

SUPER HERZ HELDEN



Ein Mal- und Rätselbuch
für herzkranke Kinder



www.bvhk.de

Bundesverband
Herzkranker
Kinder e.V.

Mal- und Rätselbuch

Superheldinnen und Superhelden haben Narben von ihren bestanden Kämpfen. Bei herzkranken Kindern sind das Narben von der Herz-OP. Ein Freund, der mit dir durch dick und dünn geht und dich zum Arzt oder ins Krankenhaus begleitet, ist Erwin. In unserem Mut-mach-Paket gibt's die kuschelige Plüschfigur Erwin und demnächst auch wieder Rosi von sigikid, die Broschüre „Gut informiert zur Herz-OP“ und das Kinderbuch „Annas Herz-OP“. Erwin hat sogar ein Herz zum Anfassen. Du kannst seine Organe aus Plüsch herausnehmen und kinderleicht wieder einsortieren. Er wird dich als Super-Herz-HeldIn vor und nach der Herz-OP begleiten und dir helfen!“

Du möchtest auch gerne einen selbstgenähten Superhelden-Umhang? Hier ist die Anleitung: www.youtube.com/bvhkde

Mit unserem Mal- und Rätselbuch kannst du dir den Aufenthalt in der Klinik oder die Wartezeit beim Arzt verkürzen – Viel Spaß!

Herausgeber

 Bundesverband Herzkranker Kinder e.V. (BVHK)
Vaalser Str. 108
52074 Aachen

 0241-91 23 32

 info@bvhk.de

 www.bvhk.de

 www.herzclick.de

 facebook.com/herzkranke.kinder

 youtube.com/bvhkde

 instagram.com/bvhk.de

Info

Die Inhalte zum Ausmalen können unter www.bvhk.de/broschueren auch einzeln zum Ausdrucken heruntergeladen werden.



Redaktion

Hermine Nock

Gestaltung & Textsatz

Andreas Basler / www.andreasbasler.de

Illustration Erwin/Rosi & Korrektorin

Lea Schornstein

Druck

Flyeralarm GmbH

Auflage

1. Ausgabe 2020: 2.500 Exemplare

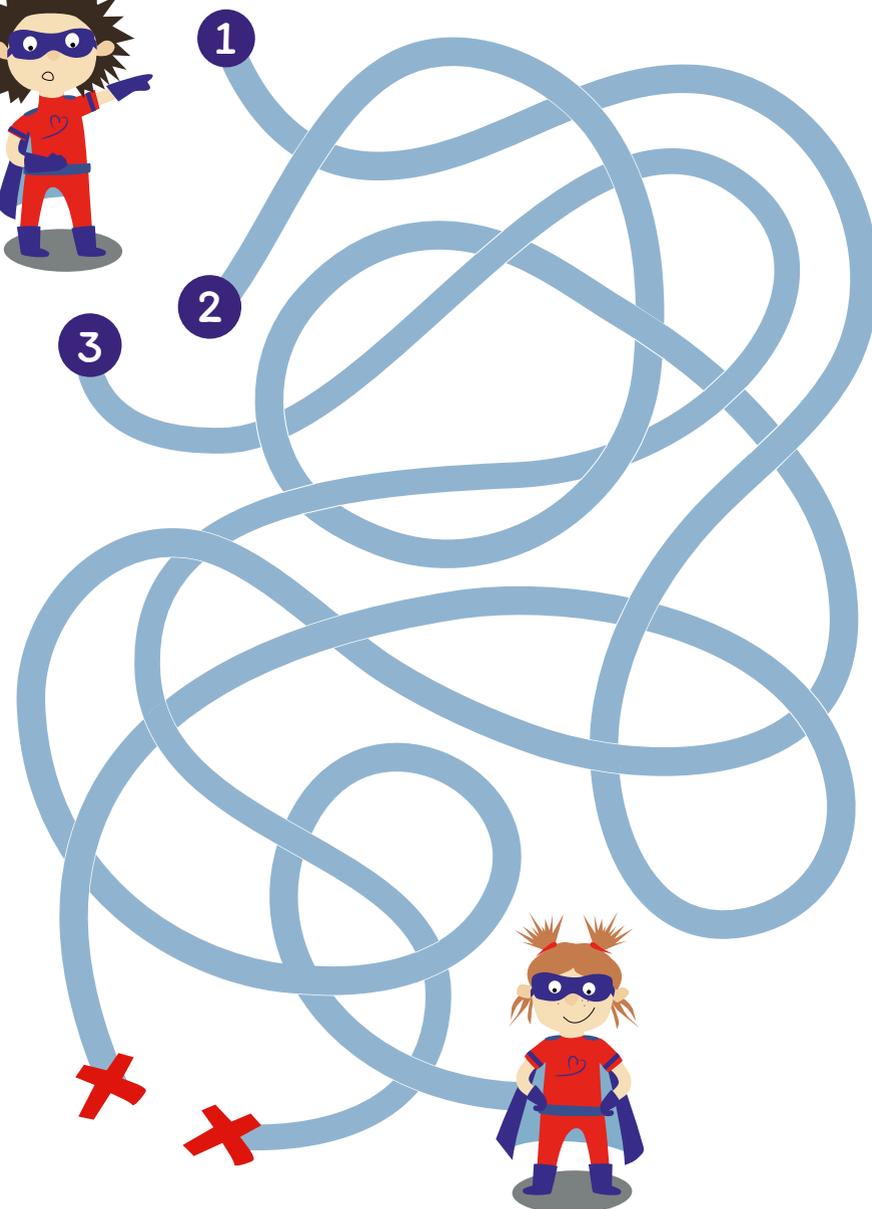
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers. Alle Rechte vorbehalten © **BVHK 2020**

