

# Prof. Dr. Mathilde Heinrich berichtet ...

Hallo Kinder,  
ich habe neulich eine Nachricht von  
**Helene (10 Jahre) aus Berlin** bekommen.  
Helene wollte von mir wissen, was Blutsalze sind.  
Da das eine sehr spannende Frage ist, möchte ich sie hier  
gerne für alle beantworten!  
Ich finde es übrigens super, dass Helene mir geschrieben hat  
und würde mich freuen, wenn ihr mich mit vielen weiteren  
Fragen löchern würdet! Ihr bekommt selbstverständlich auch  
eine persönliche Löwen-Antwort von mir.  
Das ist meine E-mail-Adresse: [redaktion@herzkind.de](mailto:redaktion@herzkind.de).  
Außerdem wohne ich beim Herzkind e. V. in der  
Husarenstraße 70 in 38102 Braunschweig.  
Ihr könnt mir also auch gerne einen richtigen  
Brief schreiben, wenn ihr möchtet!



## Was sind Blutsalze?

Blutsalze, auch Elektrolyte genannt, sind Mineralstoffe, die der Körper über die Nahrung aufnimmt. Dazu gehören zum Beispiel Magnesium, Calcium, Natrium und Kalium. Sie sind sehr wichtig, um die normalen Körperfunktionen aufrechtzuerhalten. Besonders wichtig sind sie für den Wasserhaushalt des Körpers.

Kommt es zu einem hohen Flüssigkeitsverlust, zum Beispiel bei Durchfall, Erbrechen oder hohem Fieber, ist der Elektrolythaushalt oft gestört und es liegen zu wenig Mineralstoffe vor. Umgekehrt kann es aber auch zu erhöhten Mineralstoffwerten kommen. In beiden Fällen gilt es, das Gleichgewicht zwischen Wasser- und Elektrolythaushalt schnell wiederherzustellen. Auch durch Medikamente und Krankheiten, wie zum Beispiel eine eingeschränkte Nieren- oder Herzfunktion, kann es zu einem Ungleichgewicht der Mineralstoffe kommen.

Bei einem Mangel werden die Elektrolyte dem Körper oft über eine Lösung zum Trinken oder eine Infusion zugeführt, bei einem Überschuss müssen sie durch bestimmte Medikamente aus dem Körper „ausgeschleust“ werden.

## Wofür braucht der Körper die Mineralstoffe und in welchen Nahrungsmitteln kommen sie vor?

### Magnesium:

Dieser Mineralstoff ist ganz wichtig für die Energieversorgung der Körperzellen, die Funktion der Nervenzellen und das Zusammenziehen und Entspannen der Muskeln (Muskelkontraktion). Dazu gehört übrigens auch der Herzmuskel!

**Magnesiumhaltige Nahrungsmittel:** Vollkornprodukte, Haferflocken, Reis, grünes Gemüse, Nüsse und Hülsenfrüchte.

### Calcium:

Calcium ist ein wichtiger Mineralstoff, der dafür sorgt, dass die Zähne und Knochen festbleiben. Außerdem setzt er Nervenimpulse in Muskelbewegungen um, wird für die Blutgerinnung gebraucht und regelt die Hormon- und Enzymaktivität. **Calciumhaltige Nahrungsmittel:** Milch und Milchprodukte, grünes Gemüse (wie z. B. Brokkoli, Grünkohl, Spinat, Mangold, Fenchel) und calciumhaltige Mineralwässer.

### Natrium:

Ist hauptverantwortlich für die Steuerung des Wasserhaushalts. Außerdem hilft es bei der Übertragung von Nervenimpulsen (fördert somit auch die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit), reguliert den Blutdruck und gleicht den Säure-Basen-Haushalt aus. **Zu viel Natrium ist allerdings schädlich für den Körper – bitte sparsam damit umgehen!**

**Natriumhaltige Lebensmittel:** Salz, Oliven, Salami, Käse und verarbeitete Lebensmittel

### Kalium:

Steuert zusammen mit dem Natrium den Wasserhaushalt. Daneben ist es wichtig für die Reizleitung der Nerven, die Regulation des Blutdrucks und die Muskelkontraktion (Zusammenziehen und Entspannen der Muskeln).

