

# GESUND

+ WISSEN + Spaß + RÄTSEL

## Kids



**Gratis**  
Memo-Spiel!

gesundleben  
Apotheken

[www.apotheke.com](http://www.apotheke.com)

# HALLI HALLO!

Neulich saß ich beim Frühstück und aß wie jeden Tag mein Hafermüsli. Aus irgendeinem Grund hatte ich mein magisches Stethoskop dabei im Ohr – und plötzlich hörte ich ein „Nam, nam, lecker!“ Und jetzt rate mal, wer da zu mir sprach!

Mein Darm war's. Genau, das Organ, von dem man sonst nur Grummeln und Gluckern und Knurren hört. Oder einen Pups. Der Gute hat mir richtig viel erzählt: von Bakterien, seinen Lieblingsspeisen, wer bei ihm für was zuständig ist und warum am Ende alles so müffelt. Daraus ist sozusagen ein richtig gut verdauliches Heft geworden. Und für das wünsche ich dir wie immer: **Viel Spaß beim Lesen!**

*Dein Herb*

## SAMMLE MIT!

Jede Ausgabe von **GESUND Kids** bringt dir eine neue Sammelseite aus **Herbs Freundebuch** der Organe. Du kannst sie zusammenkleben, -heften oder -binden für dein ganz eigenes Büchlein! Diese Freundebuch-Seiten kannst du in den nächsten Monaten sammeln:

- Lunge     Augen     Gehirn
- Haut     Herz     Darm

**Du darfst natürlich nicht fehlen in Herbs Freundebuch:**

Online findest du deine persönliche Freundebuch-Seite zum Ausdrucken und Ausfüllen. [WWW.APOTHEKE.COM](http://WWW.APOTHEKE.COM)



Dort findest du aber nicht nur deine Freundebuch-Seite, sondern auch **mit jeder neuen Ausgabe ein weiteres Organ** zum Ausdrucken und Ausschneiden. Ich könnte mir vorstellen, dass du dir daraus am Ende eine **Wimpelkette** bastelst – wie findest du die Idee?

# SAG MAL, LIEBER DARM:

Wenn ich etwas esse, landet es immer bei Dir.  
Hast Du eigentlich ein Lieblingsessen?

Ehrlich gesagt: Selbst die leckersten Speisen kommen bei mir immer nur als Einheitsbrei an. Sie wandern ja vorher durch den Magen. Und der Kollege zerkleinert immer alles und mixt es durcheinander.

**Wenn ich also Tomatensauce mit einem Stück Schokolade esse ...**

... kommt bei mir Tomatensauce-Schoko-Brei an. Aber wie wäre es, die Schokolade durch Nudeln zu ersetzen?

Gebongt! Und da wären wir dann bei  
**MEINEM Lieblingsessen.**

## Tolles Duo:

ZWEI DARM-EXPERTEN REGELN (FAST) ALLES

In fast jedem Essen steckt etwas, das dein Körper gebrauchen kann. Zwei Darm-Experten gehen nacheinander auf die Suche danach und holen aus dem Speisebrei, den der Magen angemixt hat, alles Wertvolle heraus.

Der **DÜNNDARM** ist wie ein Schatzsucher: Er schnappt sich für den Körper zum Beispiel Zucker, Vitamine, Eiweiße und Fett – also alles, was Energie gibt und dir beim Wachsen hilft.

Der Rest des Breis wandert in den **DICKDARM**. Der zieht das Wasser aus der Masse und versorgt den Körper damit. Übrig bleibt dann nur noch, was weg kann – Kacka.

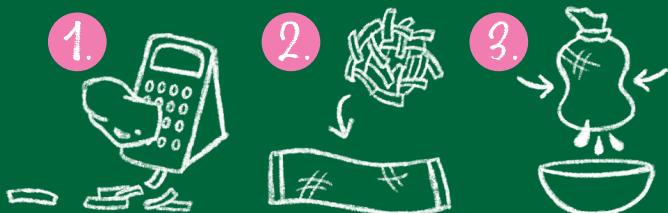


# WASSER MARSCH: Mach's dem Darm nach!

Dünn- und Dickdarm ziehen Wasser aus der Nahrung. Überraschend, wie viel da zusammenkommt! Unser Kartoffel-Experiment macht es deutlich – und zeigt am Ende auch, warum Kacka so weich und trocken ist.

## DAS BRAUCHST DU:

- 3 große Kartoffeln
- 1 Gemüsereibe
- 3 Geschirrtücher
- 3 kleine Schüsseln
- 3 neugierige Kinder



**So geht's:** Jede Kartoffel wird kleingerieben (ein Erwachsener kann helfen). Die Masse einer Kartoffel kommt jeweils in ein Geschirrtuch. Zusammenbinden und ausdrücken! Wer fängt in seiner Schüssel mehr Wasser auf?

Aus den Kartoffeln können jetzt flache Kartoffelpuffer geformt und mit etwas Öl und der Hilfe eines Erwachsenen in einer Pfanne gebraten werden.

**Lecker! Aber darf ich noch etwas zu Kacka fragen?**

Na klar darfst Du, Herb! Aber ich glaube, ich weiß schon, was Du wissen willst.

**Warum riecht Kacka so streng?**

**Die Antwort:** Was in der Toilette landet, wurde vorher von Milliarden Bakterien nach Schätzten durchstöbert – Nährstoffe zum Beispiel. Die Bakterien bleiben zum Teil im Kacka und zerfallen. Das stinkt. Zusätzlich gärt der Nahrungsbrei auf dem Weg durch den Körper. Auch das sorgt für üblichen Geruch.

