwas „in den falschen Hals“ bekommst, hustest du automatisch. Damit versucht die Lunge, den Eindringling gleich wieder rauszuschleudern. Dein Hustenstoß hat dabei eine Geschwindigkeit von bis zu 500 Kilometer pro Stunde, beim Niesen werden sogar bis zu 1.000 Kilometer pro Stunde erreicht. Das ist doppelt so schnell, wie der neuste ICE fahren kann. Für kleine Schmutzteilchen, wie Pollen, Rauch oder Staub, gibt es noch ein „Förderband“ aus Flimmerhärchen in den Atemwegen, das unbemerkt von dir allen Dreck wieder raus befördert. Das schafft es auf eine Geschwindigkeit von einem Meter pro Stunde.

Um genau zu wissen, wie viel und wie schnell du Luft ein- und ausatmen kannst, kann ein Lungenfunktionstest gemacht werden. Zudem ist es möglich, ein Röntgenbild, also eine Art Foto, von deiner Lunge aufzunehmen.

Ist die Lunge doch einmal krank, kann ihr mit Medikamenten gut geholfen werden. Je nachdem, welches Problem vorliegt, können Medikamente geschluckt oder als Spray eingeatmet (Inhalation) werden und kommen damit direkt in der Lunge an. Auch verschiedene Atemtechniken (eine Art „Krankengymnastik“ für die Lunge) können helfen. Wenn das alles nicht ausreichen sollte, kann eine neue Lunge transplantiert werden. Dies ist aber bei Kindern zum Glück nur extrem selten nötig.

Was macht eigentlich ... ?

Untersuchungs- methoden

Bei der Messung der Sauerstoffsättigung wird untersucht, welcher Anteil des roten Blutfarbstoffes mit Sauerstoff verbunden ist. Ist die Lunge gesund, sind das mindestens 94%.

Wenn du wegen Husten zum Kinderärztin oder zum Arzt gehst, hört er/sie dich mit einem **Stethoskop** (übersetzt: Brustüberwacher) ab. Ist die Lunge krank, kann man oft ein Pfeifen oder Blubbern hören.



Erkrankungen der Lunge werden im ZKJ in der **Ambulanz für Allergologie und Pneumologie** behandelt:
Ärztliche Leitung Prof. Dr. Andrea Heinzmann



Terminvereinbarung
unter: 0761 270-43030

Foto: Theo Hofstätter

DAS IST
MARLON,
DER IST
RICHTIG
GELENKIG.



FIT IM KRANKEN- HAUS

SECHS EINFACHE ÜBUNGEN
ZUM FITBLEIBEN.



1. DIE BRÜCKE

Du liegst auf dem Rücken und stellst deine Beine an, dann hebst du den Po an bis dein Oberkörper und die Oberschenkel eine Linie ergeben; dann kneifst du die Pobacken fest zusammen und ziehst den Bauchnabel ein, zähle bis zehn und vergiss nicht zu atmen. Das Ganze drei Mal wiederholen.



2. SEITBEUGE

Damit du keine Rückenschmerzen vom Liegen bekommst, stelle dich vor dein Bett und beuge den Körper mit ausgestrecktem Arm zur Seite. Dann nimmst du den anderen Arm hoch und beugst dich zur anderen Seite, das Ganze drei Mal im Wechsel. Achte darauf, dass du dabei einen sicheren Stand hast.



3. FAHRRADFAHREN

Auf dem Rücken liegend bewegst du deine Beine 10 Mal so, als ob du Fahrrad fährst.



4. KNIEBEUGE

Für starke Beine, die gerade viel herumliegen, aber später wieder hüpfen, rennen und Treppen steigen wollen, mache drei Mal am Tag zehn Kniebeugen.



5. LANGSAMES GEHEN

Wenn du zwei bis drei Mal am Tag mit oder ohne deinen Infusionsständer über den Flur gehst, bekommst du keine Thrombose (Thrombose bedeutet, dass ein Blutklümpchen den Blutfluss in deinen Beinen verstopft.)



6. AUF DIE ZEHENSPITZEN

Zuhause gibt es oft keinen Aufzug und du musst wieder Treppen steigen. Das übst du, indem du dich an dein Bett oder den Infusionsständer stellst und dich dort leicht festhältst. Dann streckst du deine Knie und hebst die Fersen vom Boden ab. Gehe 10 bis 15 Mal langsam hoch und runter. Das Ganze machst du drei Mal und schon bald hast du wieder kräftige Waden.

Komm, lass uns stärker werden

Bewegungstherapie ist viel mehr als nur Turnen

Wenn Patient*innen Probleme mit der Atmung haben, wenn sie sich nicht von allein bewegen können, wenn für ihre Erkrankung besondere Bewegungen zur Behandlung nötig sind oder wenn ein Plan über einige Wochen Training aufgestellt werden muss, kümmert sich das Team der Physiotherapeut*innen darum.

In der Muskelsprechstunde werden Gelenke und die Kraft der Muskeln gemessen. Auch Säuglinge mit angeborenem Herzfehler werden schon mit Bewegungen unterstützt, zum Beispiel mit Drehen oder dem Stütz in der Bauchlage und sogar Frühchen, die noch im Brutkasten liegen, kann eine Physiotherapie helfen.

Manche Kinder dürfen ihr Zimmer nicht verlassen. Dann kommen die „Physios“ und üben mit ihnen Radfahren, machen Gleichgewichtsspiele mit der Wii oder viele andere kräftigende Übungen. Und für alle, die schon stark genug sind, gibt es sogar eine kleine Turnhalle.



Wir haben Sabine Stein ein paar Fragen zu ihrer Arbeit gestellt. Sie ist Physiotherapeutin und Leiterin des Fachbereichs Physiotherapie.

Was bedeutet das Wort Physiotherapie?

Physiotherapie kann man auch Krankengymnastik nennen. Darunter versteht man verschiedene Möglichkeiten der Bewegungstherapie. Es gibt zum Beispiel aktive und passive Bewegungen und verschiedene Techniken, bei denen mit Wärme, Kälte und Wasser gearbeitet wird oder mit einer Elektrotherapie, bei der Nerven und Muskeln mit feinen Impulsen angeregt werden.

Warum sollen sich kranke Menschen überhaupt bewegen?

Weil es erwiesen ist, dass körperliche Bewegung den Heilungsprozess fördert. Im Krankenhaus muss man viel öfter und länger herumliegen als zuhause. Dadurch verringert sich die Muskelkraft, das Herz-Kreislauf-System wird träge und die Gelenke können steif werden.

Warum machen das Physiotherapeut*innen und nicht Sportlehrer*innen?

Weil sie speziell für die Behandlung verschiedener Krankheitsbilder ausgebildet sind und besondere medizinische Kenntnisse über den Aufbau und die Funktionen des menschlichen Körpers haben.

Was sollte man mitbringen in diesem Beruf?

Neben Kraft, Technik, Köpfchen, Händchen und Witz auch Einfühlungsvermögen und viel fachliches Wissen. Die Gabe, andere zu motivieren ist ebenso wichtig. Ohne Zuhören, Fühlen, Erklären und Anleiten geht gar nichts.

Bewegen sich alle Therapeut*innen auch selber gern, bei der Arbeit oder in ihrer Freizeit?

Wir nehmen ausschließlich und ganz vorbildlich die Treppe :-). Und wir bewegen uns selbstverständlich sehr gerne in unserer Freizeit. Am Wochenende liegen die Physiotherapeut*innen aber auch mal gerne auf der faulen Haut.



DAS IST
SABINE.

UND DAS IST
HANNAH-MARIE.



1

- A Der Unterarm
- B Der Oberschenkel mit Beckenknochen
- C Das Knie

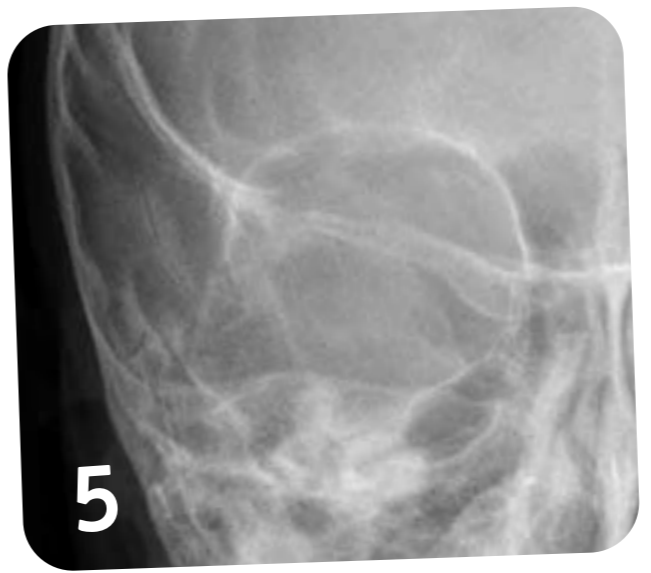
WAS IST DAS DENN ?

Wir haben ein paar merkwürdige Bilder in der Klinik gefunden. Findest du heraus, was das ist? Nur eine der Antworten ist richtig.

- A Eine Hand von innen
- B So sieht die Nase aus
- C Das sind die Knochen der Wirbelsäule.

