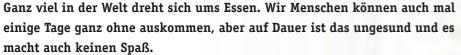




Was ist lecker und was nicht? Welche Superkraft hat Beetman? Wie frühstückt die Welt?
Was tut die Ernährungsberatung? Wie viele Kartoffeln kocht die Klinikküche?
Was ist bei Miriam in der Vesperdose? Und was macht eigentlich der Darm?
Fragen und Antworten für neugierige Kinder und ihre Eltern.



Dieses neue Heldenheft heißt "lecker" und erzählt dir eine Menge über gesundes Essen und über nicht so gesunde Lebensmittel. Du erfährst auch etwas darüber, was dein Körper mit den leckeren Sachen macht, die du ihm jeden Tag zu essen gibst. Manche Menschen dürfen, weil sie krank sind, bestimmte Lebensmittel nicht essen, andere sollen bestimmte Nahrung bekommen, damit es ihnen besser geht. Die Welt des Essens ist voller Geheimnisse. Blättere durch das Heft und komm mit auf Entdeckungstour. Los gehts!

# EINS ZWEIDREI

Marlies ist als Versorgungsassistentin auf Station von Pfaundler beschäftigt. Sie kümmert sich täglich liebevoll um die Bereitstellung des Essens. Sie sorgt aber auch dafür, dass möglichst viele Patient:innen zum Essen kommen. Dazu hat sie für jeden Tag ein neues lustiges Gedicht geschrieben. Wenn sie ihre Durchsage auf Pfaundler macht, werden alle still und amüsieren sich köstlich - schon vor dem Essen.



# FÜR ALLE KLEINEN UND GROSSEN LESER:INNEN Wenn in manchen Worten DOPPELPUNKTE stehen ist das eine abgekürzte Form dafür, dass mit einem einzigen Wort immer die weibliche und

gleichzeitig die männliche Form gemeint ist.

# DAS ALLES WÄCHST IM ALPHA-BEET

So bunt ist die Obst- und Gemüsewelt. Und das Meiste davon ist sogar richtig gesund. Von Ackerbohne bis Zwiebel die volle Portion Vitamine und Mineralien. Okay, der Geschmack ist Geschmacksache, aber diese Vielfalt schenkt uns die Natur jedes Jahr neu. Dankeschön Erde!

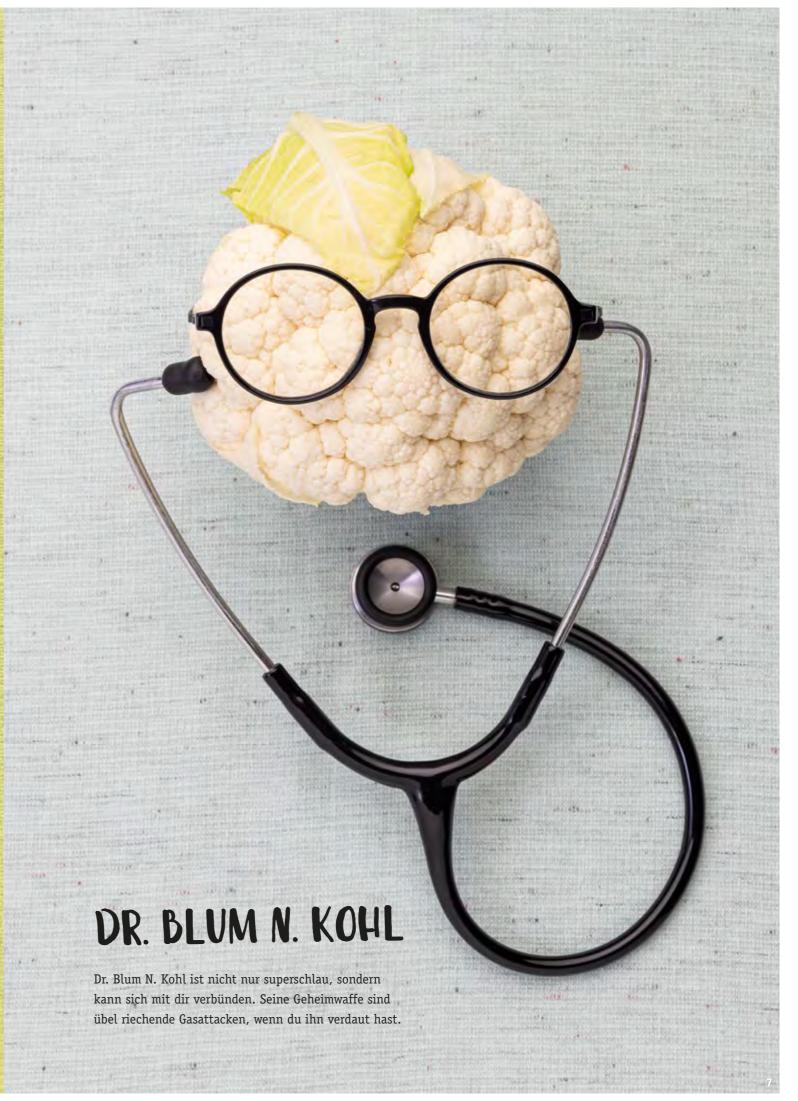
Ackerbohne · Angnas · Apfel · Aprikose · Artischocke · Aubergine · Austernpilz · Avocado · Bärlauch · Banane · Betterave · Birne · Blattsalat · Blaubeere · Blutorange · Bohne · Brechbohne · Brokkoli · Brombeere · Buschbohne · Butternusskürbis · Cantaloupe-Melone · Cherrytomate · Chicorée · Chinakohl · Clementine · Cocktailtomate · Dattel · Datteltomate · Drachenfrucht · Eierschwammerl · Endiviensalat · Erbse · Erdbeere · Feige · Fenchel · Feuerbohne · Fisole · Fleischtomate · Frisée · Futuro-Melone · Granatapfel · Grapefruit · Grünkohl · Gurke · Heidelbeere · Himbeere · Hokkqidokürbis · Honigmelone · Jalapeño · Johannisheere · Jungzwiehel · Kaki · Kaktusfeige · Karfiol · Karotte · Kartoffel · Keniabohne · Kidneybohne · Kirsche · Kiwi · Kohl · Kohlrabi · Kohlsprossen · Kuchen · Kräuterseitling · Kraut · Kriecherl · Kürbis · Kumquat · Lauch · Limabohne · Limette · Limone · Linse · Litschi · Longan · Loquat · Mandarine · Mango · Mangold · Maracuja · Marille · Melone · Mirabelle · Möhre · Muskatkürbis · Nashibirne · Nektarine · Ochsenherztomate · Okra · Olive · Orange · Oroblanco · Pak Choi · Pampelmuse · Papaya · Paprika · Parasol · Passionsfrucht · Pastinake · Pfifferling · Pfirsich · Pflaume · Physalis · Pilze · Pitahaya · Pluot · Pompelo · Porree · Quitte · Radicchio · Radieschen · Rambutan · Rhabarber · Ribisel · Ringlotte · Rispentomate · Rosenkohl · Rotkraut · Rübe · Sapote · Satsuma · Squerkirsche · Schalotte · Sellerie · Sojabohne · Spaghettikürbis · Spargel · Spinat · Spitzpaprika · Stachelbeere · Stangenbohne · Steckrübe · Steinpilz · Sternfrucht · Tangerine · Tomate · Topinambur · Traube · Ugli · Ugu · Ungarische Paprika · Urkarotte · Vegeta · Venusfrucht · Violette Karotte · Wachsbohne · Wassermelone · Weichsel · Weihnachtsmannmelone · Weingartenpfirsich · Weintraube · Weißkraut · Wirsing · Xenia · Yam · Yuzu · Zitrone · Zucchini · Zuckererbse · Zuckermais · Zuckermelone · Zwetschge · Zwiebel

> Kennst du alle Namen? Wenn nicht, schau doch im Internet, was sich hinter dem Namen verbirgt. Wenn du alles auswendig lernst, bist du auf jeden Fall unbesiegbar in Stadt-Land-Fluss ... Und schau mal genau hin, wir haben etwas versteckt, das nicht im Beet wächst. Findest du es?

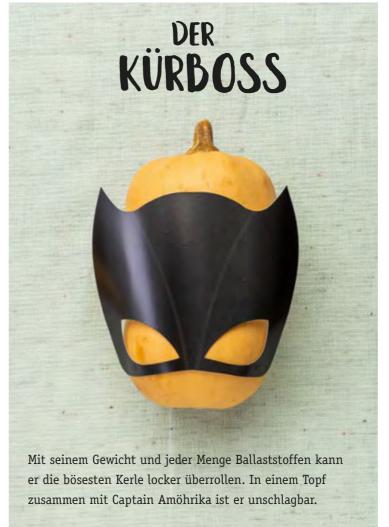
# GUARDIANS OF IMMUNSYSTEM

# ACTIONHELDEN AUS DER BIOKISTE FÜR DEINE GESUNDHEIT

Gesund werden und auch bleiben geht am besten mit gesundem Essen. In Obst und Gemüse steckt so mancher Supersaft, der deinem Körper richtig guttut und die Abwehrkräfte stärkt. Finde heraus, welche unsichtbaren Kraftquellen in unseren Gemüseheldinnen und -helden stecken. Manche haben erstaunliche Eigenschaften, die du für deine Gesundheit gebrauchen kannst.

