

GESUND

+ WISSEN + Spaß + RÄTSEL

Kids



LASS UNS REDEN, LIEBES

Gehirn!

Gratis



Thaumatrope – die optische Täuschung zum Selberbasteln



www.apotheke.com

HALLI HALLO!

Ich habe lange darüber nachgedacht, mit welchem Organ ich mich dieses Mal unterhalte. Nach einigem Grübeln fiel es mir dann plötzlich ein: warum nicht einfach das Organ, mit dem ich hier gerade denke! Also ran ans Gehirn, hab' ich mir gesagt. Und ich kann euch sagen: Es hat sich gelohnt!

Mithilfe meines magischen Stethoskops habe ich ein paar echt interessante Dinge erfahren. Zum Beispiel, dass im Gehirn links für rechts und rechts für links zuständig ist. Im Heft erfährst du, was das bedeutet, und lernst auch alle Mitglieder im Team „Hirn“ kennen. Außerdem erwartet dich ein tolles Experiment zum Nachmachen.

Also, wie schon gesagt: Ran ans Gehirn! 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



Magen-Darm



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

Online findest du deine persönliche Freundebuch-Seite zum Ausdrucken und Ausfüllen.

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?



SCHÖN, MIT DIR ZU SPRECHEN, HERB!

Ich wollte auch schon immer mal mit Dir sprechen.

Das weiß ich doch! Was Du Dir wünschst, ist schließlich in mir gespeichert. Und dass Du den Wunsch jetzt gesagt hast, verdankst Du auch mir – ich steuere nämlich Deine Sprache.

Hä? Ich dachte, das machen mein Mund und meine Zunge?

Fast: Sie helfen Dir beim Sprechen – aber was sie sagen und wie sie sich bewegen sollen, erfahren sie von mir. Jetzt will ich zum Beispiel, dass sie sagen: „Das ist ja megaspannend!“

Das ist ja megaspannend!

WILLKOMMEN IM TEAM „HIRN“

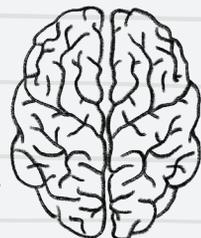
Im Gehirn arbeiten verschiedene Hirnteile als Team zusammen. Jeder Teil hat eine andere Spezialität:

- 1 **GROSSHIRN:** Denken und Handeln
- 2 **KLEINHIRN:** Gleichgewicht und Steuerung aller gelernten Bewegungsabläufe
- 3 **ZWISCHENHIRN:** steuert Körperfunktionen und Reaktionen auf Reize
- 4 **HIRNSTAMM:** unbewusste Körperfunktionen wie Atmung oder Herzschlag
- 5 Zusätzlich gibt es das **RÜCKENMARK** – die Verbindung des Gehirns mit dem restlichen Körper. Es steuert Reflexe und enthält Nervenbahnen, über die das Gehirn Anweisungen in den Körper schickt und Infos empfängt.



Dein Gehirn hat zwei Hälften, eine linke und eine rechte. Und jetzt kommt das Verrückte: Die linke Hälfte steuert deine rechte Körperseite, die rechte Hirnhälfte kontrolliert alle Abläufe auf der linken Körperseite.

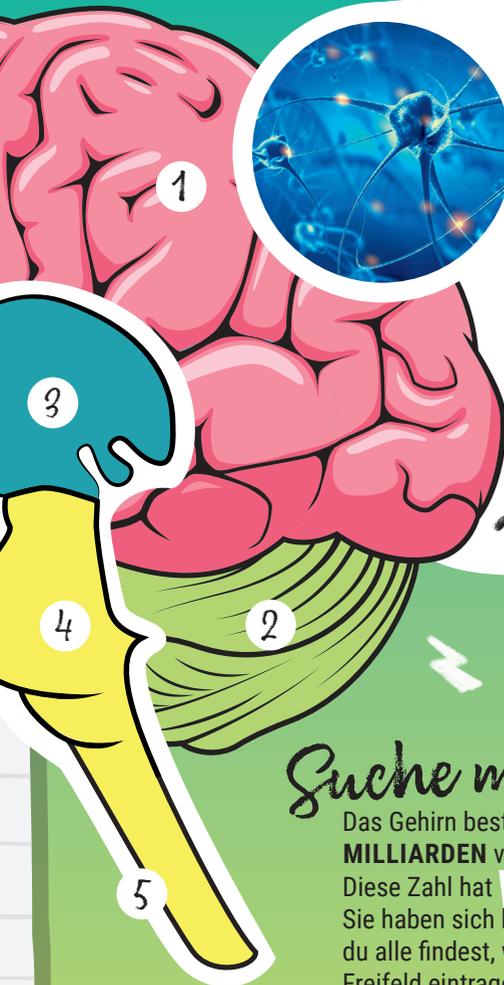
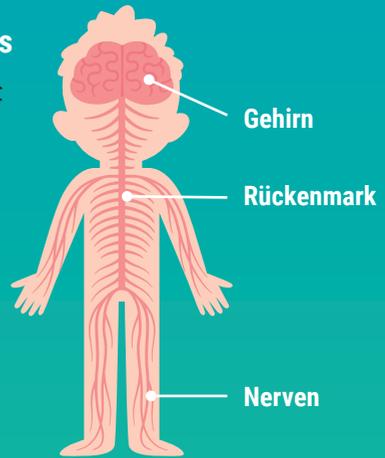
Aber was ist mit den Dingen, die nicht mit dem linken Arm oder dem rechten Bein gemacht werden? Also so etwas wie Riechen, Verdauen oder Träumen? Dafür gibt es im Gehirn keine Seitenteilung, sondern unterschiedliche Gehirnbereiche. Und die können mittendrin oder in beiden Hälften liegen.