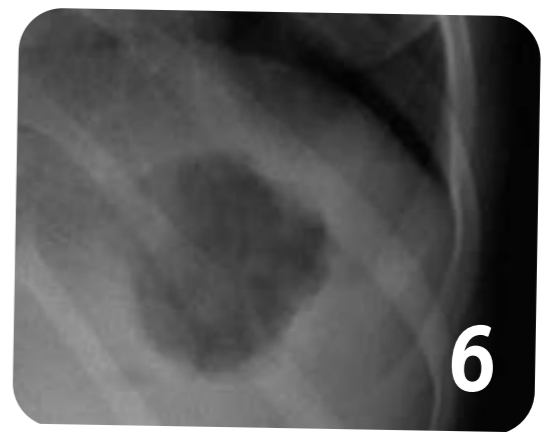


2



5

- A Das ist die Augenhöhle
- B Das ist am Popo
- C Hier sieht man ein Stück Bein-knochen ganz nah.



6

- A Ein Pups im Bauch
- B Ein verschlucktes Wollknäuel
- C Ein Knödel, den es zum Mittagessen gab

- A Spaghetti
- B Die Finger, wenn man eine Faust macht
- C Die Rippen



7



9

- A Der Daumen
- B Ein Eckzahn
- C Der dicke Zeh

- A Das Gesicht an Fastnacht
- B Der Beckenknochen
- C Das linke und rechte Ohr



3

- A Ein Fuß
- B Eine Hand
- C Die Zähne



4



8

- A Murmeln, die ein Kind verschluckt hat
- B Jede Menge Zähne
- C Das ist doch die Legokiste von Tim.

Die Lösung findest du auf Seite 38



DAS IST
SIMON

DAS SIND ALLES
**SIMONS
KLAMOTTEN**

RITTER FROST und seine RÜSTUNG

Diejenigen von euch, die schon mal Inliner gefahren sind, kennen das: bevor es los geht, erstmal Arme, Hände und Knie einpacken. Beim Eishockey geht es aber nur in zweiter Linie ums Hinfallen, denn laufen können die Spieler*innen alle wie im Schlaf. Die Rüstung soll vielmehr Verletzungen durch einen Aufprall an der Bande, durch unbeabsichtigte Schläger-treffer oder den schnell fliegenden Puck verhindern.

DER PUCK IST EIGENTLICH
IMMER SCHWARZ.
WEISST DU WARUM?



Eine Kunststoffscheibe, auch **Puck** genannt, ist der Ball im Eishockeyspiel. Bei einem Schlagschuss wird er so schnell, dass er locker ein Auto auf der Autobahn überholen könnte.



HELM MIT VISIER

TRIKOT

**BRUST-
SCHUTZ**

**ELLBOGEN-
SCHONER**

**HAND-
SCHUHE**

**TIEFSCHUTZ
MIT
STRAPSEN**

**SCHIENBEIN-
SCHONER**

SCHLÄGER

SCHLITTSCHUHE

STUTZEN

Während der Helm Hirn und Gesicht der Spieler*innen schützt, ist der Tiefschutz für die fast genauso wertvollen Weichteile zwischen den Beinen für Männer und Frauen wichtig. Die Kunststoffschale wird mit Gurten umgeschnallt und wehrt Schläge und Puck-treffer ab.



SPIELEN AUCH MÄDCHEN EISHOCKEY?

Zum Ende der letzten Eishockeysaison im April haben Luise (8) und Lotta (6) für dieses Heft Simon Danner (Freiburger Urgestein, ehemaliger Nationalspieler und neuer Botschafter der INITIATIVE) von den Freiburger Wölfen zu einem Interview in der Echte Helden Arena getroffen.

Die Eissporthalle heißt erst seit der Saison 2019/20 Echte Helden Arena. Damit setzen die Freiburger Wölfe und der EHC Freiburg zusammen mit ihrem Sponsor AHP Merkle aus Gottenheim ein besonderes Zeichen zur Unterstützung der INITIATIVE für unsere Kinder- und Jugendklinik Freiburg e.V., die in Deutschland einzigartig ist.

IST EISHOCKEY SPIELEN GEFÄHRLICH?

Gefährlich ist natürlich relativ. Ich glaube ja, schon ein bisschen, aber wir sind gut geschützt, das seht ihr ja hier: Ellenbogenschutz, Brustschutz, Knieschoner. Man kann sich zwar trotzdem immer irgendwie weh tun, aber das ist ja bei jeder Sportart so.

WAS TUT DER KAPITÄN IM TEAM?

Ooh, der hat sehr viele Aufgaben, also viel organisatorische Sachen, das heißt, wenn wir eine Besprechung haben, schreibt der Trainer ihm eine Nachricht: Kannst du es bitte den Jungs sagen. Der Kapitän leitet die Jungs auf dem Eis, er sagt, wenn man nicht so gut spielt: Jetzt gebt aber Gas, sonst gibts halt Ärger! Und er macht so verschiedene Kleinigkeiten. Er ist ein bisschen wie die zweite Hand oder verlängerte Arm des Trainers. So heißt es auf jeden Fall.

SPIELEN AUCH MÄDCHEN EISHOCKEY?

Na klar! Wir haben seit dieser Saison auch eine Mannschaft für Mädchen oder für Frauen. Und die spielen, glaube ich, nächstes oder übernächstes Jahr sogar in der Liga mit. Das heißt, die haben dann auch echte Punktspiele.

WIE DICK IST DAS EIS?

Uuh, gute Frage, ich glaube, gar nicht so dick, so 10-15 Zentimeter, wenn ich mich nicht täusche. Aber da müsst ihr mal zum Eismeister runter gehen und den fragen, der weiß es natürlich ganz genau.

WIE VIELE SCHLÄGER BRAUCHST DU PRO SAISON?

Das ist ganz unterschiedlich. Da sag ich jetzt mal zwischen 10 und 20 Stück. Es gibt Spieler, die brauchen weniger, andere mehr. Also ich brauche so um die 20.

WAS MACHST DU, WENN DU NICHT TRAINIERST?

Ich habe zwei Kinder. Mein Sohn ist sechs und meine Tochter ist drei Jahre alt. Mit den beiden spiele ich manchmal. Heute zum Beispiel hat mein Sohn gleich nach der Schule Training. Da gehen wir dann zusammen hin. Einen Hund haben wir auch, mit dem gehen wir viel Gassi, so ganz normal. Was ihr so mit eurem Papa macht, wenn er frei hat, mach ich auch mit meinen Kindern.

Okay, dann vielen Dank für dieses Interview und alles Gute für die kommende Saison.

IM JAHR WIRD VON DER PATIENTENLOGISTIK **410.000** MAL ETWAS HIN UND HER GEBRACHT

MAN KÖNNTE AUCH TRANSPORTABTEILUNG SAGEN ...



DAS IST KIRSTEN, SIE ERLEDIGT DIE TRANSPORTE ZU FUSS.

ULRIKE FÄHRT BEI DER ARBEIT 30 KILOMETER AM TAG. DAS SIND CA. **7.000** KILOMETER IM JAHR. DAS IST SO WEIT WIE NACH

NORDKAP UND WIEDER ZÜRÜCK.

212.500 PATIENT*INNEN


35.000 MAL ZU FUSS


68.000 MAL IM ROLLSTUHL


109.500 MAL LIEGEND

UND **197.500** MAL MATERIAL



SIE LÄUFT IN EINER SCHICHT CA. **20 KM** UND BEKOMMT EINMAL PRO JAHR EIN PAAR NEUE SCHUHE



UNSERE BEIDEN RIKSCHAS

fahren die Besucher*innen bei schönem Wetter über das Klinikgelände.

120 

120 Menschen kümmern sich rund um die Uhr, das ganze Jahr zum Beispiel um Patiententransporte, um die Verteilung von Material, von medizinischen Proben oder von Blutkonserven im gesamten Klinikum.

160 

Für die Übermittlung der Aufträge an die Mitarbeitenden gibt es 160 Telefone.

27 

Für die Transporte benutzen sie 17 Fahrzeuge wie Krankenwagen, Intensivwagen oder Rollstuhlwagen und 27 Fahrräder, die pro Jahr 100 Reifen verbrauchen.



Helena Wilcken ist Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin. Sie ist in einer Arbeitsschicht

9,1 KILO-METER

weit gelaufen, hat sich um viele Patient*innen gekümmert und jede Menge Aufgaben erledigt.

Eva-Maria Maintz ist Ärztin im 11-Stunden-Nachtdienst. Dabei ist sie fast ständig in Bewegung und hat insgesamt

1,5 STUNDEN PAUSE

zum Ausruhen oder für ein kurzes Nickerchen.

Stephanie Peters ist Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin. Sie versorgt mehrere Patient*innen und wechselt dabei schnell und häufig die Zimmer. Pro Schicht macht sie dabei

90 MAL

eine Türe auf und zu.

LÄUFT BEI UNS

Die Arbeit in der Kinderklinik ist sehr dynamisch und abwechslungsreich. Viele Menschen bewegen sich täglich und sie bewegen dabei ganz viel. Wir haben unsere Mitarbeiter*innen gebeten, einmal zu messen, was beim Erledigen ihrer Aufgaben so zusammenkommt, wenn man ständig in Aktion ist. Mit einem Mobiltelefon oder einer Smartwatch geht das heutzutage ja ganz einfach. Das Ergebnis: Alle sind sehr sportlich dabei, auch ohne Sport!