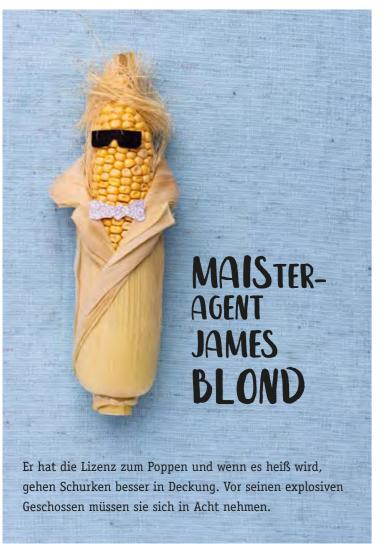










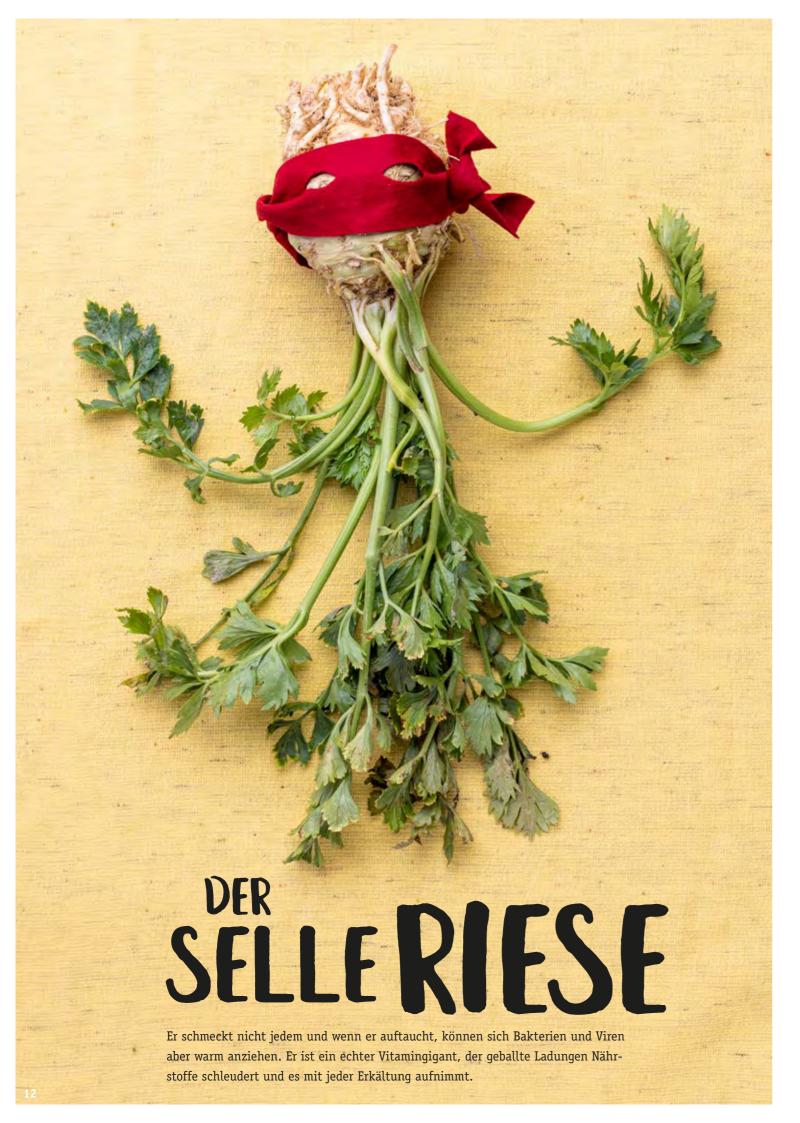




















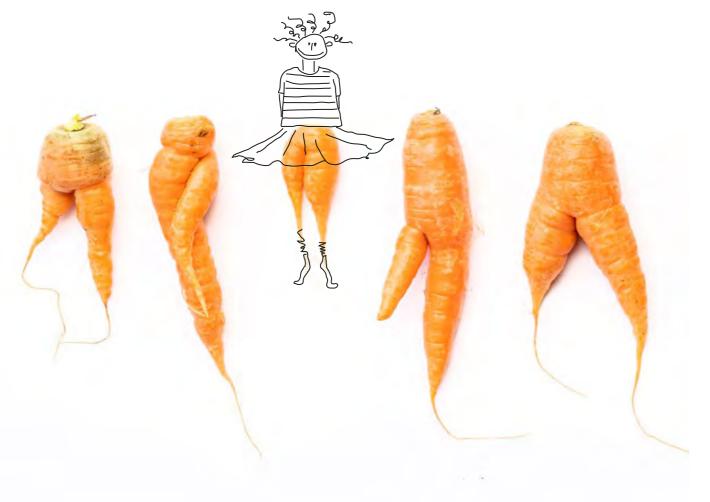






Siehst du etwa eine grüne Bande mit wilden Frisuren und eine Tanztruppe, oder siehst du vielleicht etwas anderes?

So lustig und unterschiedlich wächst unser Gemüse, wenn man es lässt. Keine Möhre sieht aus wie die andere, jeder Fenchel hat eine andere Form. Wie bei uns Menschen. Wir sind groß, klein, dick, dünn und unterscheiden uns noch an ganz vielen anderen Stellen. Mal doch einfach mal weiter ...





# Die Station, die durch den Magen geht

Auf der Station Moro kennen wir uns mit Essen aus. Das tut doch jeder? Falsch. Auf dieser Station helfen wir Kindern und Jugendlichen, die Probleme mit dem Essen haben. Sie sind entweder zu leicht oder zu schwer für ihr Alter. Ganz bestimmte Nahrung macht ihren Körpern vielleicht Probleme. Sie bekommen Verstopfung, Durchfall oder sie haben eine Magen-Darm-Erkrankung. Manchmal sind es auch angeborene Stoffwechselerkrankungen oder Allergien, die Essen für manche Menschen sogar gefährlich machen können. Außerdem kümmern wir uns auf dieser Station um Patientinnen und Patienten, die eine Lungenkrankheit haben wie z. B. Mukoviszidose.

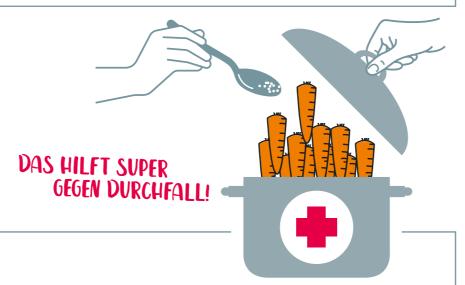
Noah, den man im Bild sieht, ist bei uns, damit wir herausfinden, ob sein Körper auf bestimmte Nahrung allergisch reagiert. Deshalb wird er auf Station Moro "provoziert". In der Medizin bedeutet dieses Wort, dass bei Patientinnen und Patienten absichtlich Reaktionen ausgelöst werden. Noah soll kleine Mengen Essen einnehmen und wir beobachten und messen dabei ganz genau, was passiert. Das ist wichtig, weil wir so vielleicht die Ursache finden und Noahs Eltern sagen können, was er besser nicht zu Essen bekommt.

### Der Namensgeber: Ernst Moro

(\*1874 in Laibach/Ljubljana, †1951 in Heidelberg)



Dr. Ernst Moro war ein Kinderarzt und Forscher aus Heidelberg. Er hat besonders über die Ernährung von Säuglingen und Kindern geforscht und dabei einen besonderen Bewegungsreflex bei Neugeborenen untersucht, der nach ihm benannt wurde. Außerdem hat er sich mit der Wirkung von Nahrungsmitteln bei Kindern befasst. Er erfand eine Apfeldiät und das Rezept für die Moro-Suppe, mit der schlimmer Durchfall behandelbar ist. Die Suppe hilft, wenn Bakterien den Darm durcheinanderbringen und hat vielen Kindern das Leben gerettet.



### Die MORO-SUPPE

Zutaten: 500 g geschälte Karotten und 3 g Salz

So wird die Suppe zubereitet: Die geschälten Karotten in einem Liter Wasser eine Stunde lang kochen. Das lange Kochen ist wichtig, dadurch erst entstehen die wirksamen "Oligogalakturoniden" (Superheld, wer das aussprechen kann), die die Bakterien hemmen können. Dann die Möhren fein pürieren, mit Wasser auf einen Liter auffüllen, drei Gramm Salz dazu. Fertig!



# IN 80 TELLERN UM DIE WELT WIE FRÜHSTÜCKT MAN ANDFRSWO?

Ein gutes Frühstück ist der Start in den Tag. Der Körper braucht am Morgen die Energie für die Zeit in der Kita, der Schule oder bei der Arbeit. Wenn du an Frühstück denkst, weißt du, was in Deutschland oft auf dem Tisch steht: Brötchen oder Brot, Käse, Wurst, Marmelade, Joqhurt, Müsli und Obst. Vielleicht ein Ei. Was aber essen die Menschen in anderen Ländern gern am Morgen kurz nach dem Aufstehen? Mach die Frühstücksweltreise.



