

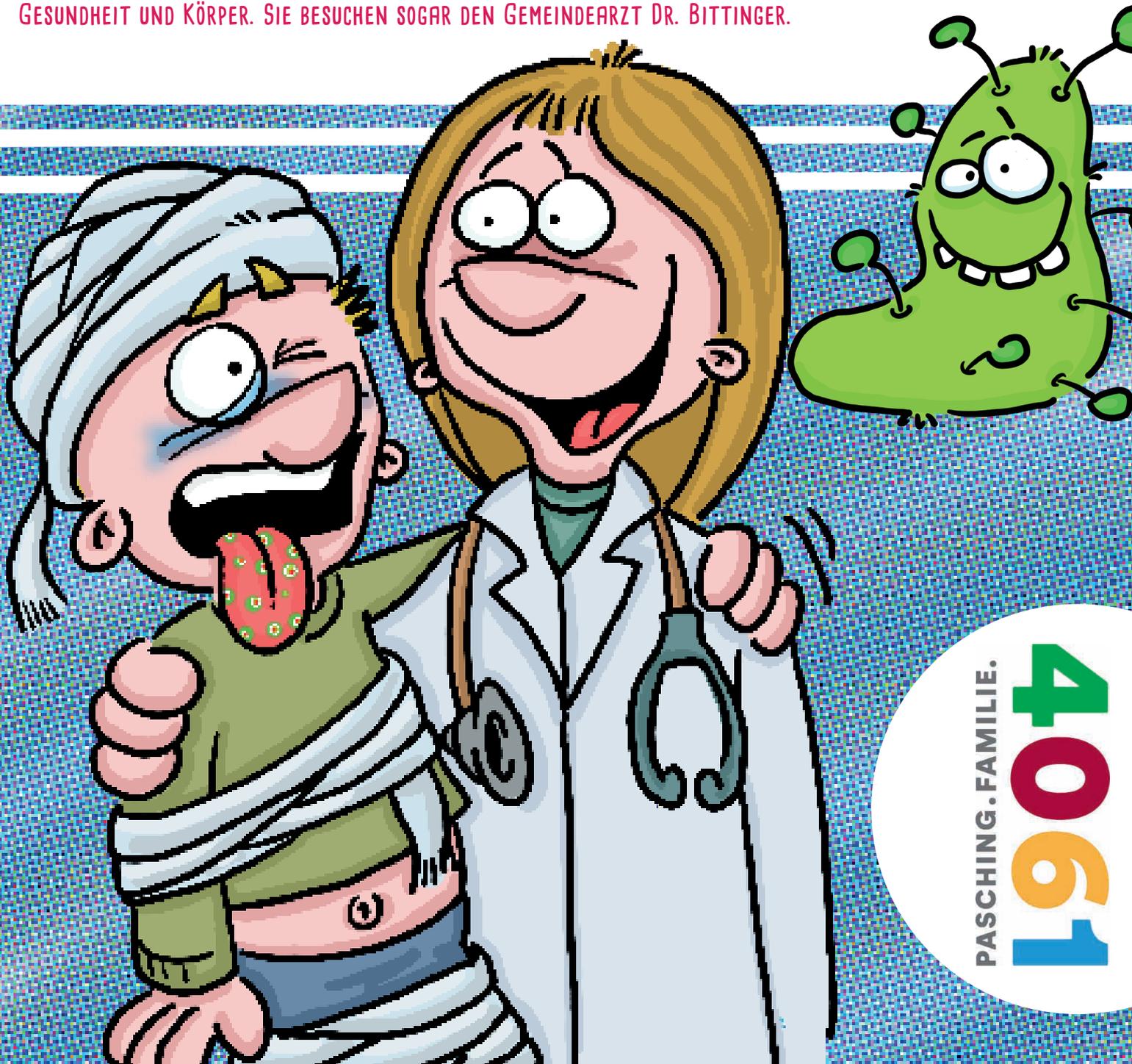
PASCHING 

KIDS

HERBST 2024

DAS SIND PAUL & PETRA PASCHINGER!

SIE SIND GESCHWISTER UND BESUCHEN DIE VOLKSSCHULE.
HEUTE SPIELN SIE ÄRZTIN UND PATIENT UND BESCHÄFTIGEN SICH DABEI MIT DEN THEMEN
GESUNDHEIT UND KÖRPER. SIE BESUCHEN SOGAR DEN GEMEINDEARZT DR. BITTINGER.



PASCHING.FAMILIE.

4061

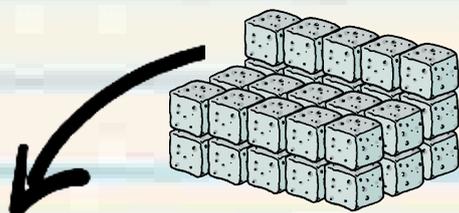
GESUND DURCH RICHTIGE ERNÄHRUNG

BEI DEM BEGRIFF „ERNÄHRUNG“ GEHT ES DARUM, DASS DER MENSCHLICHE KÖRPER NÄHRSTOFFE AUFNIMMT. NÄHRSTOFFE SIND STOFFE, DIE WIR ZUM LEBEN BRAUCHEN. UNSER KÖRPER HOLT SICH DARAUSS ENERGIE, ER WÄCHST UND ERNEUERT SICH.



