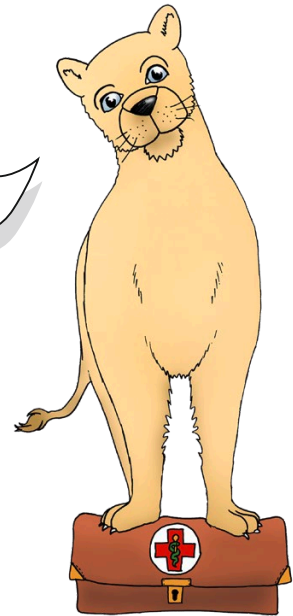


Prof. Dr. Mathilde Heinrich erklärt ...

Hallo Kinder,

in dieser Ausgabe der Kinderseite soll es um die Blutgerinnung und um gesunde Ernährung gehen. Lasst euch von mir erklären, wie die Blutgerinnung dafür sorgt, dass sich eine Wunde schnell verschließt und warum eine Schramme manchmal länger blutet, wenn man einen Gerinnungshemmer nehmen muss. Außerdem erfahrt ihr, wie ihr euer Herz mit gesundem Essen unterstützen könnt und wie ihr Müsliriegel ganz einfach selbst backen könnt! Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!



Was ist die Blutgerinnung?

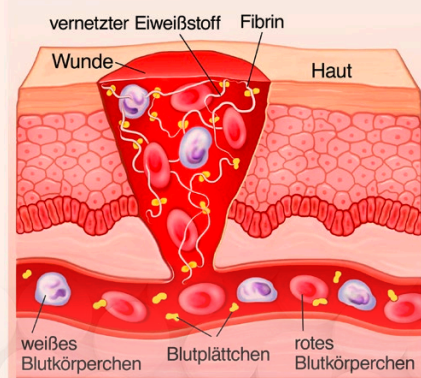
Beim Spielen und Toben kann es schnell passieren, dass ihr mal hinfallt und eine Schramme am Knie oder Ellenbogen habt. Meistens fängt es dann an zu bluten. Damit es nicht weiterblutet, bildet der Körper eine Art Kleber, das Fibrin, das sich wie ein Netz über die Wunde legt und sie verschließt. Damit sich der Fibrin-„Kleber“ bildet, muss das Blut an der Wunde aber vorher gerinnen, also dicker werden.

Wie funktioniert die Blutgerinnung?

Wenn ihr eine blutende Wunde habt, passiert im Körper Folgendes:

1. Die verletzte Ader, aus der das Blut kommt, zieht sich als erstmal zusammen, sodass es schon ein kleines bisschen weniger blutet.
2. Als nächstes sagt der Körper den Blutplättchen (die heißen Thrombozyten) Bescheid, dass sie an der Wunde einen Pfropf bilden sollen.
3. Die Thrombozyten brauchen aber noch Unterstützung von den Gerinnungsfaktoren, weil sie die Wunde nicht allein verschließen können. Die Gerinnungsfaktoren sorgen dafür, dass das Blut an der Wunde gerinnt, also dicker wird. Dann bildet sich der Fibrin-„Kleber“, der die Wunde fest verklebt und es hört auf zu bluten.

Der Vorgang der Blutgerinnung



Warum blutet es mehr, wenn man einen Gerinnungshemmer (z.B. Marcumar) nehmen muss?

Im oberen Teil konntet ihr lesen, dass die Gerinnungsfaktoren für den Verschluss einer blutenden Wunde ganz wichtig sind. Gerinnungshemmer, die man bei manchen angeborenen Herzfehlern nehmen muss, hemmen die Bildung dieser Gerinnungsfaktoren aber, sodass eine blutende Wunde länger braucht, bis sie sich verschließt. Deshalb blutet es auch länger.

Warum muss die Blutgerinnung regelmäßig untersucht werden, wenn man einen Gerinnungshemmer nimmt?

Damit das Blut durch den Gerinnungshemmer weder zu dünn, noch zu dick ist, muss die Blutgerinnung regelmäßig überprüft werden. Dafür nimmt der Arzt dem Patienten Blut ab und untersucht die Gerinnungsfaktoren. Das Ergebnis sollte in einem bestimmten Bereich liegen. Man kann die Gerinnungsfaktoren inzwischen auch gut mit einem Gerät von zuhause aus messen. Dafür reicht ein kleiner Blutropfen aus dem Finger. Wenn eure Eltern mehr darüber erfahren möchten, können sie sich den Artikel im **HERZBLICK auf S. 28/29** durchlesen.

so unterstützt ihr euer Herz mit gesundem Essen!

Gesunde Ernährung hört sich erstmal total langweilig an und ihr würdet wahrscheinlich gerne viel mehr Süßigkeiten essen, als Mama und Papa erlauben... Aber wusstet ihr, dass ihr eurem Herzen mit gesundem Essen helfen könnt? Und dass es auch ziemlich viel Spaß machen kann, euer Lieblingsobst und Gemüse selbst anzupflanzen und etwas Leckeres daraus zu kochen? Deshalb wollen wir euch in den nächsten Ausgaben der Kinderseite immer ein Rezept vorstellen, das ihr gut mit euren Eltern, Großeltern, Geschwistern oder Freunden nachkochen könnt. Und wisst ihr was? Wir fangen diesmal sogar mit einer Süßigkeit an: Einem kernigen Kinder-Müsliriegel. Der ist super lecker und sogar gesund!

VIEL SPASS BEIM AUSBROBIEREN!

vielen Dank an Frau Dr. Vivien Faustin, Ökotrophologin an der Uniklinik Göttingen, die uns dieses Rezept zur Verfügung gestellt hat.



Kerniger-Kinder-Riegel (ca. 20 Stück)

Zutaten:

- 75 g getrocknete Früchte, gemischt
- 30 g Butter
- 20 g Zucker
- 100 g Honig
- 10 EL Kernige Haferflocken
- 3 EL Haferfleks, z.B. von Kölln
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Walnüsse
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 150 Grad (Umluft 130 Grad) vorheizen.
2. Die Obstmischung der getrockneten Früchte und die Walnüsse klein würfeln.
3. Butter in einem Topf bei mittlerer Temperatur verflüssigen. Dann Zucker und Honig darin schmelzen lassen.
4. Haferflocken, Haferfleks, Sonnenblumenkerne und Walnüsse hinzufügen und unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Die kleingewürfelte Obstmischung und den Zitronensaft unter die Masse heben.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse darauf verteilen (am besten rechteckig oder quadratisch, damit man die Riegel später gut ausschneiden kann). Nun ein weiteres Backpapier obendrauf legen und mit dem Nudelholz so bearbeiten, dass die Masse verdichtet wird. Das obere Backpapier wieder entfernen.
6. Die Masse nun 10-15 Minuten im Backofen trocknen lassen.
7. Etwas abkühlen lassen, bis die Masse etwas fest geworden ist. Dann Riegel ausschneiden und komplett auskühlen lassen.

TIPP: In einer geschlossenen Dose halten sich die Riegel länger frisch!



Ada und Nele haben die Müsliriegel ausprobiert – Mhh, lecker!