# **SCHWEDEN**

In Schweden wirds fischig. Fisch, Brot, Butter und Marmelade. Ganz wichtig sind gekochte halbierte Eier mit Kaviarcreme einer Paste aus Fischrogen - bestrichen. Dazu gibt es eingelegte Heringe. Zum Frühstück trinken die Schweden Kaffee und manchmal einen Obstsaft.



# UKRAINF

Hier gibts Kascha. Einen Brei aus Buchweizen, Hafer oder Hirse mit Butter, Milch und Zucker. Dazu werden oft Bratkartoffeln, Spiegeleier und Würstchen serviert und eine Tasse Tee oder Kaffee. Kascha gibts in ähnlicher Form auch in Russland.



# SPANIFN

In Spanien gibt es eher ein Frühstückchen. Etwas süßes Gebäck oder ein Croissant mit einem Kaffee reicht den meisten Spanierinnen und Spaniern aus. Wer richtig großen Hunger hat, isst Churros, in Fett gebackene Teigstangen aus Krapfenteig mit Schokoladensoße oder Zimt und Zucker.



# TÜRKFI

Die Menschen in der Türkei lieben Simit, einen mit Sesam bestreuten Weißbrotkringel mit Oliven, Joghurt und Kaymak, das ist eine Art feste Sahne aus Kuhmilch, Büffelmilch, Schafmilch oder Ziegenmilch. Dazu gibt es schwarzen Tee.



# AGYPTEN

Hier steht Ful auf dem Tisch. Ein Bohnenbrei aus gekochten Saubohnen und Olivenöl, mit Sesamsoße und Gewürzen. Dazu ägyptisches Brot, Ei und Taameya-Bällchen (ähnlich wie Falafel).



# TANSANIA

Hier lieben es die Menschen extrasüß. Mandazis (Krapfen) sind Hefebällchen mit Kokosmilch und Chapati, die ursprünglich indischen Fladen ähneln unseren Pfannkuchen.



# **SIMBABWE**

Zum Frühstück gibt es gerne den Bota, einen dünnen Brei aus Maismehl mit Erdnussbutter oder Marmelade gesüßt.



# IRAN

Das Frühstück im Iran ist die Haleem. Das Gericht besteht aus Fleisch (Lamm oder Huhn), Zimt, Butter, Zucker und Salz und wird in einer Schale serviert. Es kann warm oder kalt gegessen werden. Dazu gibt es Fladenbrot und Tee.





# INDIFN

Hier gibt es Idli. Das sind kleine Küchlein aus Reismehl mit Sambar, einer scharfen Linsensoße. Oder auch hauchdünne Pfannkuchen aus Reis- und Bohnenmehl, Dazu gibt es Chutney, eine würzig süße Soße aus eingekochten Früchten.



# VIETNAM

In Vietnam frühstückt man Suppe. Die heißt Pho und ist eine mit Rind, Hähnchen oder Tofu zubereitete Nudelsuppe und sehr deftig. Manchmal gibt es danach Pfannkuchen mit Obst.



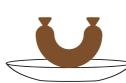
# CHINA

Hier mögen die Leute gerne warmes Frühstück: Reissuppe (Zhou), gedämpfte Teigtaschen (Baozi) oder frittierte Teigstangen (Youtiao). Auch Klebreis mit Pilzen, Fleisch und Sojasoße, umhüllt von einem Teigmantel mag man dort und als süßes Frühstück: Klebreis mit Bohnenpaste.



# **INDONESIEN**

Für die Menschen in Indonesien ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages. Es gibt Nasi Goreng: eine kleine Schüssel gebratener Reis mit süßer Sojasoße und ein Spiegelei, etwas Hähnchenfleisch, Gurke, Tomate, Krabbencracker und Chilisoße.



# **AUSTRALIEN**

Toast mit Vegimite, das ist ein salziger Brotaufstrich aus Hefe, Obst und frischer Saft oder ganz englisch dazu: gebackene Bohnen (Baked Beans), Rühreier, gegrillte Tomaten, kleine Würstchen und gebratener Schinken. Das gibt es in Australien zum Frühstück.



# **BRASILIEN**

Brasilien ist ein sehr großes Land. Im Nordosten mögen die Menschen Mais-Couscous, eine Art Grieß, serviert mit Eiern oder Kokosmilch und Pfannkuchen aus Tapioka, das ist Mehl aus der Maniokpflanze.



Auf der Insel Jamaika mögen die Leute salzigen Stockfisch. Das ist eine Art getrockneter Kabeljau, der zusammen mit tropischen Früchten wie gekochten Bananen, Süßkartoffeln und einem Brei aus Maismehl gegessen wird.



# **COSTA RICA**

Das Frühstück in Costa Rica ist Reis mit schwarzen Bohnen. Das Gericht heißt "Gallo Pinto", das bedeutet "gefleckter Hahn", obwohl gar kein Fleisch drin ist. Es wird mit leckeren Gewürzen (Salz, Pfeffer und Koriander) in der Pfanne gebraten.



In Kanada frühstückt man süß oder deftig. Luftige Pancakes, die dicker und fluffiger sind als die Pfannkuchen, die wir hier kennen. Dazu eine kleine Portion Butter und Ahornsirup. Für die, die gerne herzhaft essen, gibt es Schinken, Eier, Bratkartoffeln und Toast wie in England.

# **Essen nach Plan** Ernährungsberatung für erkrankte Kinder und ihre Eltern

Das Team der Ernährungsberatung in der Kinderklinik ist für die Vielzahl der ambulanten und stationären kleinen Patient:innen zuständig. Immer dann, wenn das ärztliche Team es für notwendig hält oder das Essen Probleme macht, rückt es aus, setzt sich mit den Eltern und Kindern zusammen und schaut, was verbessert oder verändert werden kann, damit es den Patient:innen besser geht.

Steckt z. B. eine Allergie oder eine bestimmte Unverträglichkeit auf ein Lebensmittel hinter Bauchschmerzen oder Verdauungsproblemen, findet das Ernährungsteam heraus, was genau nicht vertragen wird und wie es weggelassen oder ersetzt werden kann.

Oftmals essen Kinder auch zu wenig, um sich gut zu entwickeln. Sind sie zu klein oder zu leicht, hilft das Team den Familien mit Tricks und Kniffen aus der "Ernährungskiste". Oder aber sie essen oder trinken zu viel – oder zu viel Ungesundes – und nehmen zu rasch an Gewicht zu. Zusammen mit den Kindern und Eltern werden die "Fallen" in der täglichen Ernährung entdeckt und ihnen wird gezeigt, bei welchen Lebensmitteln sie besonders Acht geben müssen. Oder es gibt Tipps, wie die Ernährung mit einfachen Mitteln so verändert wird, dass sie gesund ist.

Das Team der Ernährungsberatung besteht aus zwei sehr erfahrenen Ernährungswissenschaftlerinnen. Sie betreuen auch Patient:innen mit sogenannten Stoffwechselerkrankungen, für die eine spezielle Ernährungstherapie notwendig ist.

Es begleitet die Patient:innen über längere Zeit. Die Beraterinnen sind den einzelnen Nährstoffen auf der Spur, bereiten gemeinsam mit den Eltern Speisen zu oder zeigen in Einzelberatungen und Schulungen zusammen mit anderen betroffenen Familien, wie die Nahrung berechnet wird.

Oft ist so eine "Diät" die einzige Therapie bei der Erkrankung, manchmal ist aber auch noch zusätzlich ein Medikament erforderlich. Die Ernährungsberaterinnen kümmern sich besonders um die Aufklärung der Eltern und Kinder, damit sie verstehen, warum eine besondere Ernährung bei einer bestimmten Erkrankung sein muss. Solche Erkrankungen sind z. B. Diabetes mellitus, bei der Zucker nicht richtig verstoffwechselt wird oder Mukoviszidose, bei der Fett aus der Nahrung nicht gut verwertet wird oder auch die PKU (Phenylketonurie, eine genetisch bedingte Störung des Aminosäurestoffwechsels), bei der Protein aus der Nahrung nicht verarbeitet werden kann. Auch bei anderen

Erkrankungen ist die strenge Berechnung einzelner Nährstoffe von großer Bedeutung. Dazu gehören zum Beispiel angeborene Stoffwechselerkrankungen wie die PKU. Die Kinder benötigen eine eiweißarme Kost mit zahlreichen Spezialprodukten. Die Modifikation der Beikost/Familienkost stellt die Familien oft vor eine große Herausforderung, da die Speziallebensmittel erheblich andere Eigenschaften in der Verarbeitung haben.