An erster Stelle für eine richtige Ernährung steht sauberes Trinkwasser. Ohne etwas zu trinken hält es ein Mensch nur etwa drei Tage aus. Schließlich besteht unser Körper aus mehr als die Hälfte aus Wasser.

Ob man reines Wasser trinkt, Tee oder wenig gesüßte Säfte, ist eigentlich egal. Nur bei stark gesüßten Säften wie Sirups, Cola oder Fanta sollte man vorsichtig sein und diese nicht regelmäßig trinken.



IN EINEM LITER COLA STECKEN BIS ZU 35 STÜCK WÜRFELZUCKER.

Um genügend Energie zum Arbeiten und Denken zu haben, müssen wir Kohlenhydrate essen. Diese finden wir in Form von Stärke in Getreide, also im Brot. Auch Mais, Reis und Kartoffeln beinhalten viele Kohlenhydrate.

Obst und Gemüse versorgen uns mit Vitaminen. Wir brauchen diese beim Aufbau der Körperzellen, insbesondere bei den Blutkörperchen, Knochen und Zähnen. Vitamine helfen uns aber auch Krankheiten abzuwehren.

Damit der Körper wachsen kann und fit bleibt, benötigen er Eiweiß. Dieses finden wir in Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten.

Fett und Öl benötigt unser Körper vor allem für die Wände der Zellen. Wir finden es in Fleisch, Butter, Rahm, aber auch Nüssen.



SÜßIGKEITEN SOLLTEN NUR IN AUSNAHMEFÄLLEN GEGESSEN WERDEN. SIE ENTHALTEN OFT SCHÄDLICHE FETTE UND VIEL ZU VIEL ZUCKER.



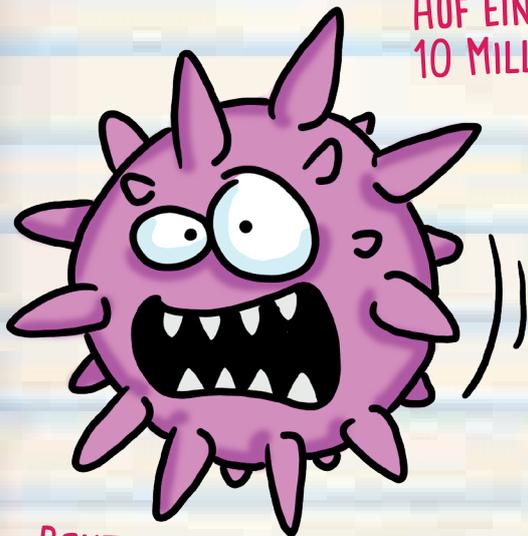
HÄNDEWASCHEN UND HYGIENE

Auf nahezu allen Oberflächen und Gegenständen befinden sich abertausende Bakterien und Viren. Viele von ihnen können für uns gefährlich sein und unseren Körper krank machen.

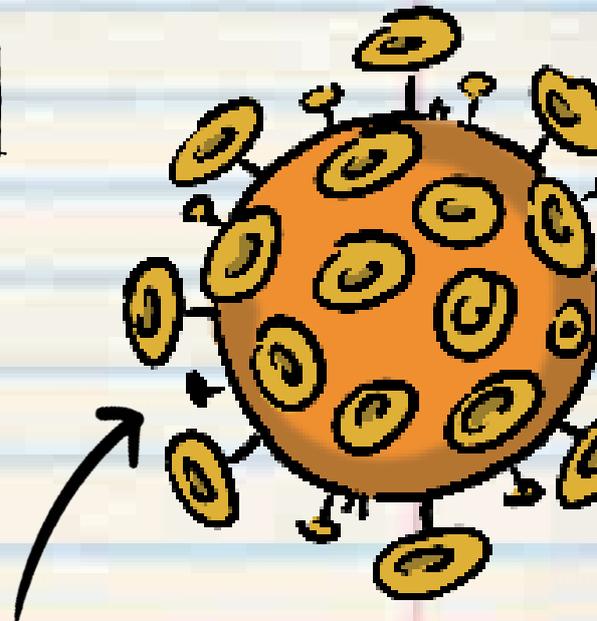
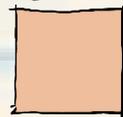
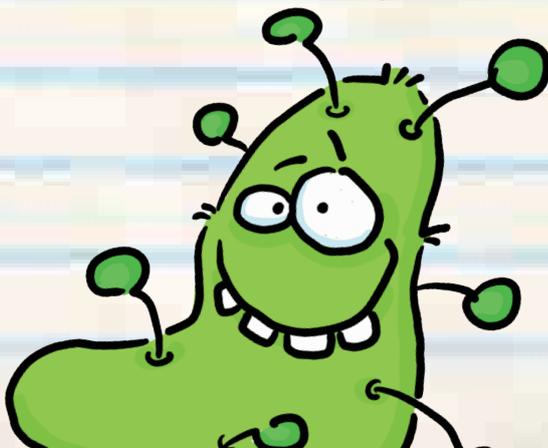
Auf einem Quadratcentimeter menschlicher Haut können bis zu 10 Millionen Bakterien leben.