Finanzielle Förderung

Mit freundlicher Unterstützung der
BBBank Stiftung



Kannst du mir helfen, den Weg zu Rosi zu finden?



Wie schwer ist dein Herz?

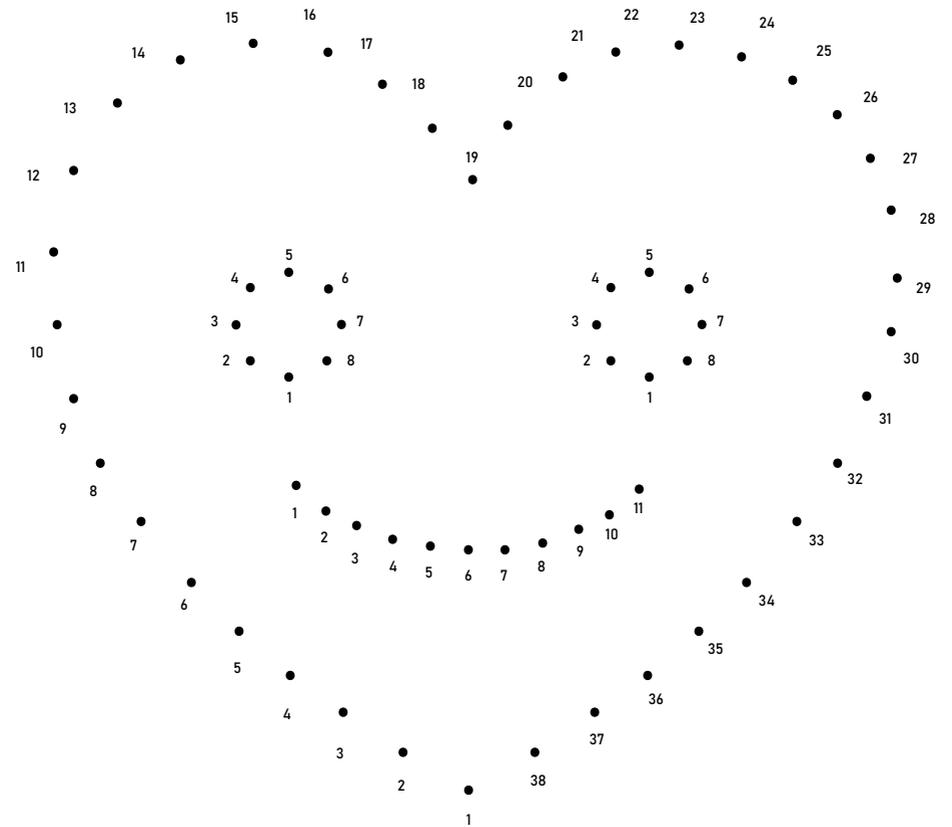
Das hängt von deiner Körpergröße und deinem Gewicht ab. Das Herz eines Erwachsenen wiegt zwischen 280–300 Gramm, Männerherzen sind etwas schwerer als Frauenherzen. Das schwerste Herz unter den Säugetieren hat der Blauwal. Es wiegt bis zu einer Tonne und ist so groß wie ein kleines Auto. Ein Elefantenherz wiegt so viel wie ein Schulkind!