Die Anleitung und Beratung braucht angemessene Räume. Die perfekt ausgestaltete Schulungsküche in der neuen Kinderklinik eröffnet ganz neue Abläufe und Möglichkeiten, Patient:innen und ihre Familien zu diesen Themen auch praktisch und differenziert zu schulen. Hier erhalten Familien individuell oder in Kleingruppen Wissen über die Nährstoffberechnung und nützliche Tipps. Die Küche mit einer großen Kochinsel in der Mitte bietet viel Platz für Kochkurse und praktische Anleitung.

Geplant, ausgestattet und gespendet wurde die Küche von der Freiburger Firma Grimm Küchen. Besonders begeistert zeigt sich das Unternehmen über den fachlichen Austausch und die außergewöhnliche Gelegenheit, hier viel von der Leidenschaft und Erfahrung zum Thema Küche und Kochen einbringen zu können: "Seit über 40 Jahren gestalten wir Küchen und Küchenräume – das Herz eines Zuhauses, wo Familie und Freunde zusammen kommen, sich austauschen und gemeinsam kochen und essen. Wir freuen uns, wenn der Funke der Leidenschaft auf die kleinen und großen Chefköche überspringt und wünschen ihnen ganz viel Spaß beim Ausprobieren, Lernen und Naschen.«





Mit dem Thema Ernährung kennen sich im ZKJ Stefanie Rosenbaum-Fabian und Chiara Madlen Falanga am besten aus. Sie sind unter 0761/270-44300 und zkj.ernaehrungsberatung@uniklinik-freiburg.de zu erreichen.



# WAS KANN EIGENTLICH ... DER DARM HIER HINTER IST DER ZWOLFFINGERDARM MAN SIFHT IHN NUR NICHT SCHÜTZT **INFEKTIONEN** LEER-DARM DICK-DARM DICK-DARM KRUMM-DARM DAS DA FIN MAST-NENNT MAN BLIND-DARM I FGEN WURMFORTSATZ WURST DAS GROSSE GESCHÄFT HÄUFCHEN DER ENTZÜNDET SICH LEIDER ÖFTER.DANN KOMMT ES ZUR BLINDDARMENTZÜNDUNG. STINKER ÄRZTE SAGEN STUHL KACKA DAZU ... AUF DER NÄCHSTEN SEITE ERKLÄREN WIR WARUM.

## DER DARM - SUPERMANN UNTER DEN ORGANEN

Weißt du, dass der Mensch eigentlich zu 90 % gar nicht aus "Mensch" besteht? Kein Horror, echt wahr! Die menschlichen Zellen machen nur 10 % unseres Körpers aus. Die anderen 90 % sind fremde Zellen. Sie stammen von einem Lebewesen, das man "Mikrobiom" nennt. Es setzt sich aus vielen Billionen verschiedener Bakterien und Viren zusammen. Sie leben in unserem Darm und fühlen sich da pudelwohl. Sie haben es warm, genug zu essen und zu trinken und haben viel Platz.

DAS IST EINE ZAHL MIT 12 NULLEN 000 000 000 000

Viel Platz? Findest du, dass der Darm zu klein ist für so viele Lebewesen? Im Gegenteil: Der Darm ist ein echtes "Raumwunder". Jeder Innenausstatter von Campingbussen könnte sich da einiges abschauen. Denn der Darm ist nicht nur einfach ein langer Schlauch von drei bis sechs Metern. Der Schlauch misst zwar nur wenige Zentimeter im Durchmesser. Aber mit einem genialen Trick wird die Fläche erweitert. Wie in einem Campingbus, in dem man viele Schränke und Schubladen einbaut, hat der Darm Millionen winzige Ausstülpungen. Sie werden Zotten genannt. Sie vervielfachen die Fläche des Darmes. Würde man die so entstandene Fläche aneinanderlegen, würde ein ganzes Badmintonfeld entstehen. Der Darm ist damit das größte Organ des Menschen. Verrückt, oder?

Aber der Darm hat noch andere Tricks auf Lager. Da es manchmal ganz schön viel Nahrung ist, die er verdauen muss, kann er sich wie eine Ziehharmonika zusammenfalten und sich dann, wenn du auf einem Kindergeburtstag ganz viel isst und trinkst, einfach entfalten.

Der Darm ist aber nicht nur groß, sondern auch stark. Er muss mit einer riesigen Zahl an Krankheitserregern klarkommen. Sie gelangen den ganzen Tag über durch den Mund in den Körper. Durch Schleim produzierende Drüsen und viele Abwehrzellen und Abwehrstoffe tötet er sie ab oder macht sie unschädlich.

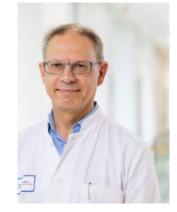
Der Darm ist also groß und stark. Er ist aber, wie Supermann, besonders sensibel. Im Bauch gibt es 100 bis 200 Millionen Nervenzellen. Kein Wunder, dass man von "Schmetterlingen im Bauch" spricht, wenn wir verliebt sind oder davon, dass uns Stress und Sorgen "auf den Magen schlagen". Der Bauch ist so etwas wie ein zweites Gehirn des Menschen. Er tauscht sich die ganze Zeit mit unserem Kopfgehirn aus.

Wissenschaftler untersuchen momentan, ob Krankheiten wie Depression oder Alzheimer nicht nur das Kopfgehirn, sondern auch das Bauchgehirn betreffen. Überraschenderweise treten bei diesen Erkrankungen die charakteristischen Nervenschädigungen im Bauchgehirn sogar früher auf als im Kopfgehirn. Menschen mit Depression oder Alzheimer leiden nämlich unter Magen-Darm-Beschwerden, lange bevor die Krankheit im Kopf ausbricht.

Also, dein Bauch ist etwas ganz Besonderes. Deshalb ist es wichtig, dass du nicht nur scharf nachdenkst. Höre ruhig auch auf dein "Bauchgefühl".

DER DARM ARBEITET WIE EINE GROSSE FABRIK. JEDER ABSCHNITT HAT EINE SPEZIALAUFGABE. DAS PRODUKT KENNEN WIR ALLE!

Mit dem Darm kennt sich im ZKJ der Funktionsbereich Gastroenterologie am besten aus: Ärztliche Leitung: Prof. Dr. Patrick Gerner



Terminvereinbarung unter: 0761/270-43220

UND SO KLINGT DAS IN ANDEREN SPRACHEN:

Baskisch: kaka egin
Englisch: poopoo
Färöisch: dudda
Französisch: faire caca
Griechisch: κάνω κακά
Grönländisch: a'arpoq
Italienisch: fare la cacca
Polnisch: robić kupę
Portugal: fazer cocó
Ukrainisch: κακαμκα (kakashka)

# SO EINE KACKER WAR, SIEU WENN ES RICHTIG LECKER WAR, SIEU

des Stuhlgangs sagt eine Menge aus über deine Gesundheit und wie dein Körper mit der Nahrung zurechtkommt. Darum wird so oft danach gefragt. Es ist nicht schlimm, darüber zu sprechen. Früher gingen die Menschen zu einem Stuhl außerhalb des Hauses aufs Klo, daher kommt das Wort. Wie nennst du den Stuhlgang: Kacka, Stinker, Klopper ....?? Pfleger:innen und Ärztinnen und Ärzte haben öfter einen komischen Job. Immer Fragen sie nach dem Stuhlgang. Das finden die irgendwie interessant. Es ist wichtig zu wissen, wie der Stuhlgang ist. Man kann daran Krankheiten erkennen, gerade wenn man Bauchschmerzen und Fieber hat. Es gibt sogar eine Bilderskala, nach der man Stuhltagebuch führen soll. Die Art

SPÄTER SO AUS KLUG-SCHEISSER-POSTER

> UND DRUCKT
> UND DANN KOMMT
> NUR SO EIN KLEINES
> KÖTTELCHEN RAUS... GANZ DRINGEND UND DANN UND DRÜCKT MANCHMAL MUSS MAN UND DRÜCKT **DRÜCKT MAN**









UND DANN KOMMEN





ERKENNEN, WENN MAN ROTE BEETE

**GEGESSEN HAT** 

MAN KANN SOGAR





DA MUSS MAN ECHT FESTE DRÜCKEN

HAVFEN

MANCHMAL KOMMT

AVCH EIN RICHTIG

DICKER





WENN ES

ALSO RICHTIG FLÜSSIG IST, BITTE MAMA ODER PAPA BESCHEID SAGEN. DURCHFALL RICHTIGER

> WAS IST GRÜN UND SITZT AUF DEM KLO? UND HIER NOCH EIN WITZ:

**EIN KAKTUS!** 

IN DER KÜCHE DES KLINIKUMS WERDEN

# 1642500 (ALSO: EINEMILLIONSECHSHUNDERTZWEIUNDVIERZIGT)

# MAHLZEITEN IM JAHR ZUBEREITET



# DAS SIND



100.000

LITER MILCH

100.000 Liter Milch

bus voll bis unters

Dach.

sind ein großer Schul-



48.571 KÖPFE SALAT



735.000

**BRÖTCHEN** 

735.000 Brötchen wiegen soviel wie 29 kleinere Autos oder 735 elfjährige Kinder.

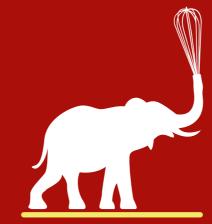
> 555.555 KARTOFFELN

Das sind 50 Tonnen Kartoffeln. daraus kann man 500 Jahre lang jeden Tag eine Portion Pommes machen.