Durch regelmäßiges und gründliches Händewaschen mit Seife kann das Risiko von Infektionen durch diese Bakterien und Viren stark gesenkt werden. Also nicht nur nach dem Klobesuch, auch in der Schule, zum Beispiel am Ende der Pause, einfach mal die Hände waschen!

AUF EINEM CM² HAUT KÖNNEN BIS ZU 10 MILLIONEN BAKTERIEN LEBEN.



BAKTERIEN SIND KLEINE LEBEWESEN UND VERMEHREN SICH SELBSTSTÄNDIG. VIELE VON IHNEN KÖNNEN UNS KRANK MACHEN. ES GIBT ABER AUCH NÜTZLICHE BAKTERIEN, ZUM BEISPIEL IN UNSEREM DARM.



VIREN SIND IM GEGENSATZ ZU BAKTERIEN KEINE LEBEWESEN. SIE HABEN KEINEN STOFFWECHSEL. UM ZU ÜBERLEBEN BRAUCHEN SIE EINE WIRTSZELLE, ZUM BEISPIEL IN UNSEREM KÖRPER.

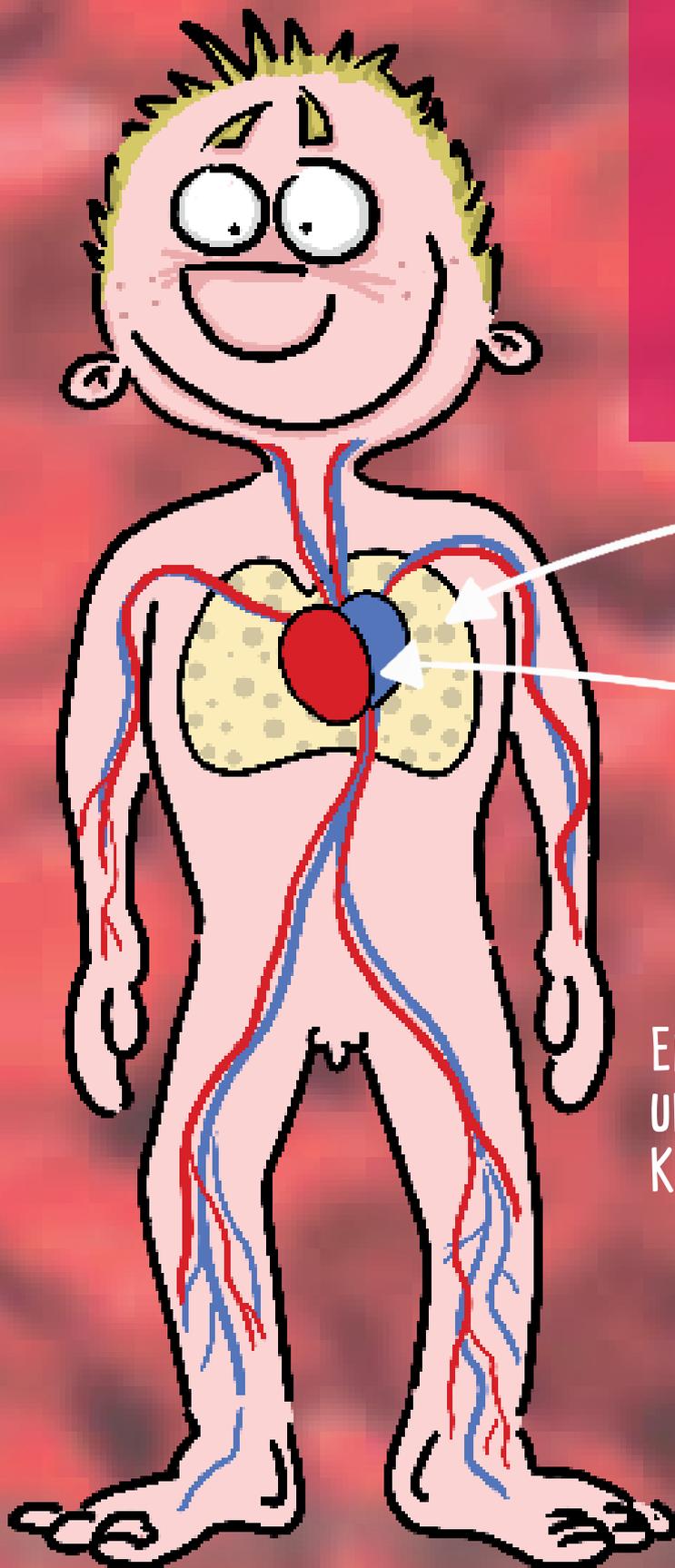
DER BLUTKREISLAUF

Das Herz, ein faustgroßer Muskel in deiner Brust, schlägt etwa 70mal in jeder Minute. Es zieht sich beim Schlagen zusammen und dehnt sich wieder aus. So pumpt es frisches Blut voller Sauerstoff aus den Lungen in alle Körperzellen.