Zusammen formen die Mitglieder des Teams „Hirn“ das **ZENTRALE NERVENSYSTEM**:

Sie ermöglichen:

- ⚡ Körperfunktionen wie Herzschlag, Kreislauf und die Atmung
- ⚡ deine Wahrnehmung, also Sehen, Riechen, Schmecken, Hören und Fühlen
- ⚡ dein Denk-, Lern- und Erinnerungsvermögen
- ⚡ deine Bewegungen



HIRNZELLEN

nennt man auch Neuronen – sind eher farblos oder höchstens grau. Das geht auch bunter: Male die Zelle in deinen Lieblingsfarben aus!



Suche mit ...

Das Gehirn besteht aus bis zu **EINHUNDERT MILLIARDEN** von diesen kleinen Nervenzellen. Diese Zahl hat **NULLEN**. Sie haben sich hier im Heft versteckt. Wenn du alle findest, weißt du, welche Zahl du im Freifeld eintragen musst.



Wie lernt das Gehirn?

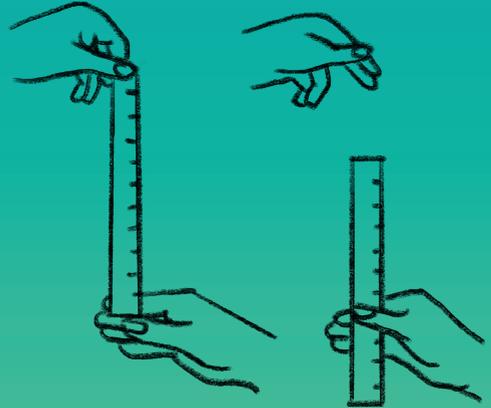
„Übung macht den Meister“ – sicher kennst du diesen Spruch auch. Unser Gehirn zeigt, dass er stimmt: Wenn wir etwas üben, werden wir besser darin, weil wir lernen. Das Experiment zeigt, wie schnell das geht.

SO GEHT'S: Halte das Lineal in Augenhöhe vor dich, am ausgestreckten Arm hängend. Dein Freund bzw. deine Freundin platziert eine geöffnete Hand darunter.

Jetzt gilt es: Du lässt das Lineal los (nicht sagen, wann es soweit ist!), und die geöffnete Hand muss schnell genug zugreifen, damit es nicht zu Boden fällt. Schafft sie es? Und klappt es beim zweiten Versuch noch besser? Oder beim dritten? An den Zentimetern auf dem Lineal lässt sich der (Lern-)Fortschritt abmessen. Wechselt euch zwischendrin ab.

DAS BRAUCHST DU:

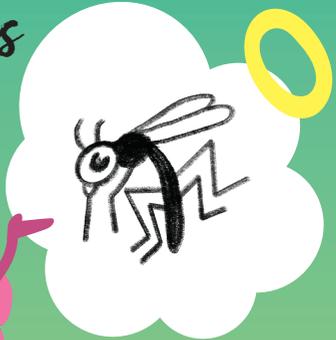
- ✓ dich und eine/n Freund/in
- ✓ ein langes Lineal



So schützt uns das GEHIRN



Hast du schon einmal davon gehört, dass bei einem juckenden Insektenstich Hitze hilft? Klingt komisch, oder? Es ist aber so: Der Juckreiz lässt nach, wenn du an der juckenden Stelle Hitze spürst. Und das liegt an der Klugheit unseres Gehirns.



Es ist von frühester Kindheit darauf trainiert, Gefahren zu erkennen. Muss es sich zwischen Juckreiz und Hitze entscheiden, sagt es sich, „Juckreiz ist keine Bedrohung, Hitze aber kann gefährlich sein“. Das Gehirn achtet also nur noch auf den Hitzereiz und blendet den Juckreiz aus.