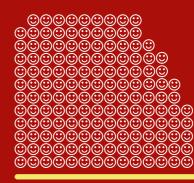




ORANGEN

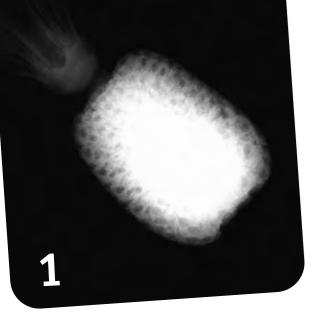


In der Klinikküche gibt es einen Elefanten. So heißt der Mixer, der wie ein Rüssel in badewannengroße Töpfe getaucht wird, wenn etwas umgerührt werden muss.



In der Küche kochen, schnibbeln, backen und räumen insgesamt 150 Mitarbeiter:innen.

Tellerstapel 1.642.500 Mahlzeiten ist doppelt so hoch wie das höchste Haus der Welt.

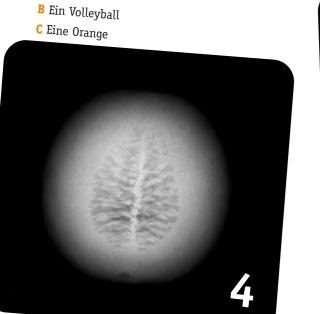


# DETEKTIVE AUFGEPASST!

- A Eine Wollmütze
- **B** Eine Ananas
- C Ein Vollkornbrot
- A Ein Haufen Schrauben
- B Zündplättchen für Spielzeug-Pistolen
- C Ein Haufen Bohnen



- - A Zwei Äpfel
  - **B** Zwei Birnen
  - C Zwei Orangen
- A Zwei Ohrringe
- **B** Zwei Bananen
- C Zwei Paprikaschoten



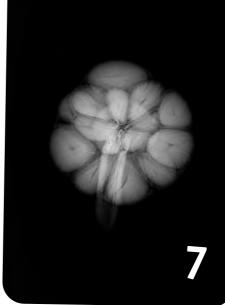
A Eine Melone



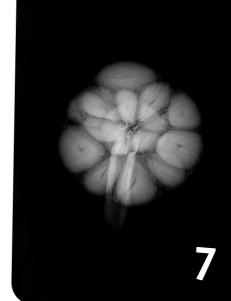
Die Lösung findest du auf Seite 36

- A Ein Hühnerei B Ein Überraschungsei
- C Eine Brosche





Hä? Hier ist doch etwas ins Röntgengerät geraten, das überhaupt nicht da hineingehört. Außerirdische Technologie? Wesen aus der Tiefsee? Schau dir die Röntgenbilder genau an. Was ist hier zu sehen? Nur eine Antwort ist die richtige.



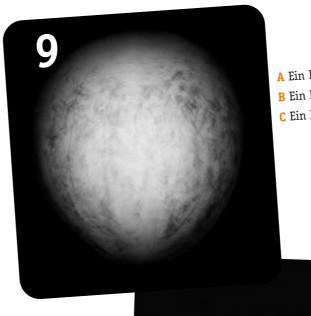
A Ein Bauklotz

B Ein Fußball

C Eine Knoblauch-Knolle

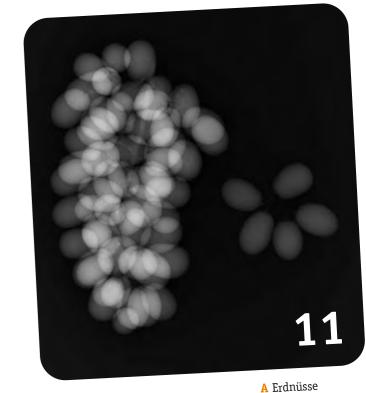
Ratet mal!

A Ein Baum B Ein Brokkoli C Ein Handschuh



- A Ein Kohlkopf
- **B** Ein Luftballon
- C Ein Fußball

10



**B** Weintrauben

C Lutschbonbons

C Eine Wassermelone

# WAHRHEI ODER LEGENDE?

RICHTIGES ODER FALSCHES ÜBER LEBENSMITTEL

# COLA UND SALZSTANGEN HELFEN BEI DURCHFALL

FALSCH! Bei Durchfall verliert der Körper viel Flüssigkeit und viele Mineralien. Das mit Cola und Salzstangen auszugleichen, nützt nichts. Der Grund: In Cola ist viel Zucker drin. Zucker führt eher dazu, dass noch mehr Flüssigkeit verloren geht. Auch Salzstangen essen hilft nicht, weil ihnen genau die Salze fehlen, die bei Durchfall gut sind. Lieber Wasser trinken und zwei zermatschte Bananen essen, die reich an Mineralstoffen sind oder eine Moro-Suppe löffeln (Rezept Seite 16).

# DER MENSCH BRAUCHT KEIN FLEISCH

RICHTIG! Bei dem Lebensmittelangebot, das wir heute haben, brauchen wir nicht unbedingt Fleisch zu essen. Die Nährstoffe, die im Fleisch gut für uns sind, können durch Milchprodukte, Eier und Fisch ersetzt werden. Wir bekommen dann aber zu wenig Vitamin B12. Das müssen Vegetarier und Veganer durch Vitamintabletten ausgleichen.

# SPINAT ENTHÄLT VIEL EISEN

**QUATSCH!** Dieser Irrqlaube beruht angeblich auf einem Komma-Fehler. Vor rund 100 Jahren hatte sich jemand beim Schreiben einer Nährwert-Tabelle wohl verguckt und 34 Milligramm angegeben. Frischer Spinat enthält aber nur 3,4 Milligramm Eisen pro 100 Gramm.



# MINERALWASSER IST BESSER **ALS LEITUNGSWASSER**

FALSCH! Stilles Mineralwasser ist oft nicht nur teurer, sondern häufig auch schlechter als Leitungswasser. Transport und Umweltbelastung nicht mal eingerechnet. Wenn Mineralwasser lange steht, können sich Keime darin bilden. Leitungswasser wird ständig überprüft, Mineralwasser aber nur bei der Abfüllung.

# KARTOFFELN MACHEN DICK

FALSCH! Die Knollen haben im Vergleich eher wenig Kalorien (gekocht 69 kcal pro 100 g). Die Mischung verschiedener Ballaststoffe macht die besonders stärkehaltigen Kartoffeln zu einem gesunden Lebensmittel. Wirft man die Dinger allerdings kleingeschnitten in heißes Fett und füllt sie dann in mehlsackgroße Tüten, die leergefuttert sind, bevor der Film überhaupt angefangen hat, machen auch Kartoffeln dick.

# KINDER SOLLEN ZUM **ESSEN NICHTS TRINKEN**

FALSCH! Trinken während einer Mahlzeit soll angeblich schlecht für die Verdauung sein. Doch diese Aussage kommt aus einer Zeit, in der unser Trinkwasser noch nicht die Qualität von heute hatte. Die Flüssigkeit fördert sogar die Verdauung. Und Eltern können so auch besser kontrollieren, ob ihre Kinder genug trinken.

# KAROTTEN SIND GUT FÜR DIE AUGEN

RICHTIG! Oder hast du schon mal ein Kaninchen mit Brille gesehen. Im Ernst: Karotten enthalten viel Beta-Carotin, Das schützt die Hornhaut und verbessert das Sehen im Dunkeln. Es gibt Gemüsesorten, die noch besser für die Augen sind, z. B. Grünkohl oder Brokkoli.

# SÜSSSTOFF IST FÜR KINDER UNGESUND

**RICHTIG!** Kinder wiegen viel weniger als Erwachsene. Die auf der Packung angegebene Menge, die für Erwachsene gilt, ist deshalb viel zu hoch. Also Vorsicht! Außerdem machen Süßstoffe hungrig. Das führt dazu, dass Kinder meist mehr essen, als sie brauchen und dadurch dick werden.

# ISSTE WAS, WEISSTE WAS

# SPEZIALWISSEN FÜR CHECKER

Unser Körper und unser Essen gehören zusammen. In der Nahrung sind viele Stoffe enthalten, die in unseren Körper gelangen. Viele brauchen wir, um gesund zu bleiben, einige sind in großen Mengen schädlich und manche einfach ohne Bedeutung. Manche gehen einfach so durch uns durch, andere werden sofort verbraucht und wieder andere erst im Körper zu neuen Stoffen verwandelt, die er zum Funktionieren braucht. Stoffwechsel heißt das und ist eine ganz schön komplizierte Biochemie, die da jeden Tag so automatisch in uns abläuft. Hier erfährst du ein paar merkwürdige und spannende Dinge darüber.