WENN DU EIN SMARTPHONE HAST, KANNST DU DEINE SCHRITTE PRO TAG AUCH ZÄHLEN LASSEN ... SCHAU DOCH MAL NACH!



Sibylle Vogt ist Physiotherapeutin und geht

9,75 KILOMETER AM TAG

auf ihrem Weg durch die Flure, Treppenhäuser und Zimmer.



Jan Berger ist Arzt und ist während seines

NACHTDIENSTES 39 STOCKWERKE

rauf und runter gelaufen. Das gibt stramme Waden, Jan.



Auch **Constanze Buuck** ist Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin. Sie hat

13.402 SCHRITTE

gemessen und braucht wie alle ihre Kolleg*innen wirklich bequeme Schuhe.



Katarina Lerch verbrennt als Gesundheits- und Kinderkrankenpflegeschülerin zusätzlich

920 KILOKALORIEN pro Arbeitstag.



Carola Schuler ist Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin und kennt jeden Zentimeter in der Notfallambulanz. Sie läuft in einer Schicht

120 MAL DEN FLUR AUF UND AB.



DAS IST DIE EIDECHSE.

WIE EINE EIDECHSE SIEHT DAS ABER NICHT AUS... ODER?

Thomas Heitzmann ist Hausmeister und transportiert am Tag

2.425 KILO ESSEN, GETRÄNKE, KLINIKBEDARF UND MÜLL HIN UND HER.

DABEI HILFT IHM DIE EIDECHSE (so heißt sein Transportwagen)



DAS IST THOMAS IN DER EIDECHSE.

BETT
SO KANN MAN
EIN BABY WOANDERS
HINBRINGEN,
OHNE ES
AUFZUWECKEN.



WÄSCHE
AUF RÄDERN



ESSEN
AUF RÄDERN



**NACHT-
SCHRANK**
AUF ROLLEN



**ROLL-
SPIEGEL**



**TOTAL WICHTIGES
ÜBERWACHUNGS-
GERÄT**



ALLES ROLLT

**KLO
ZUM FAHREN**

DA KOMMT NOCH EINE
SCHÜSSEL REIN,
SONST FÄLLT JA
ALLES DURCH ...



SELBST DAS
PFERD
AUF STATION
PFAUNDLER
HAT ROLLEN



**ROLL-
TREPPE**



BRUTKASTEN



WENN DER
INFUSIONSSTÄNDER
ROLLEN HAT,
KANN MAN SPAZIEREN
GEHEN, AUCH WENN MAN
GERADE EINE
INFUSION BRAUCHT.
DAS IST PRAKTISCH!

Auf Seite 28 kannst du lesen, was und wie viel im Klinikum so transportiert wird. Wir haben uns für dieses Heft mal nach allem umgesehen, was auf Rädern rollt. Herausgekommen ist, dass es oft Dinge sind, die jeder auch zu Hause hat, nur eben mit Rollen. Warum, ist leicht erklärt.

Ständig wird etwas von A nach B, von Hinz zu Kunz und von Pontius zu Pilatus geschoben (das sind keine Patient*innen, sondern Redensarten). Jedenfalls gibt es auf den Fluren und Zimmern viel Bewegung auf engem Raum und es ist dann schon sehr praktisch, wenn sich schwere Betten, volle Schränke, Tische und Stühle möglichst mühelos hin und her bewegen lassen. Wichtig ist auch, dass die Rollen nicht zu hart, nicht zu weich und gut geölt sind, weil das Scheppern und Quietschen in kürzester Zeit alle verrückt machen würde.

Also, hier sieht man, was alles rollt und wenn dir gerade langweilig ist, zähl doch einfach mal alle Rollen, die du entdecken kannst.

HIER SIND DIE AKTEN DRIN,
DANN MÜSSEN
DIE ÄRZT*INNEN
SIE BEI DER VISITE
NICHT TRAGEN.



KLAMOTTEN
REINSCHMEISSEN
UND WEGROLLEN



DAS
HAT AUCH
BEI EUCH
ZU HAUSE
RÄDER.

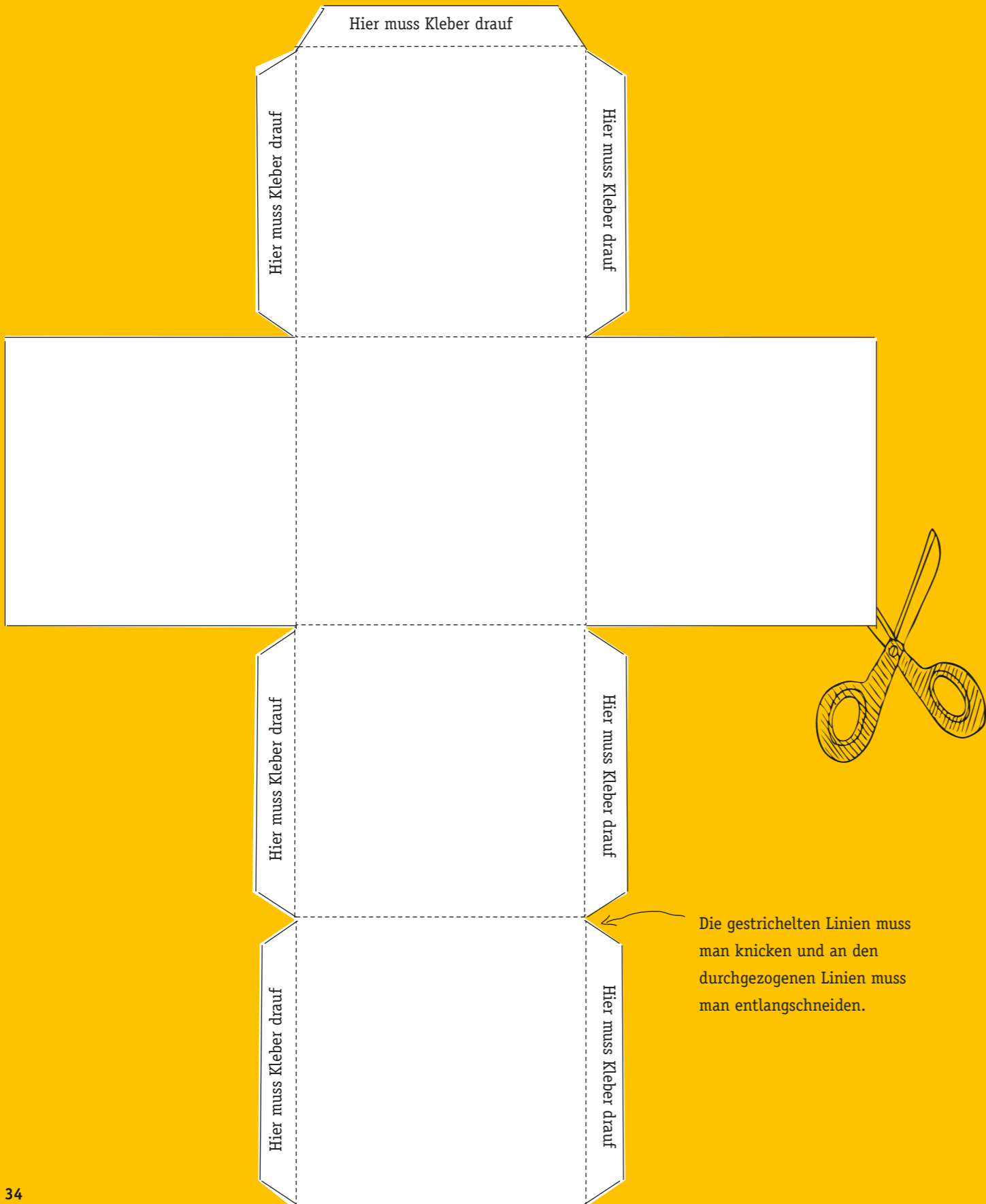
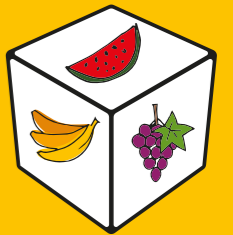


SOGAR DIE
SCHNELLE
SIBYLLE
HAT MANCHMAL
ROLLEN.