Bei Erwin fehlt die Farbe. Magst du ihn ausmalen?



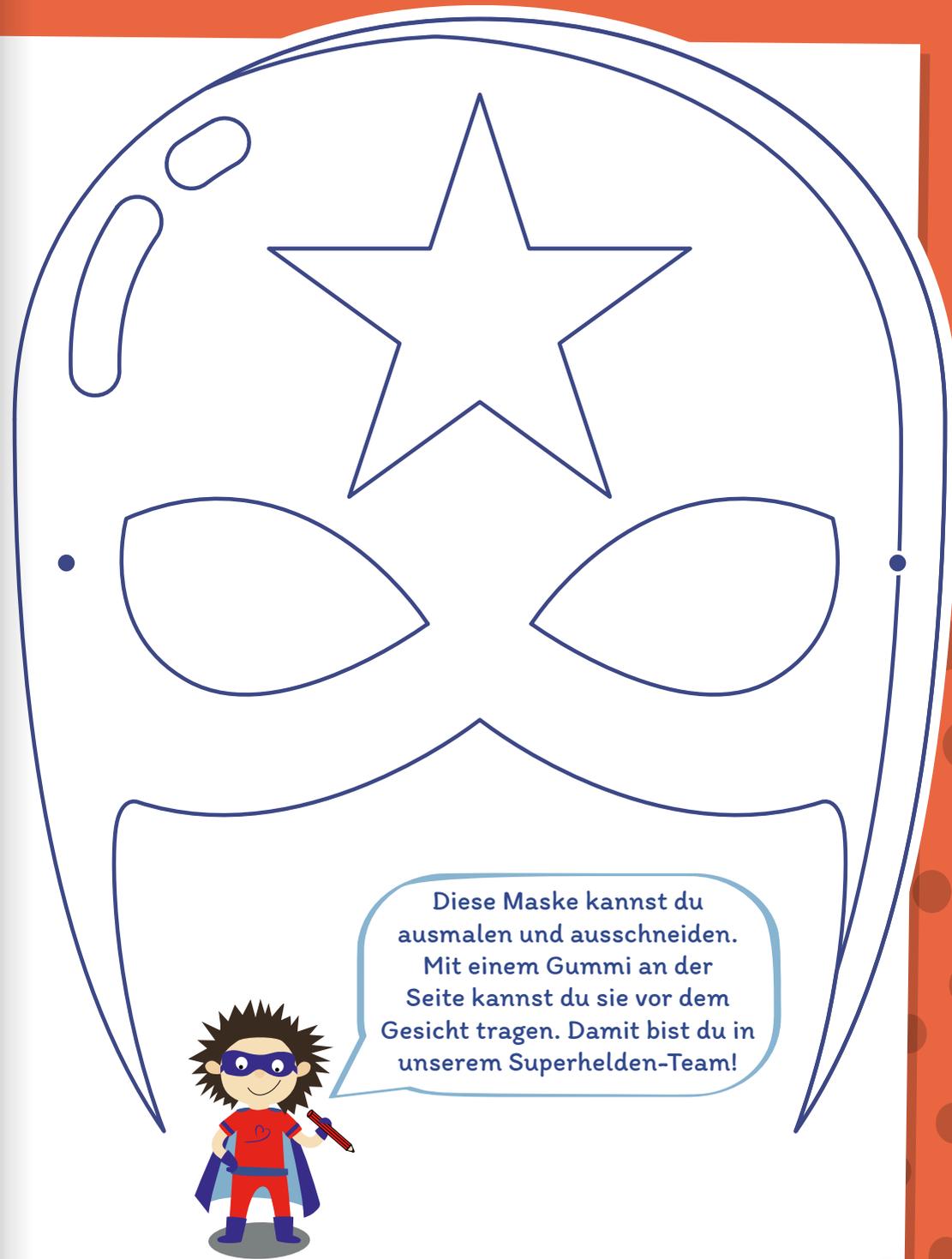
Kannst du die Zahlen in der richtigen Reihenfolge verbinden?