### **SPARGEL**

Vielleicht gehörst du zu den Menschen, die schon einmal Spargel gegessen haben und wissen, wie das Pinkeln zwei Stunden danach stinkt. Das liegt an bestimmten Säuren, die vor allem in den dünnen Spargeln drin sind und im Urin ordentlich fiese Duftluft produzieren. Nur riechen das offenbar nicht alle gleich. Es gibt Menschen, die den Geruch überhaupt nicht wahrnehmen und es gibt welche, die die verantwortlichen Stoffe gar nicht erst ausscheiden. Woran das liegen könnte, wird noch erforscht.



# **AHORNSIRUP**

Ahornsirup ist in Kanada und Amerika der süße Hit auf Pfannkuchen oder Waffeln. Hier geht es nur um seinen Duft und den Namen. Bei einer sehr seltenen Gen-Veränderung erkranken schon Säuglinge an der Ahornsirupkrankheit. Bei dieser Stoffwechselstörung riecht der Patient ähnlich wie Ahornsirup, daher der Name. Lustig ist das aber nicht, denn ohne Behandlung kann die Krankheit schnell lebensgefährlich werden.



# **LAKRITZ**

In Lakritze ist Süßholzwurzel drin, die sehr gesunde Inhaltsstoffe enthält. Man hat entdeckt, dass Lakritz eine heilsame Wirkung bei Entzündungen hat, die Leberwerte bei chronischer Hepatitis senken und die Abwehrkräfte stärken kann. Der Saft der Süßholzwurzel ist gut für die Atemwege oder den Magen, weil er die Durchblutung der Schleimhäute fördert. Aber Vorsicht: Zuviel Lakritz kann Bluthochdruck verursachen und den Herzrhythmus stören. Produkte müssen als Erwachsenen-Lakritz (hoher Salmiak-Gehalt) und Kinder-Lakritz gekennzeichnet werden.



### **FAVABOHNEN**

Sie heißen auch Pferde-, Acker- oder Dicke Bohnen und sollten nur gekocht gegessen werden. Bei Menschen mit einer bestimmten Gen-Erkrankung fehlt ein wichtiges Enzym. Bei ihnen können die Bohnen zu einem starken Zerfall der roten Blutkörper führen (Favismus), was für die Erkrankten lebensbedrohlich werden kann.



# KORIANDER

Koriander ist eine Gewürz- und Heilpflanze. Das Grün verwenden die Menschen auf den Kanarischen Inseln, in Portugal oder in Indien gerne für ihre Speisen. Die Samen sind ein Hauptgewürz in Georgien. Manche mögen den Geschmack, der an Seife und Zitrone erinnert, gern und manche gar nicht. Das liegt jedoch nicht an der Pflanze. Forscher:innen haben herausgefunden, dass möglicherweise unsere Gene bestimmen, wer Koriander mag und wer sich davor ekelt.

31

Das sieht sehr gesund aus, **Miriam** hat eine appetitliche Mischung aus Obst und Gemüse in ihre Dose gepackt, da bleiben keine Wünsche offen ...



Manchmal fehlt **Thomas** einfach die Zeit, dann gibt es einen Gemüseburger vom Bäcker und einen Kaffee auf die Hand.



# WER IST HENKELMANN? ESSEN NICHT VERGESSEN.

Vesperdose, Butterbrotdose oder Lunchbox heißen heute die Behälter für mitgebrachtes Essen. Die Bergleute hatten früher einen Henkelmann dabei. Manche sagten auch Döppen, Düppe, Kimmel oder Knibbel dazu. Das war ein kleiner Blechtopf mit Deckel und Henkel, in dem die Arbeitenden ihr vorgekochtes Mittagessen von zu Hause mit zum Arbeitsplatz nehmen konnten. Dort wurde das Essen dann direkt im Topf in einem heißen Wasser- oder Dampfbad aufgewärmt.

In Indien gibt es den Tiffin, ein Turm aus drei oder mehr Töpfchen übereinander, die durch den Henkel zusammengehalten werden. Die älteste erhaltene Brotdose hat ein Mensch vor 2.000 bis 4.000 Jahren beim Klettern über die Schweizer Alpen verloren. Sie ist aus Holz und enthielt Weizenkörner, vermutlich sein Mittagessen.

Dieses Vesper braucht Vorplanung. Es muss schon am Abend gemischt werden und im Kühlschrank gut durchziehen. Anis Overnight-Oats bestehen aus Banane, 50 g Haferflocken, 100 ml Hafermilch und 2 Eßlöffel Grießpuddig. Obendrauf noch etwas Obst und Schokocreme. Mmmmmmh ...

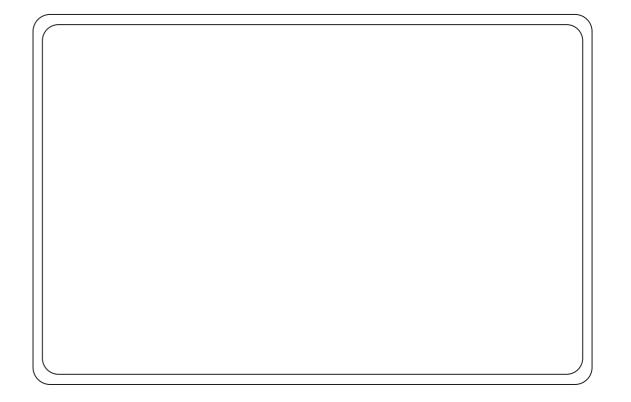


**Carsten** mag gern ein würziges Vesper, bunt gemischt und mit lustigen kleinen Tomaten. Und alles in Metall verpackt, sogar der schwarze Tee ...



# WAS GEHÖRT DENN IN DEINE VESPERDOSE?

Wenn du dir was wünschen dürftest, was sollte drin sein? Was isst du am liebsten? Was ist gesund? Magst du lieber süße oder würzige Sachen? Mal doch mal die beste Vesperdose aller Zeiten ... Alles ist erlaubt ...



# NAGUIEN SESSES APPETIT...

In jeder Tüte **Gummibärchen** ist ein Drittel rot, aber nur je ein Sechstel grün, gelb, weiß oder orange.



Haie haben Geschmacksknospen am ganzen Körper. Ob eine Beute ihnen schmeckt, können sie prüfen, indem sie sich an ihr reiben.



Wenn Kühe ganz viele Karotten essen, wird ihre Milch rosa.



Das **Eigelb** enthält mehr Eiweiß als das Eiweiß.



Wenn man eine Zwiebel durchschneidet und sich damit die Fußsohle einreibt, hat man eine Stunde später den Geschmack von Zwiebeln im Mund.



Im Mittelalter wurde die Gabel von der Kirche als »Hexenwerkzeug« bezeichnet.

Lachanophobie ist der medizinische

bekommen beim Anblick von Gemüse

Angst und so wird das Einkaufen im

Supermarkt für viele schwierig. Sie bekommen Schweißausbrüche oder

Panikattacken.

Ausdruck für Angst vor Gemüse.

Menschen mit dieser Krankheit



Die **Durian** wird auch Stink- oder Kotzfrucht genannt. Sie wächst in Südostasien. Da sie nach faulen Eiern stinkt. ist es in Thailand verboten, Durian auf öffentlichen Plätzen zu essen. Wer es macht, muss Strafe zahlen. Trotzdem ist die Durian die beliebteste Frucht Südostasiens. Das Öffnen der Frucht ist eine Ehre, die dem Hausherrn zukommt, Dafür braucht man Kraft: Die sehr harte, mit scharfen und stacheligen Dornen bedeckte Schale ist schwer zu knacken. Sie schmeckt nach einem Mix aus Banane, Karamell, Vanille, Pfirsich, Ananas, Erdbeere und Mandeln.



In Peru werden pro Jahr 65 Millionen Meerschweinchen gegessen.

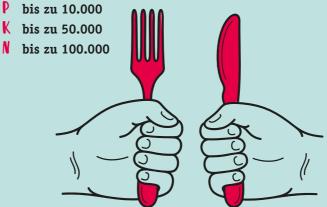


Wie etwas schmeckt, hängt mit der Farbe des Tellers zusammen. Erdbeerkuchen schmeckt von einem weißen Teller süßer als von einem schwarzen.

# DAS QUZ FÜR ALLE, DIE MEHR WOLLEN

Schaut euch die Fragen genau an. Die Buchstaben vor den richtigen Antworten ergeben das Lösungswort. Diesmal suchen wir etwas Leckeres. Das Quiz ist kniffelig, aber ihr schafft das schon!