Die Zellen arbeiten ständig und ohne Pause. Sie teilen und erneuern sich und wandeln mit Hilfe des Sauerstoffs Energie um. Dabei entsteht als Abfall Kohlendioxid.

Dieses Kohlendioxid wird dann vom Blut wieder zurück zur Lunge transportiert, von wo es ausgeatmet wird.

Dann geht alles wieder von vorne los. Atemzug für Atemzug, ohne Pause, ein Leben lang!



LUNGE

HERZ

Bei Bildern des Blutkreislaufes wird das sauerstoffreiche Blut meist rot und das sauerstoffarme Blut blau dargestellt.

EIN KIND MIT 40 KILO HAT
UNGEFÄHR 3 LITER BLUT IM
KÖRPER.



DAS GEHIRN UND DIE NERVEN

Das Gehirn ist die Schaltzentrale unseres Körpers. Es sammelt und verarbeitet ununterbrochen Informationen. Zum Beispiel was wir hören, sehen oder riechen. Dann entscheidet es blitzschnell was zu tun ist. Oft ohne, dass wir es selbst merken.

Wenn du läufst oder einen Stift aufhebst, funkt das Gehirn unzählige elektrische Signale über die Nervenbahnen an deine Beine oder Hände und steuert diese so. Umgekehrt empfängt das Gehirn aber auch Signale über die Nervenbahnen. Wenn du dich mit einer Nadel in den Finger stichst, wird der Schmerz sofort an das Gehirn weitergeleitet.