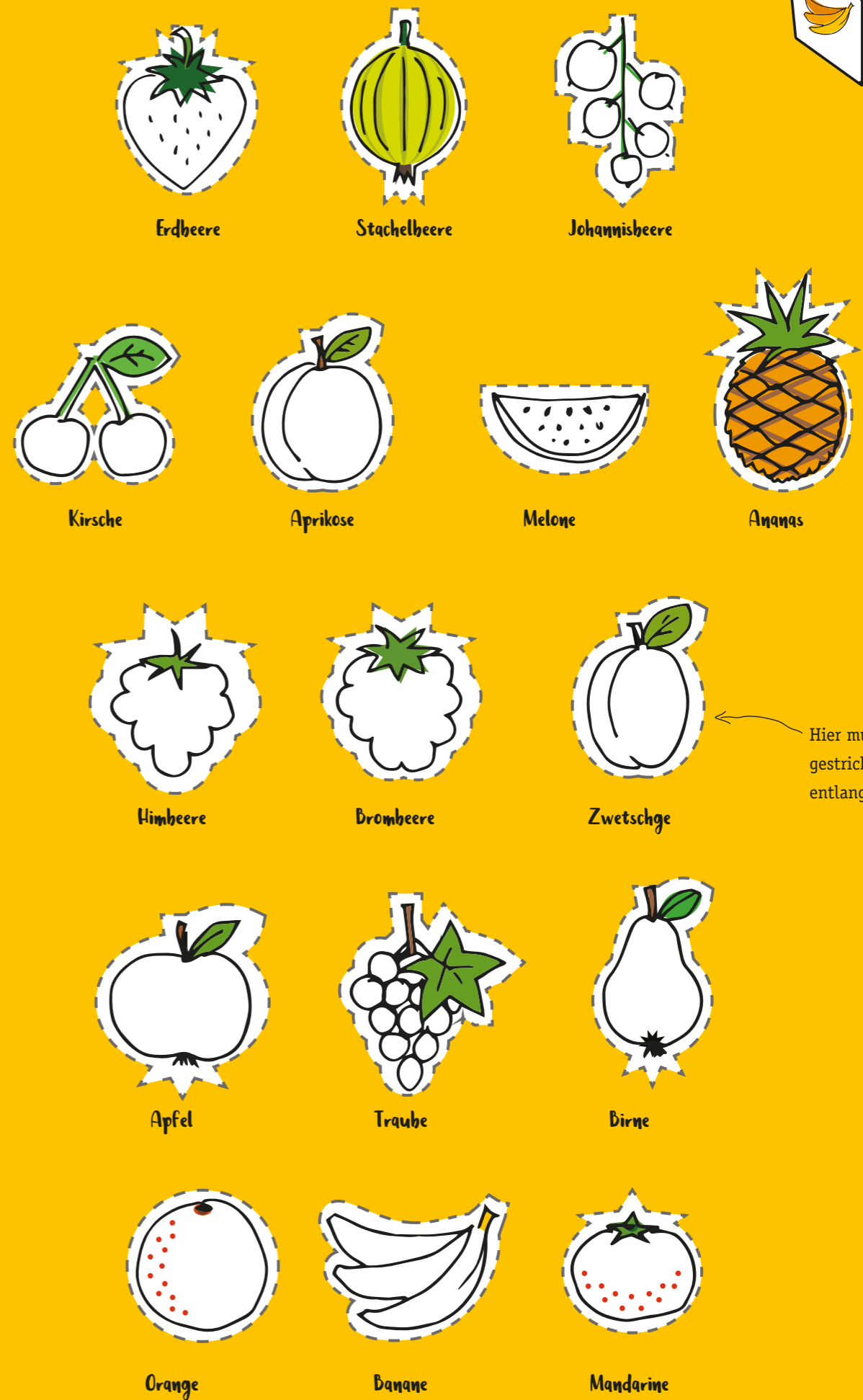


MACH MIT ... BAU DIR EINEN VITAMIN-WÜRFEL

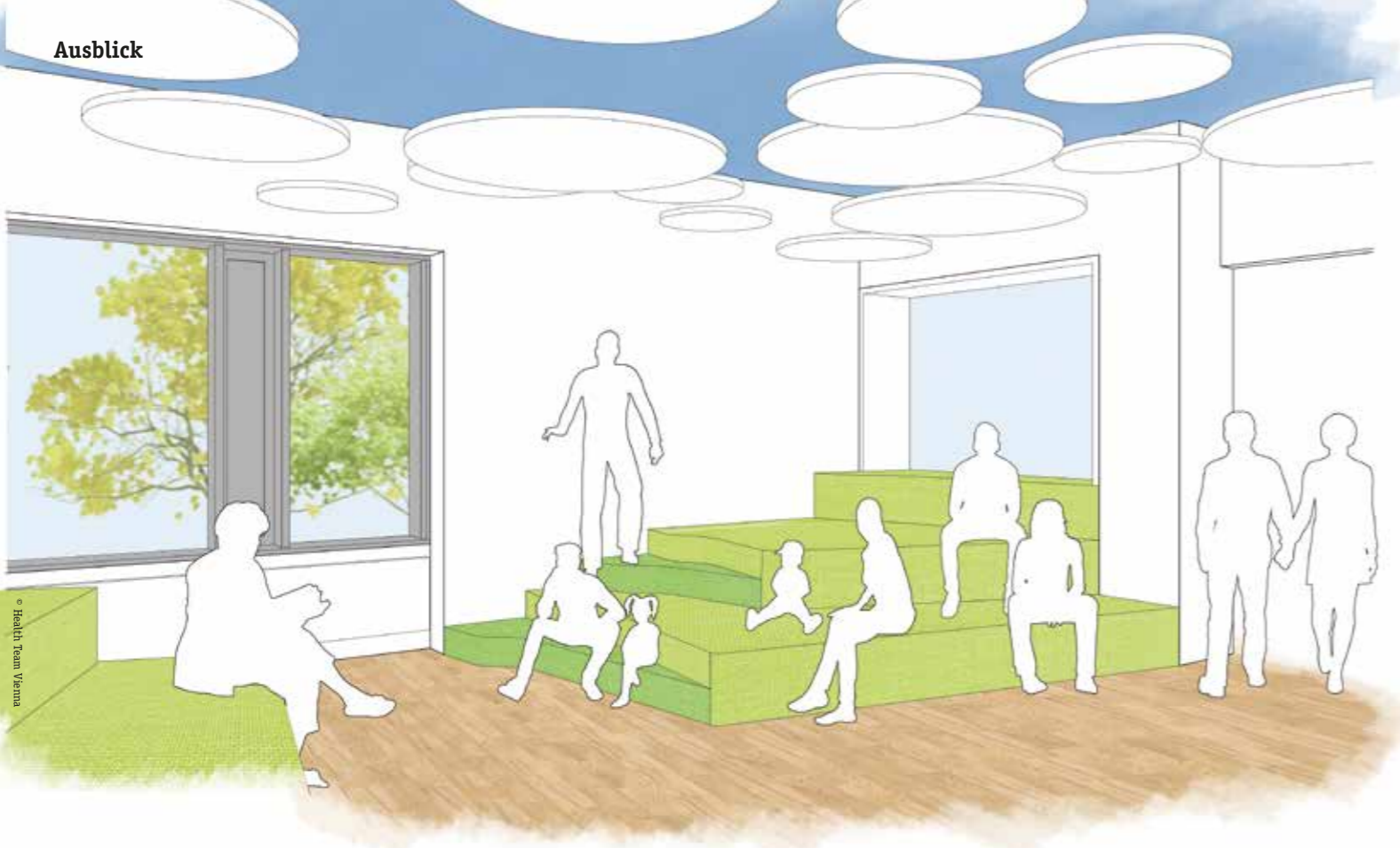
Malt euer Lieblingsobst aus, schneidet es aus und beklebt den Würfel damit. Fehlt eine Sorte? Dann malt sie doch noch dazu. Jetzt könnt ihr würfeln, was ihr naschen wollt.



Die gestrichelten Linien muss man knicken und an den durchgezogenen Linien muss man entlangschneiden.



Hier musst du an den gestrichelten Linien entlangschneiden.



Gesundheit lernen

Das neue Forum für Gesundheitserziehung und -förderung

Zentral gelegen, zwischen dem Ambulanzzentrum und den stationären Bereichen, bietet das Forum in erster Linie ausreichend geeigneten Raum für Austausch, Information und Schulung. Betroffene Patient*innen und deren Familien können sich hier in Bezug auf ihre Erkrankung, Behandlung und Prävention in Seminaren und Veranstaltungen informieren und weiterbilden.

In dem offen strukturierten Raumkonzept können Gruppenschulungen oder Einzelberatungen stattfinden und praktische Übungen sowie Fortbildungsreihen für Betroffene aber auch für Schulklassen und die interessierte Öffentlichkeit. Das Forum ist als Anlaufstelle für die zahlreichen Gruppen von ehrenamtlichen Helfer*innen, Selbsthilfe- und Therapiegruppen, Gesprächskreisen, Patientenvertreter*innen und Fördervereinen gedacht, die hier ihre für Patientenfamilien wichtigen Infotermine und Events anbieten können.

Der bewusste Umgang mit Gesundheit und Vorbeugung zeigt sich deshalb in einer entsprechend sinnvoll angelegten Architektur und in einem reichhaltigen Schulungs-

angebot für erkrankte, wie für gesunde Kinder, Jugendliche und deren Eltern.

Hierzu gehören unter anderem Schulungen zu chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Epilepsie, Multiple Sklerose oder Neurodermitis und Asthma, Ernährungsberatungen mit Kochkursen oder Beratungen für Krebspatient*innen, Schmerzpatient*innen oder psychosomatisch erkrankte Patient*innen.



ALEXANDER SCHAUT ZURÜCK

Das ist Alexander mit seinem Mountainbike. Auf dem Bild ist zu erkennen, dass an seinem Fahrrad nicht wie üblich zwei Pedale, sondern nur eins befestigt ist. Alexander wuchs mit fünf Geschwistern in Menzenschwand im Schwarzwald auf. Weil er als 10-jähriger Junge an Knochenkrebs erkrankte, kam er 1979 mehrere Wochen nach Freiburg auf die Kinderkrebstation. Sein rechtes Bein musste abgenommen werden und auch nach der ReHa und der Entlassung musste er immer wieder zur Chemotherapie.