- 1. WIF VIFLE REGISTRIFRTE APFELSORTEN GIBT ES?
- R Es gibt 75 Apfelsorten
- W Es gibt 750 Apfelsorten
- **B** Es gibt 7.500 Apfelsorten
- 3. WIE VIELE ÄPFEL KANN MAN FÜR DEN KALORIENGEHALT VON EINER TAFEL **VOLLMILCHSCHOKOLADE ESSEN?**
- N sechs Äpfel
- 6 zwei Äpfel
- R zehn Äpfel
- 5. WIE VIELE MAHLZEITEN NIMMT EIN DEUTSCHER BIS ZU SEINEM 50. LEBENSJAHR **DURCHSCHNITTLICH ZU SICH?**
- K bis zu 50.000



2. WIE VIELE PORTIONEN FRÜCHTE UND GEMÜSE **SOLLTE MAN PRO TAG ESSEN?** (FINE PORTION IST FTWA FINE HAND VOLL)

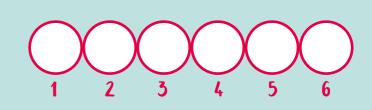
- △ fünf
- F drei
- ll elf



ca. 20 Muskeln

genau 12 Muskeln

- 6. WAS IST EINE TOMATE GENAU?
- E Sie ist eine Obstsorte
- V Sie ist eine außerirdische Lebensform
- A Sie ist ein Gemüse



5. Bis zu 100.000 Mahlzeiten. Das sind geschätzte 20 Tonnen an Nahrungsmenge. 6. Botanisch gesehen zählt die Tomate zu den Obstsorten. Kalorienzahl zu kommen. 4. Das Schlucken gehört mit zu den kompliziertesten Reflexen in unserem Körper. Insgesamt sind 20 Muskeln daran beteiligt. Früchte, 3. Eine Tafel Vollmilchschokolade enthält etwa 480 Kalorien, ein Apfel nur 80 Kalorien. Du kannst also sechs Apfel verputzen, um auf die gleiche 1. 7,500 S. Die Empfehlung lautet, täglich fünf Portionen Früchte und Gemüse zu essen, Davon sollten drei Portionen zwei Portionen

# HAST DU DAS ? GEWUSST:

Hier liegen ganz viele Bohnen. Wenn du das Röntgenbild genau anschaust, siehst du die Kerne und Luft in den





Hier sind zwei Birnen zu sehen. Auf dem Röntgenbild kann man erkennen, dass in einer Birne ein Wurm wohnt. Den hättest du sonst mitgegessen!



komplett.





Ein Überraschungsei. Komisch, die Schokolade ist schon weg! Mit Hilfe von Röntgenbildern bekommt man seine Lieblings-Ü-Ei-Sammlung viel schneller

> Das ist ein Granatapfel. Innen hat er ganz viele Kerne. Von außen sieht man gar nichts. Auf dem Röntgenbild kann man das aber super erkennen.



Das ist eine **Knoblauch-Knolle**. Man sieht im Röntgenbild die einzelnen Knoblauchzehen.



Das ist ein gesunder Brokkoli. Er enthält viel Vitamin C.



Im Bild sind Weintrauben zu sehen. Das Röntgenbild zeigt, dass die Trauben keine Kerne haben. Die mögen viele Menschen nicht.



Wir haben einen Spezialisten gebeten, Lebensmittel ganz besonders zu untersuchen. Claude macht in der Kinderklinik die Röntgenbilder und ist Franzose. Die ideale Kombination für den Job.

Wir sagen: Merci, Claude!



Hier wurde eine Melone unter-

sucht. Genauer gesagt eine süße

Honigmelone.

Schoten.



Das sind Paprika. Innen sind sie hohl und haben kleine Kerne. Das kann man mit dem Röntgenblick sehen.

# DER ULTIMATIVE

Wieder hat der wahnwitzige Prof. Dr. H. H. Flachwitz in seinem unterirdischen Forschungslabor am ultimativen Witz getüftelt, einer Geheimwaffe, mit der sich die Welt kaputtlacht.

Aus geheimen Zutaten wie Lachgras, Kichererbsen und reichlich Dummaroma hat er in seinem Scherzreaktor eine hochgefährliche Mischung zusammengebraut.

WIF NENNT MAN EINEN KEKS. DER UNTER **EINEM BAUM LIEGT?** SCHATTIGES PLATZCHEVI

WIF NENNT MAN FIN KANINCHEN IM FITNESSSTUDIO? **DOMPERNICKEL** 

**DIE STIFTUNG WARENTEST** HAT BESTECK GETESTET. **EIN MESSER HAT AM BESTEN ABGESCHNITTEN.** 

WERFEN IST SCHLECHT.

WIESO LEGEN HÜHNER EIER?

ZWFI MÖHRFN FLIFGFN DURCH DIF LUFT. SAGT DIF FINE: VORSICHT DA KOMMT FIN HUBSCHRAPPSCHRAPP ...

> WAS IST DAS WICHTIGSTF IN DFR **KNACKWURST?** NE KUCKMURST... DAS "N" 50NST WAR'S

WIE HEISST DAS REH MIT VORNAMEN? KARTOFFELPU

WITZ

ICH HABF BFIM BÄCKFR ANGERUFEN. ABER DA WAR NUR DIF MFHLBOX DRAN!

ICH HABF FIN BRÖTCHFN ANGERUFEN, ABER ES WAR BFLFGT!

PAPA. WAS GIBT ES ZU ESSEN? NICHTS. DAS GAB FS SCHON GESTERN! ICH HAB AUCH FÜR ZWEI TAGE GEKOCHT.

> **WELCHES SIND DIE TEUERSTEN TOMATEN?** WELDAUTOMATEN.

> > WAS IST GRÜN UND SCHAUT DURCH DAS SCHLÜSSELLOCH? TANOIRS NI3

WFLCHFS GFMÜSF FRZÄHLT DIF **LUSTIGSTEN WITZE?** KICHEBEBPZEN

> ICH MÖCHTE BITTE 1 KILO KARTOFFELN ABER GEBEN SIE MIR KLEINE, ICH KANN **NICHT SO SCHWER** TRAGEN.

# TATJANA ERZÄHLT vom UBERLEBEN IN DER KLINIK

Hallo, mein Name ist Tatjana und ich bin die Mutter von Karl. Karl ist zwei Jahre alt, hat Krebs und wir machen seit 16 Monaten eine Chemotherapie. Dabei war die Kinderklinik oft wochenlang unser Zuhause. Zuhause?

Zuhause hat man doch all die Dinge, die man mag: ein großes Bett, ein eigenes Bad, Spielsachen, viele Bücher, eine gemütliche Küche und in unserem Fall: eine gute Kaffeemaschine. Das Zischen, Blubbern und Surren unseres allmorgendlichen Kaffee-Rituals begleitet Karl vom ersten Moment seines Lebens an und der Duft von frischem Kaffee ist, egal wo wir sind, das Zeichen für Geborgenheit und das alles gut ist.

Zehn Monate später. Es ist knapp fünf Uhr morgens und noch ruhig auf der Station von Pirquet. Ich sitze mit Karl auf dem Bett und wir haben beide kaum geschlafen. Ihn macht das Kortison und mich die Angst um ihn ganz verrückt. So geht das schon seit Wochen. Ich bin müde und vollkommen kraftlos. Plötzlich muss ich an meine Oma denken. Sie hat einen Weltkrieg erlebt, alleine drei Kinder großgezogen und dabei noch zwei Apotheken geführt. Sie war eine starke, rationale Frau. Mit einer besonderen Angewohnheit: Jeden Mittag machte sie sich eine Tasse Kaffee. Aber es war gar kein Kaffee, wie ich später verstand, sondern Muckefuck. Das ist ein Pulver aus gebrannter Gerste und ähnlichem Getreide aus Deutschlands Kriegszeiten, als es keinen Kaffee gab. Ich beobachtete sie genau: Sie rührte es in einem Becher an, tat etwas Milch dazu, nahm unter heftigem Geschlürfe einen Schluck und sagte dann voller Zufriedenheit: "Ah! Lebensrettend!" Wenn ich doch auch so einen Zaubertrank hätte, denke ich, übermüdet auf dem Bett sitzend. Obwohl er absolut kein Koffein enthielt und nach nichts schmeckte, konnte er ihr doch scheinbar übermenschliche Kräfte verleihen, ja sogar Leben retten! Das kaffeeähnliche Heißgetränk, das mir die wahnsinnig liebe Schwester morgens immer ins Zimmer stellt, vermag dies leider nicht. Menschen brauchen Rituale, davon bin ich überzeugt. Besonders in schwierigen Zeiten. Und Menschen können auf fast alles verzichten, auch das habe ich gelernt. Besonders, wenn es ums Überleben geht. Auf fast alles!

Mit der Aussicht, dass die Klinik nun für einige Zeit ein Zuhause werden soll, musste ich mir in Sachen "Kaffee" etwas einfallen

unsere "Box" (aka Zimmer) zu: "Sie müssen das hier wie Camping begreifen." Na danke! Aber der Hinweis war trotzdem gut. Ich räume zuhause meinen Kulturbeutel aus – wer braucht schon Cremes und Make-up? Jetzt geht es um ein anderes Styling! - und befülle ihn stattdessen mit einer Mini-Macchinetta (Espressokocher), frisch gemahlenem Espresso, einem Mini-Topf, einem Mini-Milchschäumer, Haferbreipulver für Mini-Karl und einem Mini-Schneebesen. Das viele Tetrisspielen zahlt sich aus: geschickt gepackt, passt alles rein. Mein Beauty Case wird zum Survival Kit, bereit für die Mission: "Lebensrettend!"