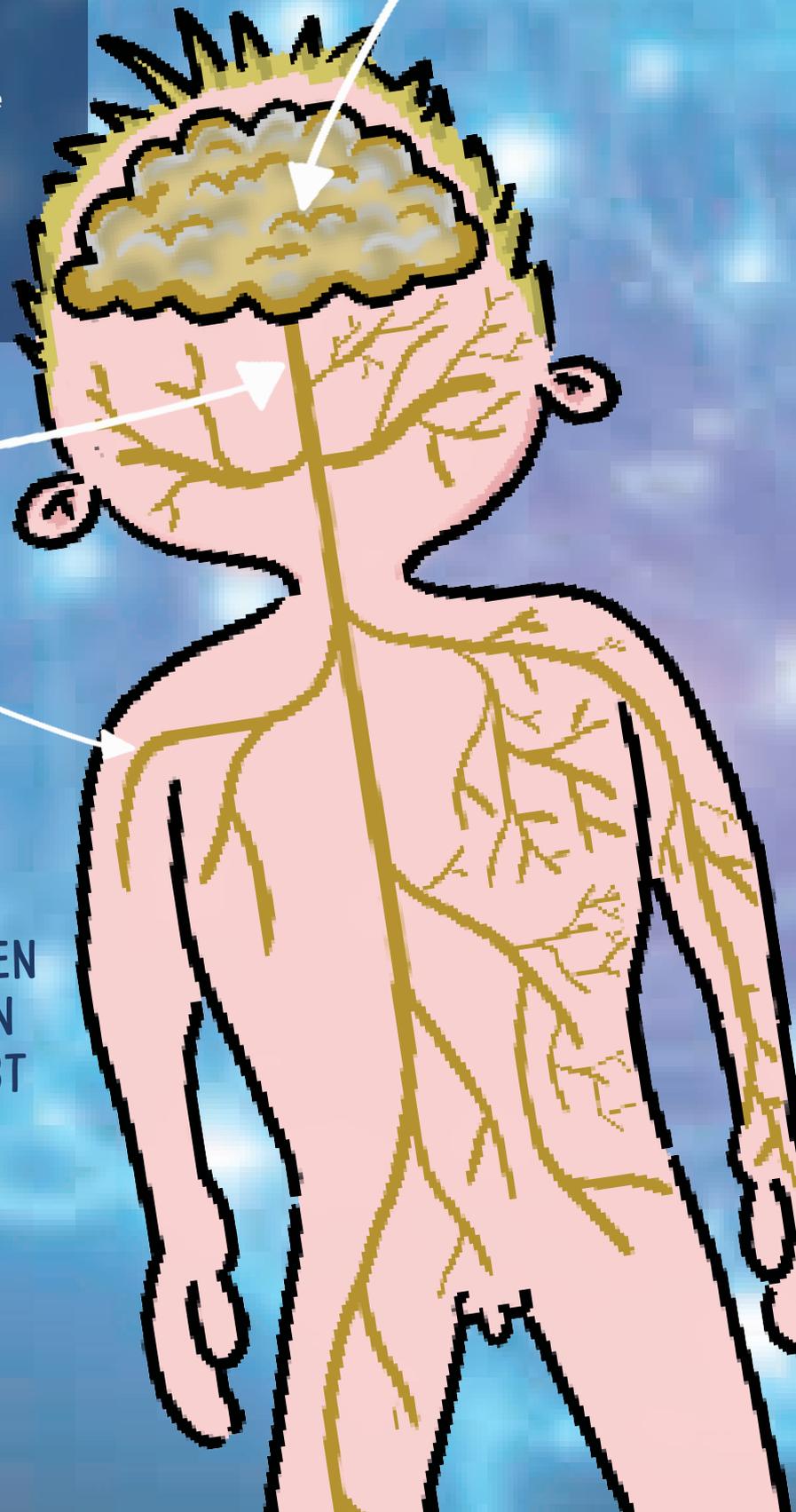
GEHIRN

RÜCKENMARK

NERVENBAHNEN

WENN MAN ALLE NERVENBAHNEN EINES ERWACHSENEN MENSCHEN ANEINANDERREIHT, DANN ERGIBT DAS EINE STRECKE VON 5,8 MILLIONEN KILOMETER.

DAS IST ETWA 15MAL DIE ENT-FERNUNG ZWISCHEN ERDE UND MOND.



DIE KNOCHEN UND MUSKELN

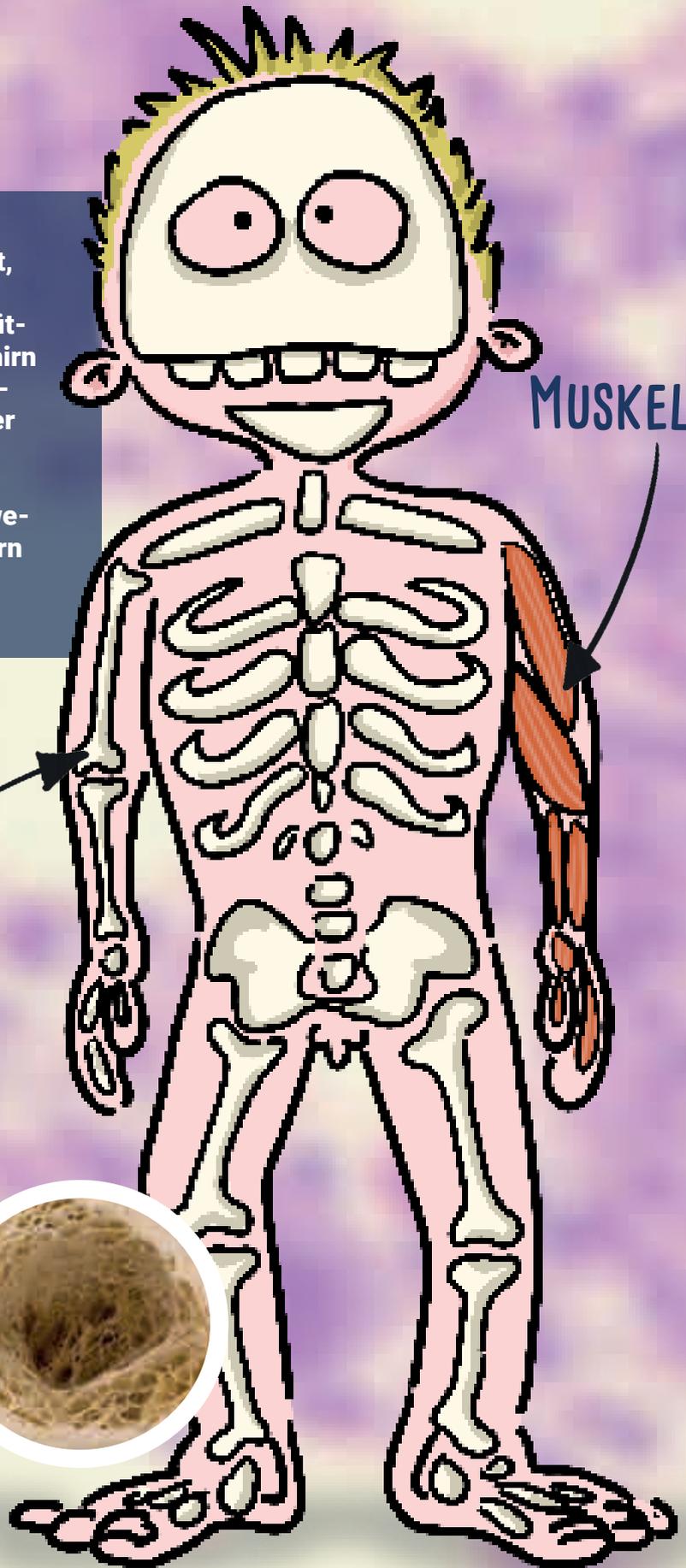
Damit dein Körper stabil und beweglich ist, hast du Knochen und Muskeln. Die Knochen halten uns aufrecht und schützen auch die wichtigsten Organe. Das Gehirn ist gut unter der dicken Schädeldecke verpackt, Herz und Lunge befinden sich hinter den schützenden Rippen.