Er hat damals viele Stunden und Tage hier verbracht und noch heute erinnert sich der 52-jährige Spitzensportler an seine Zeit in der Klinik, an das blöde Gefühl, wenn seine Mutter „den weiten Weg oben vom Schwarzwald nach Freiburg runter“ zu ihm auf sich nehmen musste, während seine Geschwister zu Hause alleine blieben. „Ich erkenne mein Zimmer, in dem ich damals lag, sofort wieder. Außer der Farbe hat sich nichts geändert“, meinte Alexander bei seinem jüngsten Besuch der Unikinderklinik Freiburg.

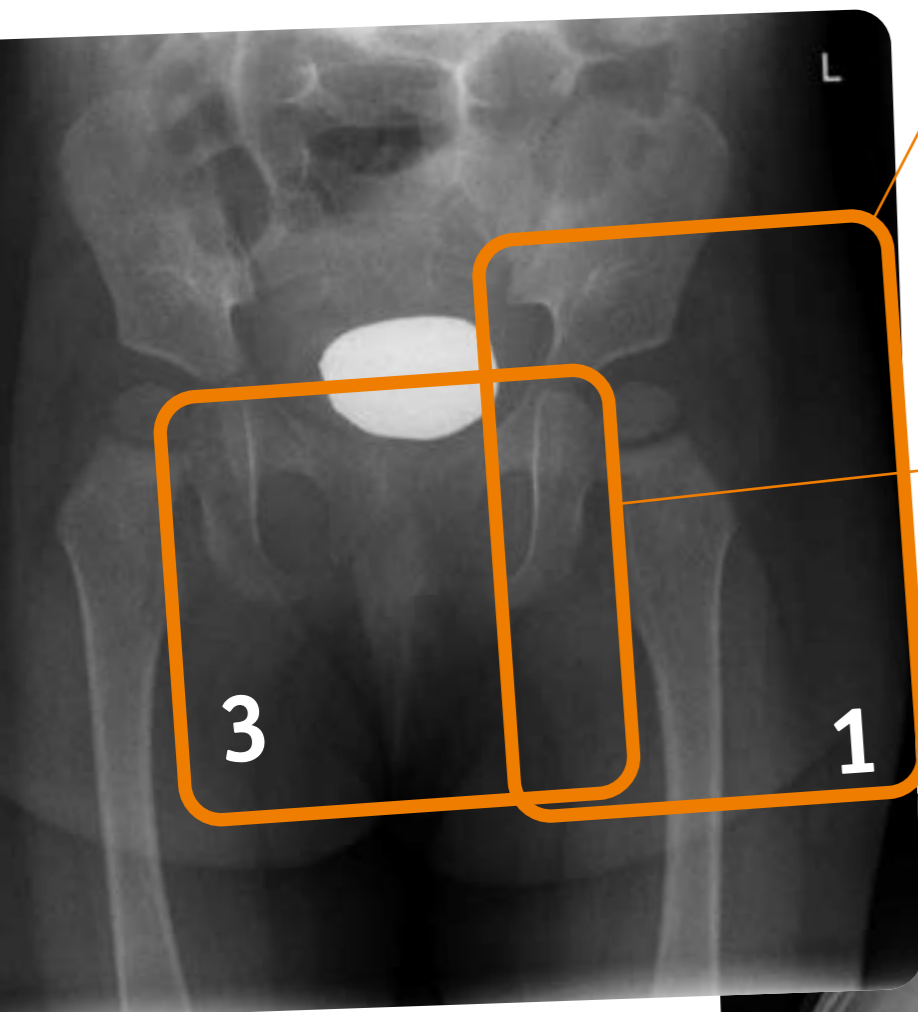
Aus seinen und den Erfahrungen vieler anderer junger Patient*innen haben wir eine Menge gelernt. Deshalb wird sich mit dem neuen Konzept und dem Neubau des

Zentrums für Kinder- und Jugendmedizin bald vieles grundlegend ändern, damit die Zeit in unserer Klinik für die Kinder und ihre Eltern so heilsam wie möglich ist.

Heute lebt Alexander mit seiner Frau und seinen zwei Kindern in Wesseling bei Köln. Er ist mehrfacher Paralympics-Sieger und Weltmeister im Behinderten-Skisport. Als erster deutscher Behinderten-Skisportler, der den Sport unter professionellen Bedingungen ausüben konnte, bekam er 1984 bei seiner ersten Paralympics-Teilnahme in Innsbruck die Silber- und Bronzemedaille. 1986 gewann er die erste Weltmeisterschaft und 1988 zwei Goldmedaillen bei den Paralympics in Innsbruck. Insgesamt erhielt er 14 Gold-, fünf Silber- und drei Bronzemedailles.

HAST DU DAS GEWUSST?

Auf Seite 22 war eine Sammlung komischer Fotos zu sehen. Hier gibt es die Auflösung dazu:



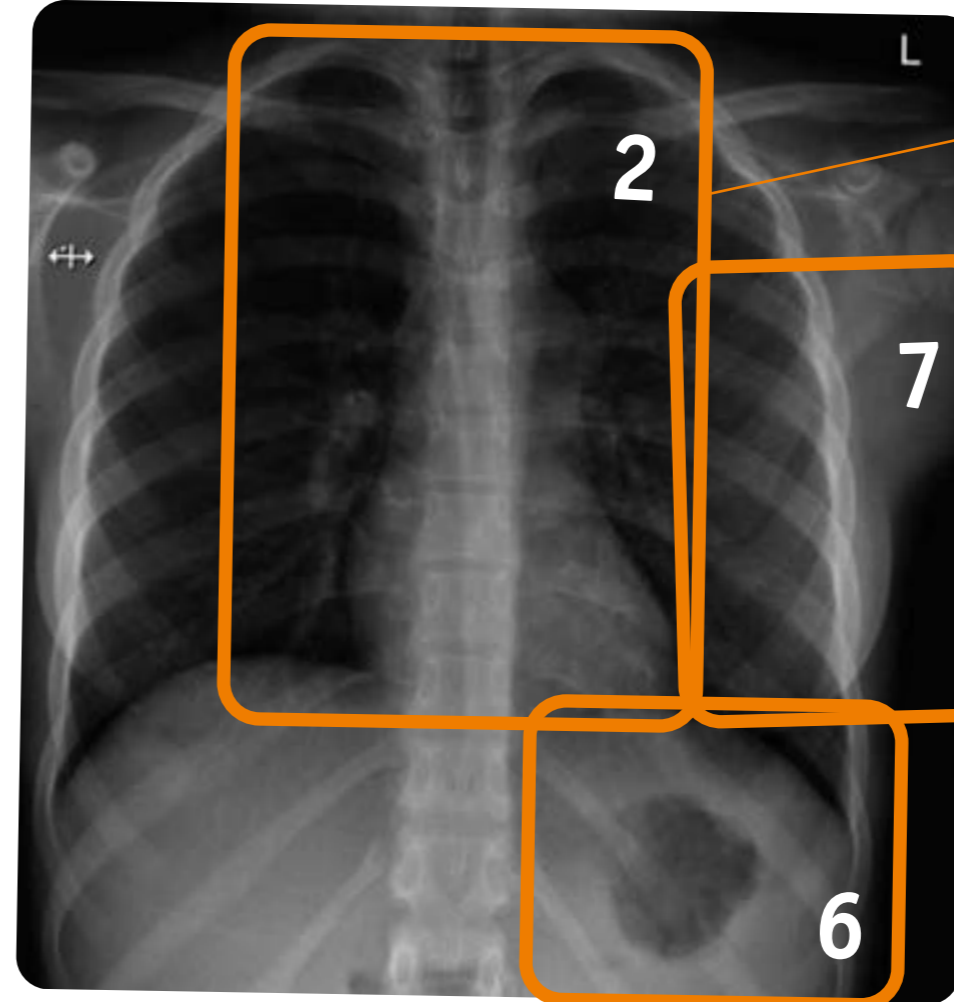
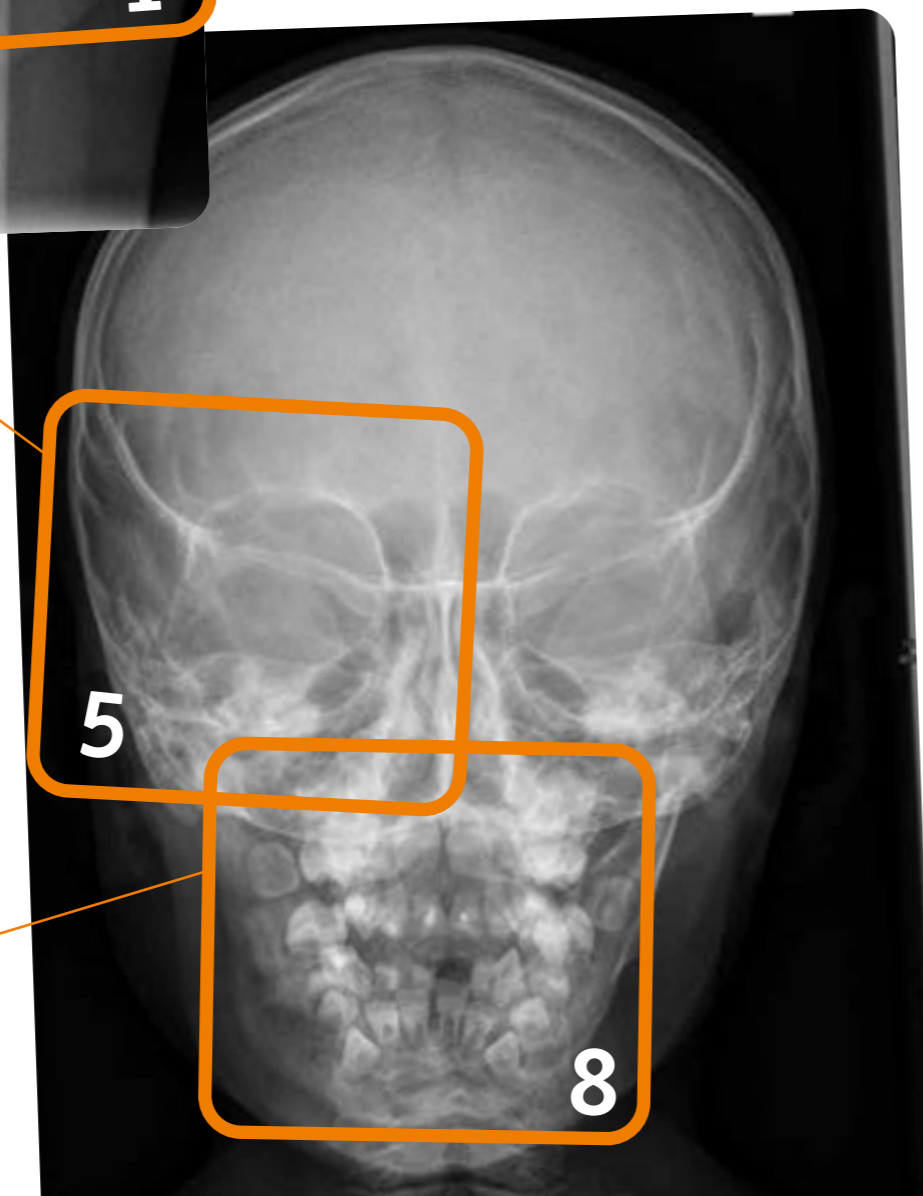
1 B ist richtig. Hier siehst du einen **Oberschenkelknochen mit Beckenknochen** – das Hüftgelenk. Knochen lassen weniger Röntgenstrahlung durch. Das führt dazu, dass das Röntgenbild (in schwarz-weiß) weniger belichtet wird. Es bleibt dort weiß. So kann der Arzt die Knochen erkennen.