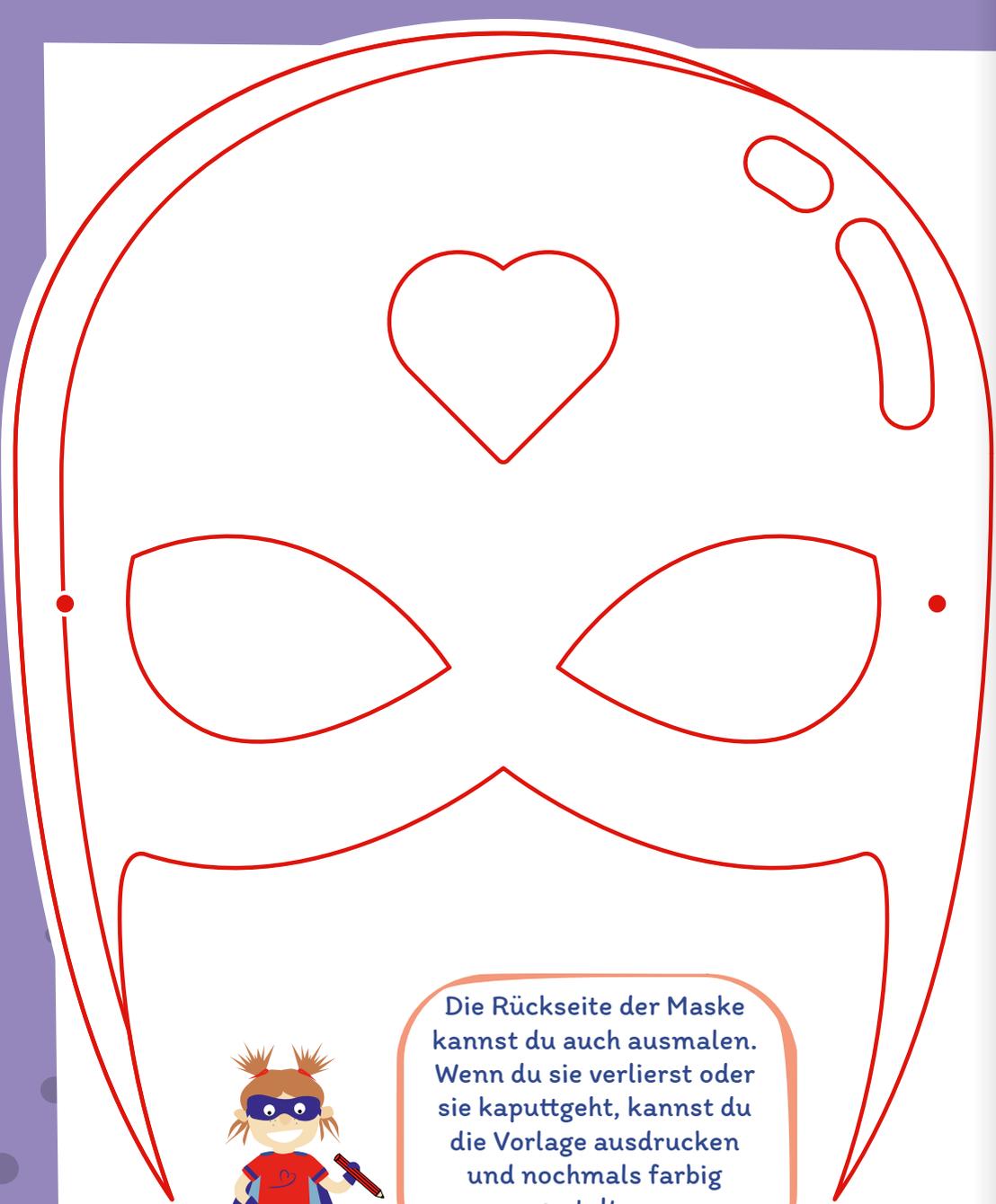


Wie oft schlägt dein Herz?