Mit Hilfe der Muskeln können wir uns bewegen. Dabei ziehen sich dünne Muskelfasern zusammen und wieder auseinander.

SKELETT

MUSKELN

IM INNEREN DER KNOCHEN, DEM SOGENANTEN KNOCHENMARK, WIRD UNSER BLUT PRODUZIERT.



DAS VERDAUUNGSSYSTEM

In unserer Nahrung befinden sich all die wichtige Stoffe, die wir zum Leben brauchen. Vitamine, Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette.

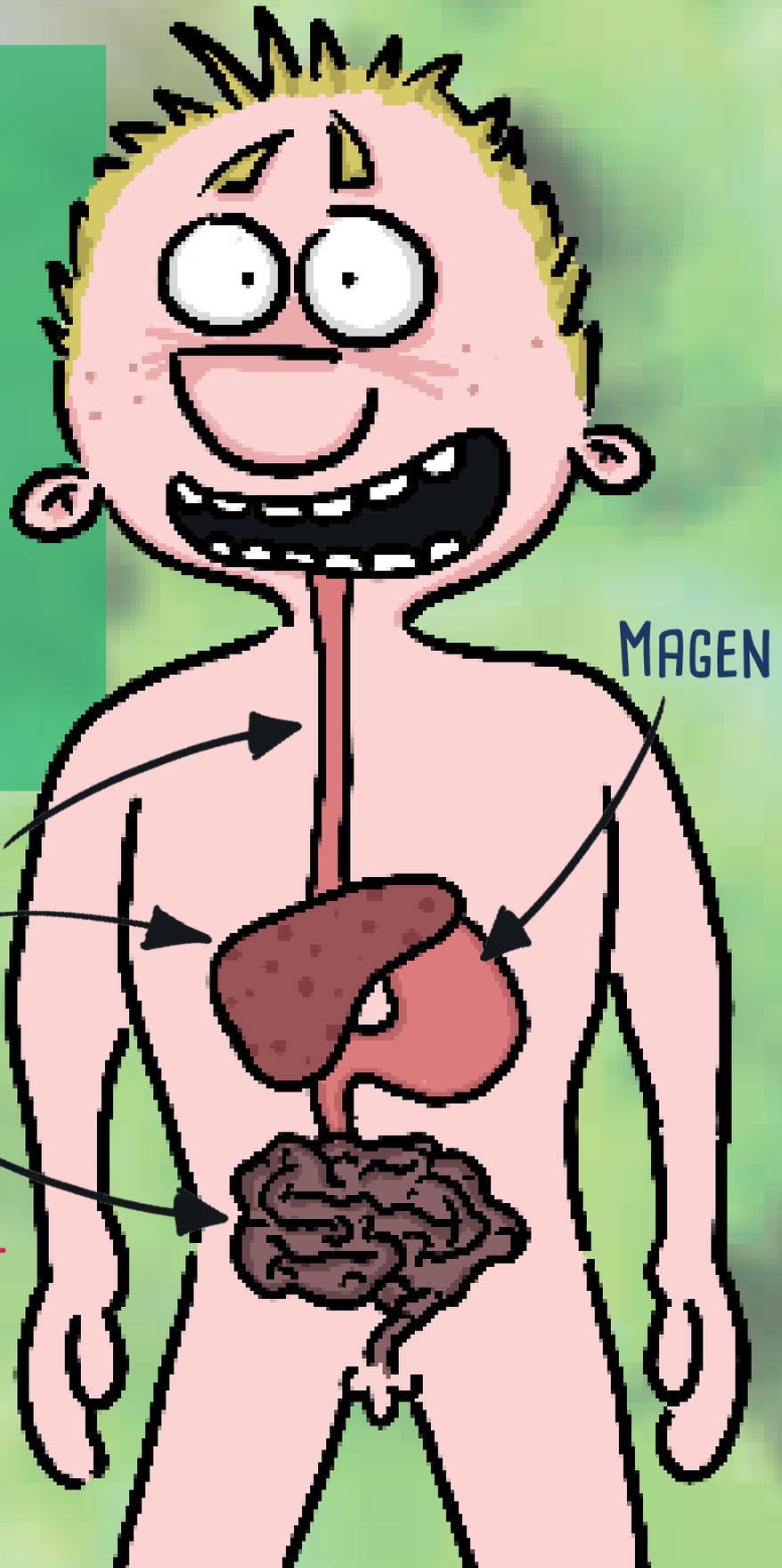
Wenn du von einem Burger abbeißt, beginnt bereits im Mund ein Vorgang, bei dem diese wichtigen Inhaltsstoffe aus der Nahrung geholt werden.