3 B ist richtig. Das ist eine Aufnahme vom **Becken**. Man sieht die sogenannten Sitzbeine, auf denen wir tatsächlich sitzen. Oben erkennst du ganz weiß einen Bleischutz, der in diesem Fall bei einem Mädchen über die Eierstöcke gelegt ist, um sie vor Strahlung zu schützen.

5 A ist richtig. Das ist die **Augenhöhle** des rechten Auges. Das Auge selbst ist im Röntgenbild nicht zu erkennen. Es wird durch die knöcherne Hülle von drei Seiten gut geschützt. Vorne gibt es die Augenlider, die Verletzungen verhindern.

Der Schädel ist aus vielen verschiedenen Knochen zusammengewachsen. Damit der Kopf nicht zu schwer wird, bilden sich im Verlauf des Wachstums in vielen Knochen Lufträume, zum Beispiel die Nasennebenhöhlen.

8 B ist richtig. Das sind alles **Zähne**. Dieses Kind ist noch jung. Es hat noch die Milchzähne, aber man sieht, dass die bleibenden Zähne sie schon herauschieben wollen. Deshalb sind es so viele.



2 C ist richtig. Hier siehst du den Brustraum mit der **Wirbelsäule**. Sie besteht aus einzelnen Wirbelkörpern, die sie biegsam machen. Der dunkle Streifen oben in den Wirbeln, der sich nach unten wie ein Baumstamm aufteilt ist... genau, die Luft- röhre wie auf dem Bild auf Seite 16.

7 C ist richtig. Hier schaust du auf die **Rippenbögen** an der Seite vom Brustkorb. Sie sind geschwungen und laufen von beiden Seiten der Wirbelsäule nach vorne und unten.

6 A ist richtig. Der dunkle Fleck auf dem Bild ist Luft im Bauch. Luft ist auf Röntgenbildern immer dunkel. Wenn sie im Bauch weiter bewegt wird, wird daraus später ein **Pups**.

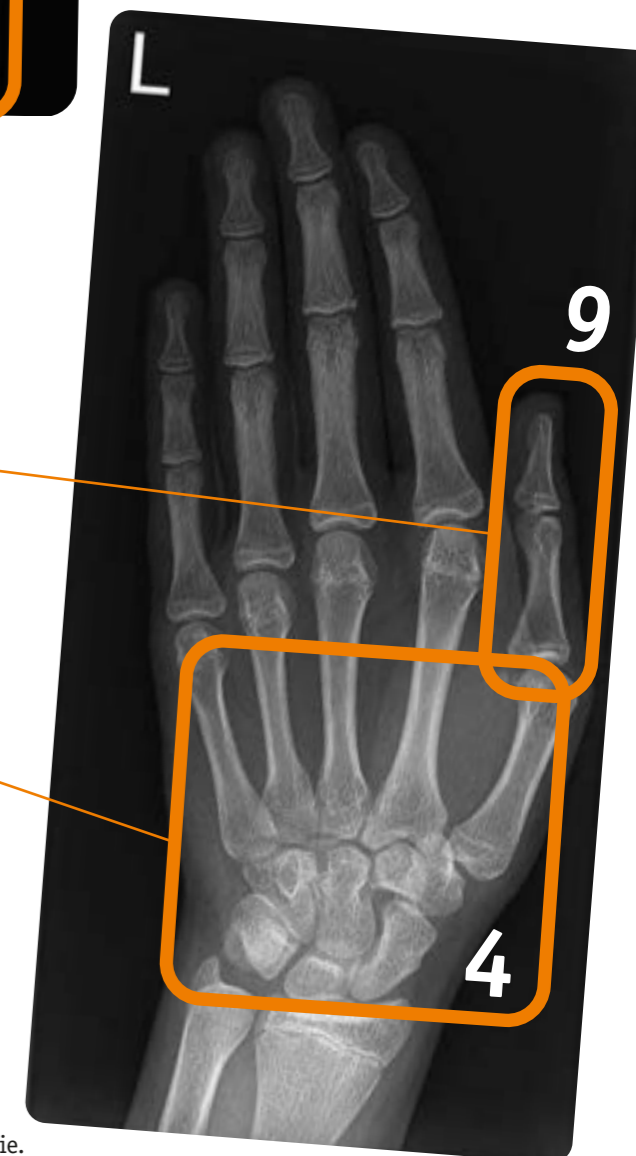
9 A ist richtig. Das ist der **Daumen**. Er besteht aus drei kleinen Knochen. Dies ist eine Aufnahme von der Seite. Wenn du genau hinschaust, siehst du oben im Bild den Fingernagel.

4 B ist richtig. Auf dem Bild siehst Du das **Handgelenk**. Es besteht aus vielen Knochen, damit sich die Hand in alle Richtungen bewegen kann. Die vielen kleinen Knochen sind die Handwurzelknochen. Davon gibt es acht Stück. Sie können etwas über das Alter eines Menschen verraten. Darum wird das Bild oft gemacht, um Wachstumsstörungen zu erkennen.

DIESEN HELM TRÄGT DR. BERG NICHT BEI DER ARBEIT, SONDERN BEIM SPORT...



Für das Röntgenbildermachen gibt es in der Kinderklinik eine eigenen Abteilung, die Radiologie. Die Ärzte, die Röntgenbilder beurteilen heißen Radiologen. Dr. Sebastian Berg hat die Bilder für uns zusammengestellt.



SAUER MACHT

Ingwer ist eine Pflanze, die in den Regenwaldgebieten der Erde wächst. Verwendet wird ihre Wurzelknolle. Sie ist sehr gesund, kann beim Abnehmen oder bei Übelkeit helfen und ist gut für das Immunsystem. Mit würzigem Ingwer und etwas Zitrone lässt sich ganz einfach ein super-gesundes Erfrischungsgetränk zaubern. **Aber Achtung: Ingwer ist sehr intensiv und etwas scharf, darum nur wenig verwenden.**

INGWER-ZITRONEN-LIMO

- 20 bis 30 g frischer Ingwer
(das ist etwa ein 5-7 cm langes Stück Wurzel, je nach Geschmack)
- Saft einer halben Zitrone
- etwas zum Süßen z. B. Zuckerrübensirup oder Agavendicksaft
- 1,5 Liter Mineralwasser oder, wenn es sehr heiß ist, 10-20 Eiswürfel

Die Rinde entfernen und das Stück Ingwerwurzel in dünne Scheiben schneiden.

Alle Zutaten in den Mixer geben, 30 Sekunden auf höchster Stufe mixen und dann durch ein Sieb schütten. Sofort in Gläser füllen und frisch auf-tischen, oder in Flaschen füllen und im Kühlschrank aufbewahren (1-2 Tage haltbar).