## WER MACHT WIE?

Kacka entsteht bei allen Säugetieren ähnlich wie bei uns Menschen. Erkennst du, welches Tier wie macht? Ordne die Häufchen zu.

SCHAF

HASE

PFERD

ELEFANT





# Soooooooooooo viele Bakterien!

Im Darm geht nichts ohne Bakterien. Bis zu 100 Billionen (eine Zahl mit 14 Nullen) der Winzlinge leben dort. Die meisten sind gute Helfer und teilen sich vor allem drei wichtige Aufgaben:



## Verdauung

Darmbakterien zersetzen die Nahrung und helfen so, wertvolle Nährstoffe herauszulösen.

## Immunsystem-Hilfe

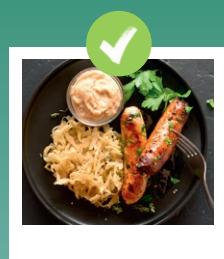
Darmbakterien produzieren Stoffe, die Krankheitserreger bekämpfen. Und sie fressen ihnen die Nahrung weg – hihi!

## Vitaminproduktion

Darmbakterien stellen vor allem einige B-Vitamine her, über die sich die Nerven freuen.

# Willst du dem Darm was Gutes tun?

Typisch Verdauungsorgan: Wie gut es deinem Darm – und damit auch dir – geht, hängt stark damit zusammen, was du isst. Ich verrate dir zwei seiner Lieblingsspeisen und etwas, das er gar nicht mag.



**Haferflocken:** Fast jedes Müsli enthält sie – und ihre Ballaststoffe fördern das Wachstum und die Aktivität nützlicher Darmbakterien.

**Sauerkraut:** Bääh – oder doch nicht? Dein Darm liebt das weiße Kraut, weil es selbst voller Milchsäurebakterien steckt, denen er ein gutes Zuhause bietet.

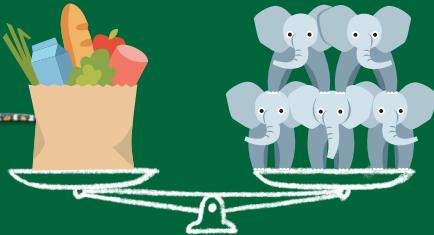
**Zucker:** Der süße Stoff lässt krankmachende Erreger besser wachsen und erhöht die Gefahr von Entzündungen. Auf beides kann dein Darm gut verzichten.

Bis zu 8 m Länge erreicht der Darm komplett entfaltet. Es gibt Riesenwürgeschlangen, die so lang werden.



100.000.000.000.000 !!!

Die bis zu 100 Billionen Bakterien im Darm mögen klein sein – aber zusammen bringen sie es dennoch auf rund 1 kg Gewicht.



Bis ein Mensch 75 Jahre alt ist, hat sein Darm im Schnitt rund **30 Tonnen** Lebensmittel verarbeitet. So viel also, wie **5 afrikanische Elefanten** wiegen ...

# Darm



Verdauung produziert Gase, die du als Pupse kennst. Bis zu 20 davon lässt ein Mensch am Tag. Genug, um einen Luftballon zu füllen.



Das dauert: Eine Portion Schnitzel mit Pommes und Mayo durchwandert die Verdauungsorgane in ca. 9 Stunden – 4 davon im Dünndarm.



# ÜBER MICH

Mein Spitzname:

Schlauer Verdauer



MEIN FOTO



Hier findest Du mich:

Ich nehme fast die Hälfte des Bauches  
in Beschlag – die untere Hälfte



Mein bester Freund:

Das Gehirn – ich werde sogar „das zweite Gehirn“ genannt

Das kann ich toll:

Sortieren, Nährstoffschätze  
finden und Wasser gewinnen

Meine Lieblingsfarbe ist:

Ich sage jetzt nicht Braun.  
Das würdest du mir ohnehin  
nicht glauben. Oder?

Das mag ich:

Gute Bakterien,  
Gemüse, Pupsen



Das mag ich nicht:

Bewegungsmangel,  
Zucker, Bauchklatscher



Als Tier wäre ich ein:

Eine Anakonda – diese Schlange ist so lang wie ich





Liebe  
Eltern

# Schnelle Helfer bei Aua-Bauch

Vielleicht kennen Sie das: Wenn Kinder Bauchweh haben, sind liebevolle Aufmerksamkeit und ein geübter Mama- oder Papa-Rat meist schon die halbe Miete. Was da im Kinderbauch drückt oder krampft, ist zum Glück meist harmlos und mit bewährten Mitteln zu lindern. Hier sind drei Empfehlungen dafür:



**WÄRME:** Ein Kirschkernkissen oder eine Wärmflasche können angespannte Muskulatur entkrämpfen und sind – wichtig für Kinder – Helfer zum Anfassen.



**KRÄUTERTEE:** Fenchel, Kümmel und Anis sind nur drei von vielen Verdauungs-Spezialisten. Fragen Sie in Ihrer Apotheke, was für das Alter Ihres Kindes am besten geeignet ist.



**BAUCHMASSAGE:** Sanftes kreisendes Streichen im Uhrzeigersinn sorgt für Entspannung im Unterbauch und schafft Nähe.



TSCHÜSS, IHR LIEBEN!

Oh, Moment! Dachtest du jetzt, ich verabschiede mich von dir und allen anderen GESUND Kids-Fans? Keine Sorge! Tschüss sage ich nur zu den Organen, mit denen ich gesprochen habe. Mein magisches Stethoskop lege ich nämlich ab sofort zur Seite. Genug geplaudert – jetzt freue ich mich auf ein anderes Abenteuer. Welches? Na, lass dich überraschen! Wir sehen und lesen uns.

BLEIB VORFREUDIG UND GESUND!