Dein Herz schlägt ohne Pause, Tag und Nacht. Es pumpt das Blut mit einer Geschwindigkeit von etwa vier Kilometern pro Stunde durch unseren Körper. Das ist, als wenn du ziemlich schnell gehen würdest. Bei Babys schlägt es etwa 120 Mal pro Minute, bei Erwachsenen in Ruhe etwa 60-100 Mal, bei Leistungssportlern noch seltener. Das sind pro Tag ungefähr 100.000 Schläge.



Diese Maske kannst du ausmalen und ausschneiden. Mit einem Gummi an der Seite kannst du sie vor dem Gesicht tragen. Damit bist du in unserem Superhelden-Team!



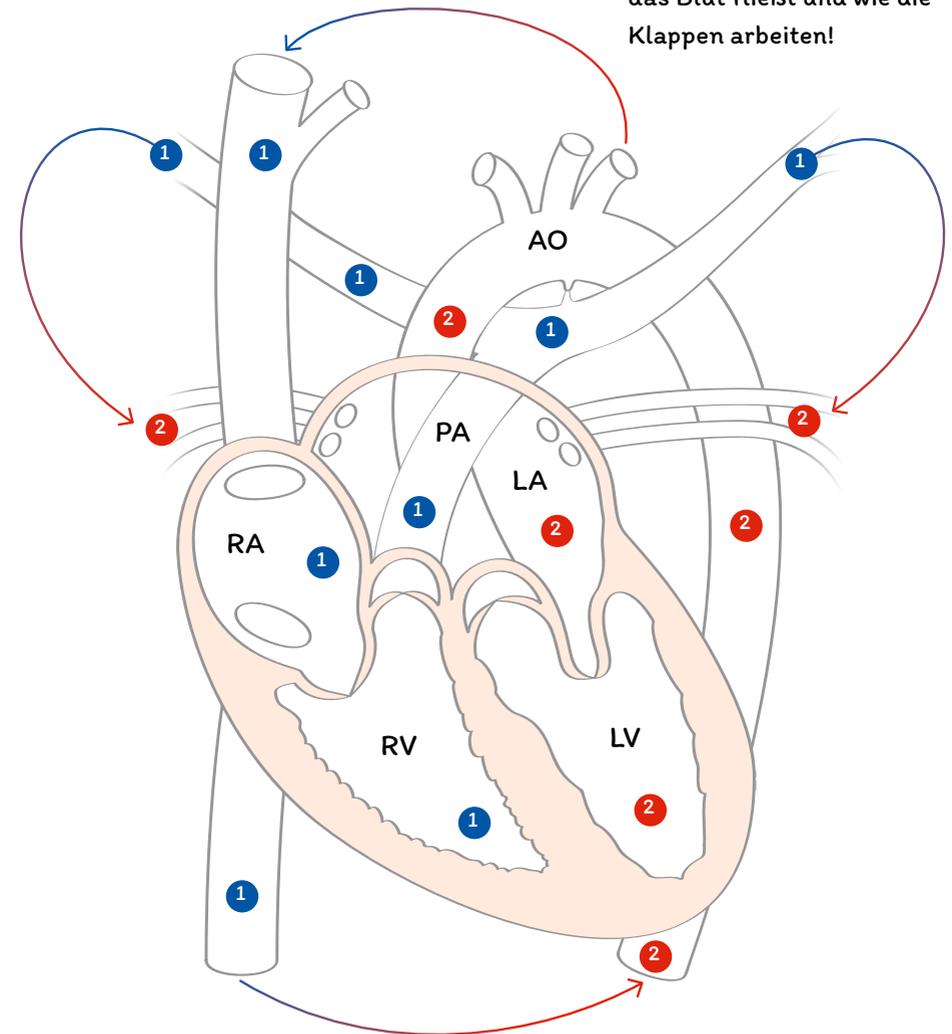
Die Rückseite der Maske kannst du auch ausmalen. Wenn du sie verlierst oder sie kaputtgeht, kannst du die Vorlage ausdrucken und nochmals farbig gestalten:
[www.bvhk.de/ broschueren](http://www.bvhk.de/broschueren)

Ein Herz zum Ausmalen

Das Herz wird symbolisch so dargestellt:



In der Medizin sieht es so aus:



Auf www.Herzklick.de gibt's Filme über die Funktion des gesunden Herzens und der häufigsten Herzfehler (vor und nach der Operation), wie das Blut fließt und wie die Klappen arbeiten!