Mit Hilfe der Zähne und Spucke wird der Burger zuerst zerkleinert und zu einem Brei verarbeitet.

Anschließend rutscht dieser Brei über die Speiseröhre in den Magen, wo er von einem sehr scharfen Saft zersetzt wird.

Im Darm werden die Bestandteile weiter zerlegt.

Die Nährstoffe werden über die Blutbahn an alle Körperzellen weitergeleitet. Das was übrig bleibt, kommt am Klo wieder raus.



SPEISERÖHRE

LEBER

MAGEN

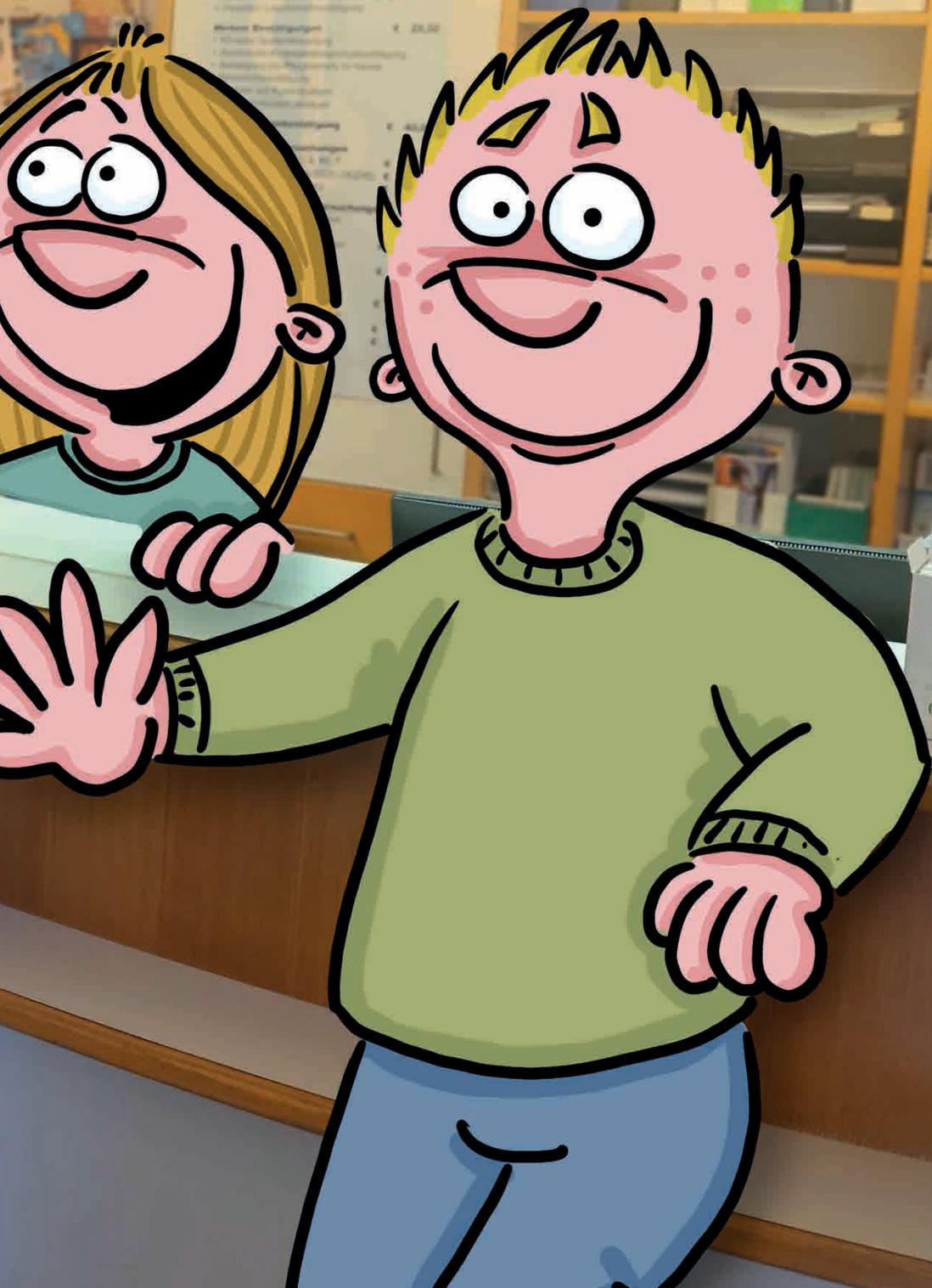
DARM

WÄHREND UNSERES LEBENS VERDAUEN WIR ETWA 30 TONNEN NAHRUNG UND 50 TAUSEND LITER FLÜSSIGKEIT.

ZU BESUCH IN DER ORDINATION DR. BITTINGER



PETRA UND PAUL BESUCHEN VERENA UND ALEXANDER BITTINGER IN IHRER ORDINATION IN LANGHOLZFELD. DIE ZWEI ÄRZTE SIND VERHEIRATET UND HABEN SICH SO GERN, DASS SIE SOGAR GEMEINSAM ARBEITEN. DA DIE ZWEI SELBST AUCH DREI JUNGE KINDER HABEN, NEHMEN SIE SICH GERNE DIE ZEIT, PETRA UND PAUL ALLES ZU ZEIGEN UND GENAU ZU ERKLÄREN.