INGWER LÄSST SICH ÜBRIGENS AUCH LEICHT IM BLUMENTOPF AUF DEM FENSTERBRETT VERMEHREN.

DIE KNOLLEN HABEN AUGEN, ÄHNLICH WIE KARTOFFELN. AUS JEDEM DIESER WACHSTUMSPUNKTE KANN EINE NEUE INGWERPFLANZE HERANWACHSEN.

LUSTIG UND SCHMECKT UND HÄLT MANCHMAL AUCH GESUND.

FÜR ALLE, DIE DAS AUSPROBIEREN WOLLEN, HIER UNSER REZEPT FÜR SELBSTGEMIXTE LIMO AUS ZITRONE UND INGWER.

← DAS IST LILLI.

WENN MAN MAG, PASST AUCH EIN BISSCHEN MINZE IN DIE LIMO, DANN SCHMECKT ES NACH MINZ-KAUGUMMI.

SAURE SACHEN REGEN DEN APPETIT AN UND UNS LÄUFT DAS WASSER IM MUND ZUSAMMEN.



ALLES DREHT SICH

Um diese Geschichte lesen zu können,
hast du verschiedene Möglichkeiten:

Du kannst das Heft mit der Hand drehen.
Du kannst diese Seite aber auch auf einen
Plattenspieler legen und drehen lassen.
Du kannst beim Lesen um das Heft herum-
laufen oder du kannst dir die Geschichte
vorlesen lassen. Du kannst dich auf den
Rücken legen und zwei Leute bitten, das
Heft immer für dich zu drehen.

Oder was fällt dir sonst noch dazu ein?



In der Türkei haben die Mönche eines Sufi-Ordens eine tolle Art des Betens. Wenn ihre Gedanken im Kopf nur noch kreisen und sie mal alles vergessen möchten, fangen sie an, sich selbst im Kreis zu drehen. Sie tragen dazu einen Hut und weite weiße Gewänder, die sich beim Drehen nach außen stellen. So sehen sie beim Tanzen aus, als drehten sich Kreisel auf einem Tisch. Sie konzentrieren sich voll und ganz auf die perfekte Drehung. Ohne die Mittänzer*innen dabei anzustoßen oder schwindelig zu werden, rotieren sie gegen den Uhrzeigersinn. In der zentrierten Bewegung sollen sich die Gedanken (der Kopf), die Gefühle (das Herz) und der Körper (das Leben) zu einer Einheit verbinden. So drehen sie sich minutenlang in Harmonie mit der Natur, wie sie sagen. Mit den kleinsten Zellen genauso wie mit den Sternen am Himmel. Einmal kurz mit dem Fuß Schwung holen reicht für eine ganze Umdrehung. Der rechte Fuß gibt den Drehschwung und bestimmt das Tempo, der linke Fuß bleibt als Mittelpunkt auf dem Boden. Mit den Armen wird das Gleichgewicht gehalten und der Kopf wird leicht nach rechts geneigt. Einmal kurz mit dem Fuß Schwung holen reicht für eine ganze Umdrehung. In der zentrierten Bewegung sollen sich die Gedanken (der Kopf), die Gefühle (das Herz) und der Körper (das Leben) zu einer Einheit verbinden. So drehen sie sich minutenlang in Harmonie mit der Natur, wie sie sagen. Mit den kleinsten Zellen genauso wie mit den Sternen am Himmel.

DENK DIR WAS AUS!

Erfinde deine eigene Drehwurmgeschichte. Denk dir eine kurze Geschichte aus, in der die Wörter **Knallfrosch**, **Küchenschürze**, **Piratin**, **Schweißperle** und **Taschenkrebs** auftauchen. Erzähle sie deinen Eltern und Freund*innen. Wenn du magst, schreibe sie auf oder male ein Bild davon und schicke es uns per Mail oder gib es einfach auf deiner Station ab.

ZUSAMMEN SIND WIR STARK!



Über Probleme zu sprechen und die Erfahrungen anderer zu nutzen kann eine gute Hilfestellung in den schwierigen Phasen einer Erkrankung sein. Nehmen Sie Kontakt auf, denn zusammen sind wir stärker: „Eltern helfen Eltern“ ist der Zusammenschluss von Gruppen, die den betroffenen Familien mit einem chronisch kranken Kind einen Austausch und Unterstützung anbieten.
Hier Kontaktadressen von Gruppen aus Freiburg und Umgebung:

**AKIK - Aktionskomitee
KIND im KRANKENHAUS**
Landesverband Baden-Württemberg e.V.
Sabrina Burschel
Offenburger Straße 66, 79108 Freiburg
Tel. 0157 / 30 70 87 07
Mail: s.burschel@akik.de
www.akik-lvbw.de

**Interessengemeinschaft
Arthrogryposis e.V. (IGA)**
Bianca und Markus Ulbrich
Kelterstr. 11/2, 71404 Korb-Kleinheppach
Tel. 0 71 51 / 20 69 20
Mail: baden-wuerttemberg@arthrogryposis.de
www.arthrogryposis.de

**Miteinander - Menschen mit
Down-Syndrom und ihre Freunde e.V.**
Anna-Marie Tonojan
Berliner Str. 25-1, 79211 Denzlingen
Tel. 0 76 66 / 88 02 52
Mail: info@miteinander-downsyndrom.de
www.miteinander-downsyndrom.de

Frühchenverein Freiburg e.V.
Postfach im Zentrum für Kinder- und
Jugendmedizin
Mathildenstr. 1, 79106 Freiburg
Erika Casu
Tel. 01 70 / 59 22 810
Mail: info@fruehchen-freiburg.de
www.fruehchen-freiburg.de

Deutsche Hämophiliegesellschaft
Stellv. Vertrauensmitglied BaWü Südwest
Jan Fässler
Im Häldele 30, 77971 Kippenheim
Tel. 0 78 25 / 86 95 58
Mail: jan.faessler@dhg.de
www.dhg.de

**Herzklopfen - Elterninitiative
Herzranke Kinder Südbaden e.V.**
Petra Huth
Lutherkirchstr. 1a, 79106 Freiburg im Breisgau
Tel. 07 61 / 47 746 444
Mail: petra.huth@herzklopfen-ev.de
www.herzklopfen-ev.de

**dsai e.V. - Patientenorganisation
für angeborene Immundefekte**
Hochschätzen 5, 83530 Schnaitsee
Tel. 0 80 74 / 81 64
Fax: 0 80 74 / 97 34
Mail: info@dsai.de
www.dsai.de

FortSchritt Freiburg e.V.
Elternverein zur Verbreitung der
Konduktiven Förderung/Petö-Therapie
für **IPC-Kinder**
Regina Huber
Matthias-Grünewald-Str. 13, 79100 Freiburg
Tel. 07 61 / 40 85 20
Mail: fortschritt-freiburg@web.de
www.fortschritt-freiburg.de

**Helfen hilft - Förderverein für
krebskranke Kinder e.V. Freiburg**
Geschäftsstelle / Claus Geppert
Mathildenstr. 3, 79106 Freiburg
Tel. 07 61 / 27 52 42 oder 270 - 75 058
Mail: info@helfen-hilft.de
www.helfen-hilft.de

mps Mukopolysaccharidose
Marita Kindler
Gartenstr. 6, 79346 Endingen-Königschaffhausen
Tel. 076 42 / 88 11
Mail: lilliput105@web.de
www.mps-ev.de

**Förderverein Neurokinder
Uniklinik Freiburg e.V.**
Myriam Schrempf
Fußbach 68, 77723 Gengenbach
Tel. 0 78 03 / 92 27 77
Mail: neurokinder.freiburg@t-online.de
www.neurokinder-freiburg.de

**POTZ Blitz - Eltern Selbsthilfegruppe
für Kinder mit Epilepsie**
Verena Kiefer
Günterstalstr. 20, 79100 Freiburg
Tel. 07 61 / 5 14 82 45
Mail: verena_k69@yahoo.de
www.epilepsie-elternselbsthilfe-freiburg.de

**SPATZ Selbsthilfe für Kinder mit
chronischer Stoffwechsel-, Hormon-
oder Zuckererkrankung e.V.**
SPATZ-Infobüro - Ute Knoll
Mathildenstr. 1, 79106 Freiburg
Tel. 07 61 / 270 - 44 821
Mail: info@spatz-ev.de / www.spatz-ev.de

**KEKS e.V. Patienten- und Selbst-
hilfeorganisation für Kinder und
Erwachsene mit kranker Speiseröhre**
Medizin-Hotline (gebührenfrei):
0800 / 03 10 584
Tel. 07 11 / 95 37 886
Mail: medizin@keks.org
www.keks.org

**Elterninitiative für
Lippen-Kiefer-Gaumenspalten**
Anke Haida
Georg-Elser-Str. 3, 79100 Freiburg
Tel. 07 61 / 40 19 197
Mail: Haiwai@web.de

**Förderverein für Mukoviszidose-
kranke Kinder Südbaden**
Wolfgang Kuhlmann
Sulzburger Str. 58, 79114 Freiburg
Tel. 07 61 / 47 66 655 oder 47 64 959
Mail: recht@mukosb.de
www.cf-suedbaden.de