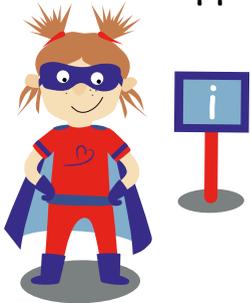
Das sauerstoffarme Blut wird **blau (1)** dargestellt, das sauerstoffreiche Blut wird **rot (2)** dargestellt.

AO = Körperschlagader (Aorta)
 PA = Lungenschlagader (Pulmonalarterie)

Vier Herzkammern:
 LA = linker Vorhof (Atrium)
 RA = rechter Vorhof (Atrium)
 LV = linke Hauptkammer (Ventrikel)
 RV = rechte Hauptkammer (Ventrikel)

Wie groß ist dein Herz?

Unser Herz ist so groß wie unsere Faust, bei Babys so groß wie eine Babyfaust und beim erwachsenen Mann so groß wie eine Männerfaust. Ein großes Herz kann zweierlei bedeuten: entweder der Mensch ist großzügig oder, dass sportliche Menschen wirklich große Herzen haben. Die Herzen von Profisportlern sind oft doppelt so groß wie üblich.



Wie viel Blut pumpt dein Herz?

Innerhalb von einer Minute pumpt dein Herz dein gesamtes Blut durch den Körper. Bei Erwachsenen sind das etwa 5–6 Liter, bei starker Anstrengung sogar mehr als 20 Liter pro Minute. Stell dir vor, so viel wie 20 Literflaschen Milch – pro Tag ergibt das 8.000–10.000 Liter!



Im Text sind sechs Wörter versteckt. Hilfst du mir, sie zu finden?

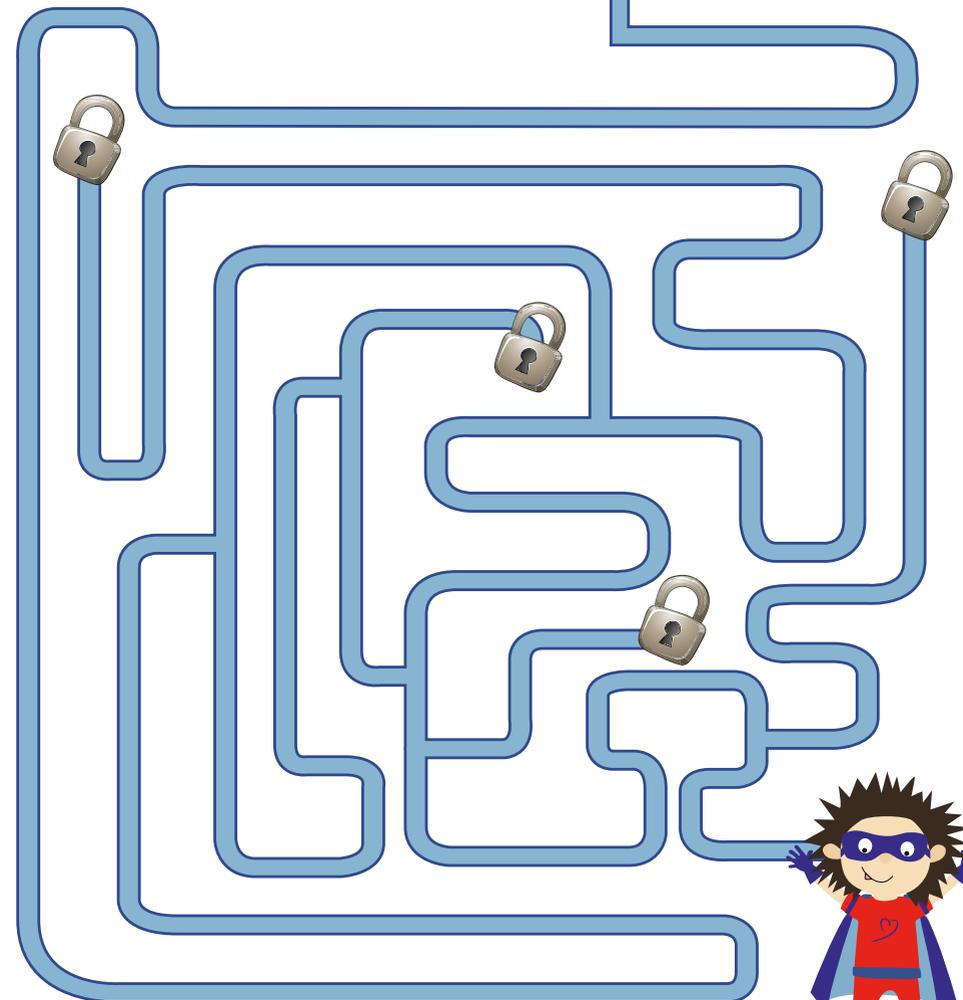
D	M	E	H	E	R	Z	Q	W	K	E
R	U	T	Z	U	I	O	P	A	R	S
D	T	F	G	H	J	E	K	L	A	Y
X	M	C	V	B	N	R	M	Q	N	W
E	A	R	T	Z	U	W	I	O	K	P
A	C	Y	X	S	W	I	E	D	E	C
V	H	F	R	T	G	N	B	H	N	Z
U	E	I	K	L	O	P	Q	S	H	C
F	R	W	B	E	T	T	G	J	A	L
L	O	I	Z	W	E	D	E	R	U	Z
R	O	S	I	B	C	H	U	E	S	A