**Kaliumhaltige Lebensmittel:** Obst (vor allem Bananen, Himbeeren, Kiwis), Gemüse (v.a. Kohl, Tomaten, rote Paprika, Mais, Kürbis, Kartoffeln), Hülsenfrüchte, Nüsse, Dinkel, Roggen und Buchweizen.



## Fehlersuchbild: Mathilde am Strand

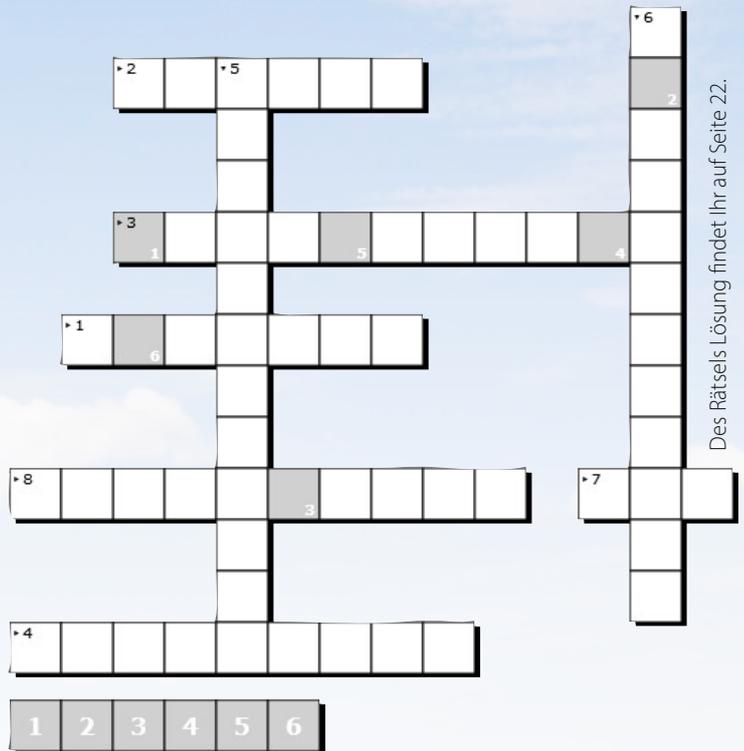
In der rechten Zeichnung haben sich 10 Fehler eingeschlichen. Findet heraus welche!



## Kreuzworträtsel

Tipps gegen die große Hitze

1. Um den Flüssigkeitsspiegel im Körper zu halten, musst du bei großer Hitze viel ...
2. ... das sollte aber möglichst keine Limonade sein. Ein viel gesünderes Getränk ist ...
3. Um deine Haut vor der Sonne zu schützen, solltest du dich regelmäßig eincremen. Dafür brauchst du ...
4. Nicht nur die Haut, auch der Kopf muss gut vor der Sonne geschützt sein. Zum Beispiel mit einem ...
5. Nicht direkt in die Sonne gucken, das ist nicht gut für deine Augen! Zum Schutz solltest du eine ... tragen.
6. Ein bisschen Schatten spendet außerdem ein aufgespannter ...
7. Vielleicht kannst du deine Eltern auch dazu überreden, ein leckeres ... essen zu gehen!
8. Trotz der Hitze hast Du Lust auf Bewegung? Probier doch mal die neue Wasserrutsche im ... aus!



Des Rätsels Lösung findet Ihr auf Seite 22.

### Warum Prof. Dr. Mathilde Heinrich?

Der Name unserer Prof. Dr. Mathilde Heinrich leitet sich von der englischen Prinzessin und späteren Ehefrau Heinrich des Löwen von Braunschweig ab. Der Löwe ist das Wahrzeichen der Stadt Braunschweig, in der sich die Geschäftsstelle des HERZKIND e.V. befindet. Deshalb soll die neue Kinderseite des HERZBLICKS von einem Löwen – in diesem Fall von der Löwin Mathilde – präsentiert werden.

**Die Kinderseite wird gestaltet von Nele Schwencke und Hendrik Gaus**

**Illustrationen: Hendrik Gaus, Texte: Nele Schwencke**