Übrigens:

Diesen Effekt machen sich Stichheiler zunutze, die du in der Apotheke kaufen kannst. Ein guter Tipp für den Sommer!



Schwibbel,
schwabbel!

Echt wabbelig wie Wackelpudding – so kannst du dir das Gehirn vorstellen. Umso besser, dass es von harten Schädelknochen gut geschützt ist!

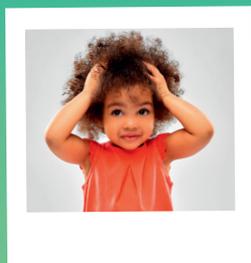


Guten
Appetit!

Unser Gehirn braucht jeden Tag so viele Kalorien, wie in einem Schnitzel stecken, um gut zu funktionieren.



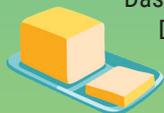
Gehirn



Dein Gehirn hat sich in deinen **ersten drei Lebensjahren verdreifacht**. Danach wächst es zwar nicht mehr – aber es füllt sich dennoch immer weiter mit Wissen.

Ganz schön fettig:

Das Gehirn besteht zu 60 Prozent aus Fett. Das sichert ihm den zweifelhaften Rang als fettestes Organ des Körpers.



1,5 kg



9 kg



WOW!

Immer schmerzfrei: Weil das Gehirn keine Schmerzrezeptoren hat, kann man es sogar ohne Narkose operieren.

Das größte Gehirn der Welt gehört dem Pottwal und wiegt 9 kg. Wir Menschen sind mit 1,5 kg Hirnmasse dennoch schlauer unterwegs.

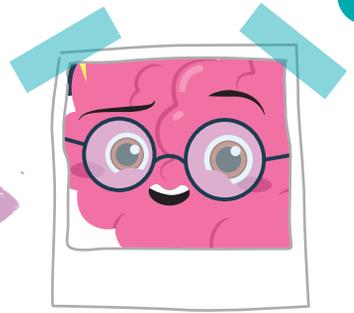
ÜBER MICH



Mein Spitzname:

Grütze unter der Mütze

MEIN FOTO

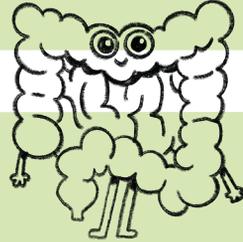


Hier findest Du mich:

Sicher verpackt in Deinem Schädel

Mein bester Freund:

*Der Darm – er wird auch
das zweite Gehirn genannt*



Das kann ich toll:

*Knobeln, lernen,
Anweisungen geben*

Meine Lieblingsfarbe ist:

*Weiß (weil ich manchmal
weise bin)*

Das mag ich:

*Lernen, schlafen
(um den Tag zu verarbeiten),
witzige Gedanken*



Das mag ich nicht:

Kopfbälle



Als Tier wäre ich ein:

Streifen-Hirnchen



Immer mal an NERVENNAHRUNG denken



Wie alle anderen inneren Organe profitiert auch das Gehirn von Vitaminen und Nährstoffen, die seine gesunde Funktion unterstützen. Wissenschaftlich bestätigt sind beispielsweise die positiven Effekte von Vitamin C, B-Vitaminen und Magnesium. Sie tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu seelischem Wohlbefinden bei. Auch für das Spurenelement Zink und Omega-3-Fettsäuren ist bestätigt, dass sie eine normale kognitive Funktion des Gehirns fördern.



„Nervennahrung“, die diese Nährstoffe enthält, lässt sich zum Glück leicht in die tägliche Ernährung von Kindern einbauen. Kiwi oder Petersilie enthalten viel Vitamin C, Sonnenblumenkerne im Müsli oder Brot liefern Magnesium. Zusätzlich bieten Apotheken umfangreiche Beratung und Auswahl zu Nahrungsergänzungsmitteln in hochwertiger Qualität. **Gut zu wissen:** Das Apothekensortiment umfasst auch speziell abgestimmte Präparate für Kinder.



UND IN DER NÄCHSTEN AUSGABE ...

... rede ich mit einem Rekordhalter – dem größten Organ des Körpers. Rate doch mal, was das sein könnte! Na, kommst du drauf?

Ich gebe dir einen Tipp: Wenn es dir gut geht, fühlst du dich richtig wohl in ihm. Und wenn du dich ärgerst, könntest du glatt daraus herausfahren. Also, ich verrate jetzt nicht die Lösung. Aber was ich dir schon mal sagen kann ist, dass wir klären werden, warum es helle und dunkle Haut gibt. Uuuups – jetzt habe ich mich doch verplappert!

BLEIB VORFREUDIG UND GESUND!