Durch welche Gefäße fließt dein Blut?

Es fließt durch deine Adern. Die Aorta ist die größte Schlagader des Körpers. Beim Erwachsenen ist sie so dick wie ein Gartenschlauch, mit einem Durchmesser von etwa drei und einer Länge von 30–40 Zentimeter. Unsere Blutgefäße sind zusammen etwa 100.000 Kilometer lang, das würde etwa 2 ½ Mal um die Erdkugel reichen!



So viele Sackgassen...
Markiere die Linie, die
Rosi direkt zu Erwin
führt.





Im Bild verstecken sich acht Rosi und Erwin. Kannst du sie finden?



Quizfragen



1. Wie groß ist dein Herz?
 - so groß wie ein Fußball
 - so groß wie meine Faust
 - so groß wie mein Kopf
2. Wie oft schlägt dein Herz?
 - Einmal pro Stunde
 - In Ruhe gar nicht, bei Anstrengung 100 Mal pro Minute
 - Ungefähr 100.000 Mal pro Tag
3. Wie viel Blut pumpt das Herz eines Erwachsenen?
(hier gibt es zwei richtige Antworten!)
 - etwa 8.000–10.000 Liter pro Tag
 - sein gesamtes Blut innerhalb von einer Minute
 - etwa 500 Liter pro Tag
4. Wie lang sind deine Blutgefäße, durch die dein Blut fließt?
 - Alle Blutgefäße zusammen ungefähr 100.000 Kilometer, das wäre etwa 2 ½ Mal um die Erdkugel
 - Immer so lang, wie ich in Zentimetern groß bin
 - So lang wie unser Gartenschlauch

Quiz-Lösungen:
Frage 1: Antwort 2
Frage 2: Antwort 3 und 2
Frage 3: Antwort 1 und 2
Frage 4: Antwort 1



Bundesverband
Herzkranke
Kinder e.V.

Mal- und Rätselbuch für herzkranke Kinder
Bundesverband Herzkranke Kinder e.V. (BVHK)
Vaalser Str. 108, 52074 Aachen

✉ info@bvhk.de ☎ 0241-91 23 32
💻 www.bvhk.de 📠 0241-91 23 33
💻 www.herzklick.de
📘 facebook.com/herzkranke.kinder
📺 youtube.com/bvhkde
📷 instagram.com/bvhk.de



Verständliche Infos über angeborene Herzfehler
Vorbeischaun und selber erleben:
www.herzklick.de



Deutsches
Zentralinstitut
für soziale
Fragen (DZI)

Zeichen für
Vertrauen

Spendenkonto

Bank: Sparkasse Aachen
IBAN: DE93 3905 0000 0046 0106 66
BIC: AACSD33