Am nächsten Morgen winke ich bei der Frage nach dem kaffeeähnlichen Heißgetränk dankend ab und frage stattdessen nach etwas kalter Milch. Ich setze Karl in den Buggy und bugsiere Kind, Survival Kit und Infusionsständer über den stillen Flur zum

Vorsichtig befülle ich den Espressokocher und stelle ihn auf den Herd. Karl betrachtet gebannt die neuen Vorgänge. Es beginnt leise zu blubbern in der Macchinetta. Dampf pfeift aus der Öffnung im Deckel. Die Milch im Topf wird heiß und der Milchschäumer surrt. Karl quietscht vor Freude.

Und da ist er! Der Duft von frisch gebrühtem Kaffee. Unaufhaltsam breitet er sich aus, legt sich über Reinigung und Desinfektion, über die kalten Pommes von gestern Abend aus Zimmer 4, die verbrannten Pfannkuchen von Zimmer 7 und über all die Ängste, die Tränen und die Momente der Verzweiflung, die neben den Gerüchen in diesem Raum ebenfalls zuhause sind. Alles durchzieht er sanft mit Wärme und Geborgenheit. Zuhause ist kein Ort, Zuhause ist

Karl beobachtet mich genau: Mama gießt den Kaffee in einen Becher, tut etwas Milch dazu, nimmt unter heftigem Geschlürfe einen Schluck und sagt dann voller Zufriedenheit: "Ah! Lebensrettend!"



# KINDER ERKLÄREN WAS IST LECKER?

Essen ist ja wohl irgendwie Geschmacksache. Was manchem schmeckt, mag die oder der andere überhaupt nicht und umgekehrt. Und warum etwas lecker ist oder nicht, da sind die Meinungen auch manchmal sehr unterschiedlich. Wir Menschen essen meistens das, was auf den Tisch kommt. Hunde und Katzen das, was unter den Tisch fällt. Jedenfalls ist Essen immer ein gaaanz wichtiges Thema. Was schmeckt dir am besten? Wobei schüttelt es dich, wenn es vor dir auf dem Teller liegt?

GRÜNKERNBRATLINGE, POMMES MIT MAYO UND KETCHUP.

Lutz, 4 Jahre

NUDELSALAT, WEIL DARIN NUDELN SIND UND WEIL DIE IMMER SO LUSTIG GEDREHT SIND.

Lias, 4 Jahre

ICH ESSE AM
LIEBSTEN
GEBURTSTAGSKUCHEN.
Zervan, 5 Jahre

Dervari, S

ICH ESSE GERNE ERDBEEREN UND KIWI. DAS IST LECKER UND GESUND.

Nisa, 4 Jahre

MIR SCHMECKT ALLES GUT.

Jana, 6 Jahre

ROTE PAPRIKA, WEIL MIR DIE FARBE SO GUT GEFÄLLT.

Jonathan, 6 Jahre

# WAS FINDEST DU RICHTIG LECKER?

WASIST NICHT LECKER?

LEBERWURST, DIE SIEHT SO KOMISCH AUS.

Klara, 5 Jahre

SALAT, DER IST IMMER SO LABBRIG UND DER GESCHMACK IST DOOF.

Anna, 4 Jahre

LASAGNE, WEIL DA IMMER ERBSEN DRIN SIND.

Finn, 5 Jahre

ICH MAG KEINE KARTOFFELN, ABER DAFÜR POMMES.

Emir, 5 Jahre

BLOSS KEINEN BROKKOLI.

Jonathan und Burak, 6 Jahre

ICH MAG KEINE TOMATEN UND KEINEN SELLERIE.

Anton, 4 Jahre

EIER, DIE RIECHEN IMMER EIN BISSCHEN NACH PUPS

ICH MAG

BANANEN

AVOCADO.

Ayda, 4 Jahre

KEINE

UND

Oskar, 9 Jahre

WAS SCHMECKT DIR GAR NICHT?

Du kannst aufschreiben oder malen, ganz wie du Lust hast.

40



# ALLE LIEBEN KETCHUP!

Auch deine Eltern! Das liegt daran, dass Ketchup jedem Essen eine sooo leckere Kombination aus salzig, sauer und süß hinzufügen kann. Das ist eine Kombination, die in vielen Gerichten vorhanden ist – auch in Pizza. Leider sind viele Ketchups aus dem Supermarkt mit sehr viel Zucker gemacht. Wir zeigen dir ein Rezept, wie man Ketchup ganz einfach zu Hause selbst machen kannst, mit weniger Zucker.

# HIER IST DAS REZEPT

400 g passierte Tomaten
50 ml milder Essig (z. B. Apfelessig)
2 Esslöffel Zucker
1/2 Teelöffel Salz

# UND SO GEHT ES

Alle Zutaten zusammen in einen Topf mischen und bei mittlerer Hitze kochen. Der Ketchup ist fertig, wenn er dicke Blasen blubbert. Alles in eine Flasche, Kleber drauf und #LECKER.

Versuche es beim nächsten Mal mit weniger Zucker, nimm im Sommer doch frische Tomaten oder ersetze die Hälfte der Tomaten durch Obst (Äpfel, Aprikosen oder Mango), versuch es mal mit Paprikapulver, Zwiebeln oder etwas Ingwer oder Korianderkörnern oder alles zusammen? Es ist deine Soße!!



AUSSCHNEIDEN, AUSMALEN, AUFKLEDEN, LECKER ... BEI FRISCHEN TOMATEN DAUERT DAS KOCHEN LÄNGER. UM EINE SCHÖNE SOSSE ZU HABEN, MUSS MAN NOCH FEIN PÜRIEREN.

TOMATEN WERDEN ÜBRIGENS GESÜNDER, WENN MAN SIE KOCHT. DAS IST NICHT BEI ALLEN GEMÜSESORTEN DER FALL. 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 finden Sie 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

#### **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

### 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

www.mps-ev.de

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

#### 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

### **KEKS e.V.** Patienten- und Selbsthilfeorganisation 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

### Mukoviszidose e.V.

Regionalgruppe Ortenau Willi Kohler Eisensprung 2, 77736 Zell a.H. Tel. 078 35 / 88 56 Mail: willi.kohler@mukobw.de

www.mukoviszidose-ortenau.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

#### **Herzklopfen** - Elterninitiative **Herzkranke 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

### 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

# ZUSAMMEN STARK!



# **dsai e.V. -** Patientenorganisation für **angeborene Immundefekte**

Hochschatzen 5, 83530 Schnaitsee Tel. 0 80 74 / 81 64 Fax: 0 80 74 / 97 34 Mail: info@dsai.de www.dsai.de

# Förderverein **Neurokinder Uniklinik Freiburg** e.V.

Myriam Schrempp
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

# **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

# 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

# **SPATZ** Selbsthilfe für Kinder mit chronischer Stoffwechsel-, Hormon- oder Zuckererkrankung e.V.

Jeden zweiten Tag wird in Baden-Württemberg ein Kind unter 15 Jahren als zuckerkrank erkannt. Bereits im Alter von drei Jahren tritt die Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ 1) gehäuft auf. Jedes Kind muss 2- bis 5-mal pro Tag Insulin unter die Haut gespritzt bekommen und jedem Kind wird bis zu 7-mal täglich in den Finger gestochen, um den Blutzuckerspiegel zu messen.

In der Selbsthilfegruppe SPATZ sind Eltern, Ärztinnen und Ärzte, Apotheker:innen und andere, die mit ihrem Engagement dazu beitragen wollen, dass betroffene Kinder die Chance auf ein normales Leben haben. Für Eltern soll eine intensive und kompetente Hilfe zur Verfügung stehen, da in Freiburg Hilfe leistende Stellen größtenteils überlastet und personell unterbesetzt sind.

Im SPATZ-Infobüro finden Patient\*innen, Angehörige, Ärztinnen und Ärzte und Interessierte Ansprechpersonen zu Endokrinologie, Diabetologie und angeborenen Stoffwechselerkrankungen, zur Organisation von ökotrophologischen oder Diabetes-Beratungen bei den Familien zu Hause, zum Aufbau und zur Organisation von Wochenenden und Ferienlagern mit Schulungen für betroffene Kinder außerhalb der Klinik und zur Organisation von Fortbildungen in der Klinik für Patient\*innen und niedergelassene Kolleg\*innen.

SPATZ-Infobüro - Ute Knoll |Mathildenstr. 1, 79106 Freiburg Tel. 07 61 / 270 - 44 821 | Mail: info@spatz-ev.de www.spatz-ev.de

and personell differences of the



#### Heldenh(a)eft

Ausgabe 6/2022 | 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 (zieleundzeichen.de), 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 (zieleundzeichen.de)

#### Konzeption und Fotografie

Britt Schilling, Freiburg (brittschilling.de)

#### Druck

Hofmann Druck, Emmendingen

# IMPRESSUM widtharpoonup

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

#### Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier.



### Mit freundlicher Unterstützung von: Hofmann Druck

Universitätsklinikum Freiburg



### FREUT EUCH AUF DAS NÄCHSTE HEFT:



# 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