**Neurofibromatose
Selbsthilfegruppe Freiburg**
Anita Schmid
Amselweg 4, 79206 Breisach
Tel. 0 76 64 / 37 12
Mail: schmid@neurofibromatose.de
www.bv-nf.de/Selbsthilfe/Freiburg

**Rheuma-Liga Baden-Württemberg
Rheumakranke Kinder, Jugendliche
und junge Erwachsene**
Kathrin Ivenz (Sozialfachkraft)
Bergerstr. 2 (AOK), 79312 Emmendingen
Tel. 0 76 41 / 93 79 10
Mail: kontakt@rheuma-liga-bw.de
www.rheuma-liga-bw.de

**Arbeitsgemeinschaft Spina bifida
und Hydrocephalus e.V. (ASBH)**
Fam. Ohnemus/Rist (Spina bifida)
Am Pfannenstiel 32, 79379 Müllheim
Tel. 07631/74 90 00; ohnemus@asbh-freiburg.de
Fam. Kopp (Hydrocephalus)
Bürkstr. 56, 78054 VS-Schwenningen
Tel. 077 20 / 22 167; jkopp@asbh-freiburg.de
www.asbh-freiburg.de



**Landesverband Kleinwüchsiger
Menschen und ihrer Familien in
Baden-Württemberg e.V.**
Bernhard Mohr
Scheffelstr. 21, 76275 Ettlingen
Tel. 0 72 43 / 72 59 16
Mail: bernhard-mohr@t-online.de
www.lkmf-bw.de

**Marfan Hilfe (Deutschland) e.V.
Regionalgruppe Südbaden/Schwarzwald**
Sonja Hettich
Bgm.-Kuner-Str. 12, 78136 Schonach
Tel. 077 22 / 54 85
Mail: suedbaden@marfanhilfe.de
www.marfan.de

**Deutsche Gesellschaft für
Muskelkranke e.V.**
Im Moos 4, 79112 Freiburg
Tel. 076 65 / 94 49 - 0
Fax: 076 65 / 94 47 - 20
Mail: info@dgm.org
www.dgm.org

**Hilfe für nierenkranke Kinder
und Jugendliche e.V.**
Mathildenstr. 1, 79106 Freiburg
Tel. 07 61 / 270 - 45 340
oder 07 61 / 208 - 59 50
Mail: info@nierenkranke-Kinder.de
www.nierenkranke-kinder.de

**SOMA e.V. Selbsthilfeorganisation
für Menschen mit
Anorektalfehlbildungen e.V.**
Helga Jäger (reg. Ansprechpartnerin)
Becherwaldstr. 39, 79249 Merzhausen
Tel. 07 61 / 45 36 885
Mail: helga.jaeger@soma-ev.de

**Hand in Hand Kinderhilfe am
St. Josefskrankenhaus e.V.**
Dr. Jörg Budde, St. Josefskrankenhaus
Sautierstr. 1, 79104 Freiburg
Tel. 07 61 / 27 11 - 52 31
Mail: joerg.budde@rkk-klinikum.de



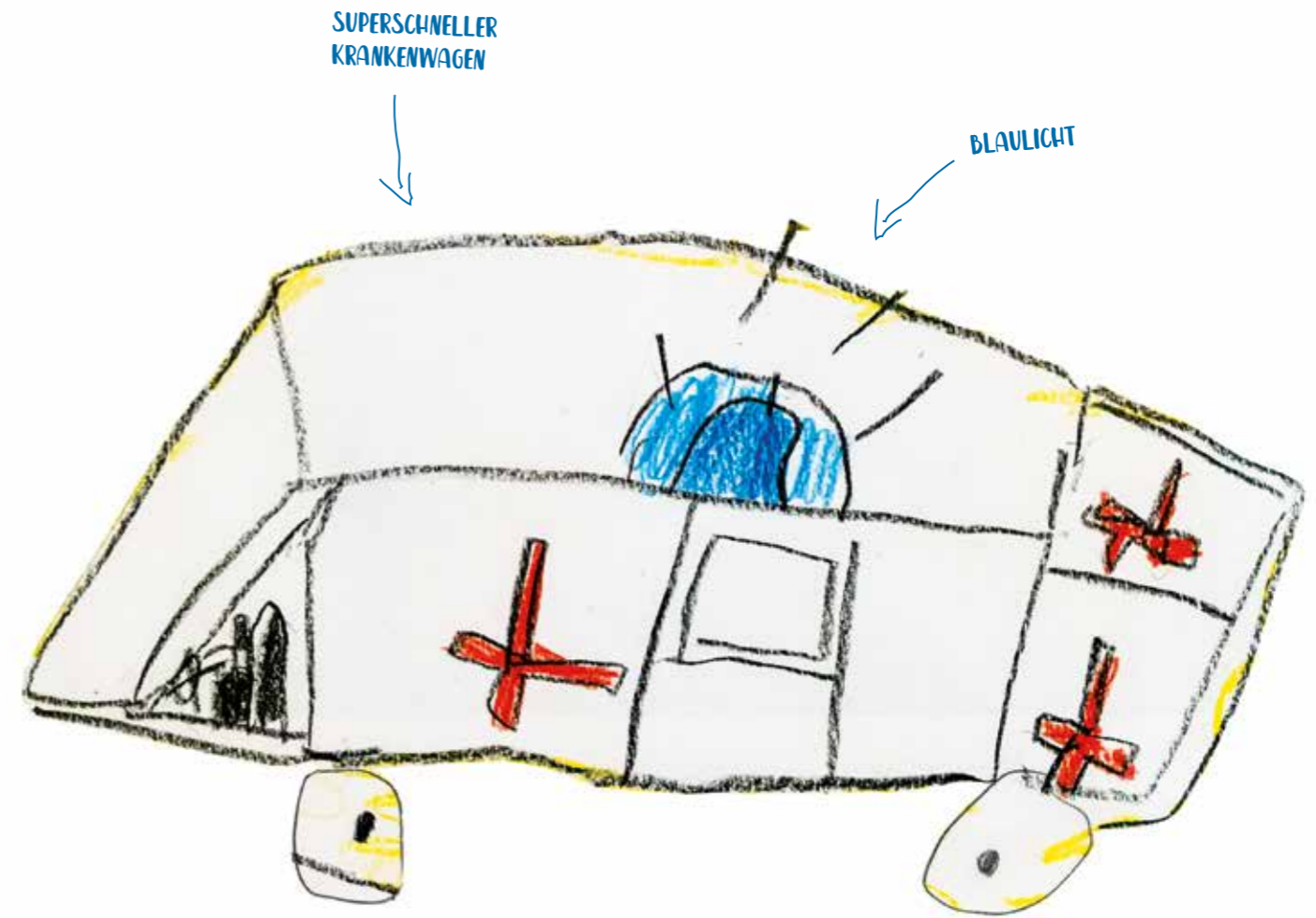
DAS SIND MUTPERLEN.
ÜBER DIE ERZÄHLEN WIR
EUCH IM NÄCHSTEN HEFT.

DAS IST THEO.
ER IST 4 JAHRE ALT.

UND DAS IST
DAS PFERD,
DAS AUF DER
STATION PFAUNDLER
WOHNT.

DIE KINDER, DIE AUF
DIESER STATION SIND,
DÜRFEN DARAUF REITEN.

HIER SIND SCHON WIEDER
GANZ VIELE ROLLEN AUF
DEM BILD ...



Heldenh(a)eft

Ausgabe 3/2020 | Auflage 3.000 Exemplare

Herausgeberin

INITIATIVE für unsere Kinder- und Jugendklinik Freiburg e. V.,
Prof. Dr. Charlotte Niemeyer, Vorsitzende

In Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum Freiburg,
Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin

Verantwortlich

Dr. Eckhard Olschewski, Dr. med. Thomas Vraetz

Redaktion

Guido Meyer (komm-meyer.com),
Dr. med. Thomas Vraetz

Redaktionsadresse

INITIATIVE für unsere Kinder- und Jugendklinik Freiburg e. V.,
Mathildenstraße 1, 79106 Freiburg

Texte

Julia Benning, Guido Meyer, Dr. med. Thomas Vraetz

Konzeption, Gestaltung und Produktion

Julia Benning (juliabenning.de)

Konzeption und Fotografie

Britt Schilling, Freiburg (brittschilling.de)

Druck

Poppen & Ortmann Druckerei und Verlag KG, Freiburg

IMPRESSUM

HIER STEHT,
WER ALLES AN DIESEM HEFT
MITGEARBEITET HAT...

Mit freundlicher Unterstützung von:

Badische Zeitung

Badische  Zeitung

Universitätsklinikum Freiburg



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM FREIBURG



Sie wollen helfen?

Werden auch Sie Förderin oder Förderer dieses einzigartigen, zukunftsorientierten Konzepts der Heilenden Umgebung in unserer Kinder- und Jugendklinik Freiburg!

SPENDEN SIE AN:

INITIATIVE für unsere Kinder- und Jugendklinik Freiburg e.V.

Spendenkonto DE56 6805 0101 0013 1625 19

Prof. Dr. Charlotte Niemeyer, 1. Vorsitzende der INITIATIVE

SIE MÖCHTEN MEHR ERFAHREN?

Rufen Sie uns an: 0761 270-48 888

oder schreiben Sie uns: info@initiative-kinderklinik.de



INITIATIVE
für unsere Kinder- und Jugendklinik Freiburg