DAS INTERVIEW

MIT GEMEINDEARZT DR. ALEXANDER BITTINGER

Petra & Paul:

Wer arbeitet eigentlich bei Ihnen in der Praxis und was genau macht Ihr jeden Tag?

Wir arbeiten zu viert hier. Meine Frau Verena und ich, wir sind die zwei Ärzte. Gertrude Berker und Edlinger Zdenka sind die zwei Ordinationsassistentinnen. Wir beginnen gleich in der Früh mit den Blutabnahmen und dann kommen schon die Patienten. Von A wie Allergie bis Z wie Zahnweh kümmern wir uns um fast alles.

Petra & Paul:

Wie lange arbeiten Sie schon als Arzt in der Gemeinde?

Ich selbst bin schon seit 2019 in der Ordination, meine Frau ist seit 2020 mit dabei.

Petra & Paul:

Sie sind ja nicht der erste Doktor Bittinger. Da gabs ja schon mehrere?!

Die Ordination wurde von meinem Opa Dr. Bittinger Anton gegründet und ist dann von meinem Vater MR Dr. Bittinger Michael übernommen worden. Nach 30 Jahren haben dann wir die Ordination übernommen.

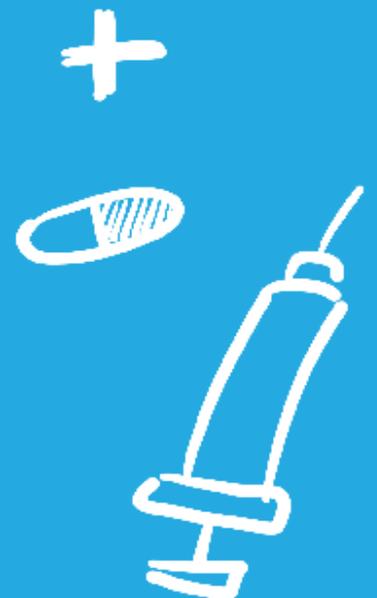
Petra & Paul:

Sie sind ja Paschings Gemeindearzt. Was ist denn das Besondere daran?

Als Gemeindearzt übernimmt man ein paar zusätzliche Aufgaben für die Gemeinde - wie zB Schuluntersuchungen oder Beratungen für das Altenheim.



DR. VERENA BITTINGER UNTERSUCHT PETRAS RACHEN UND SIEHT NACH OB IHRE MANDELN GESCHWOLLEN SIND.



Petra & Paul:

Was können wir tun, damit wir möglichst gesund bleiben?

Ihr solltet auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung achten (viel Obst und Gemüse). Dann braucht ihr viel Bewegung an der frischen Luft und ausreichend Schlaf!

Petra & Paul:

Was würden Sie arbeiten wenn Sie kein Arzt geworden wären?

Verena wäre Lehrerin geworden und ich würde irgendetwas mit Sport machen oder ein Würstelstandl betreiben.

Petra & Paul:

Gehen Sie selbst auch zum Arzt?

Wenn es sein muss, dann ja.



Petra & Paul:

Was macht eigentlich am meisten Spaß an Ihrem Beruf?

Jeder Tag ist abwechslungsreich und wir behandeln von kleinen Babys bis zu alten Omis alle Altersklassen und alle Beschwerden. Es wird einfach nie langweilig.

Petra & Paul:

Was war der letzte Kinofilm den Sie sich angesehen haben?

Eine Million Minuten



Petra & Paul:

Wir nennen Ihnen jeweils zwei Begriffe und Sie müssen sich für einen entscheiden!

Star Wars oder Star Trek

- Star Wars

Cola oder Fanta

- Spezi

Mc Donalds oder Wiener Schnitzerl

- Schnitzerl

Basketball oder Eislaufen

- Basketball

Buch oder Fernsehen

- Buch

Christkind oder Weihnachtsmann

- Christkind

grünes oder oranges Twinni

- oranges

See oder Pool

- See

Apple oder Android

- Apple

Sommer oder Winter

- Sommer

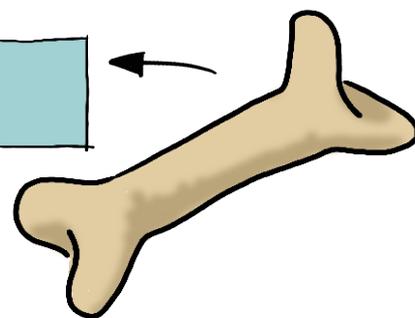
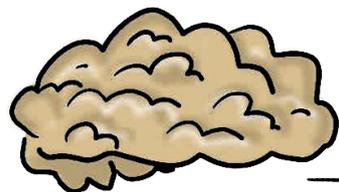
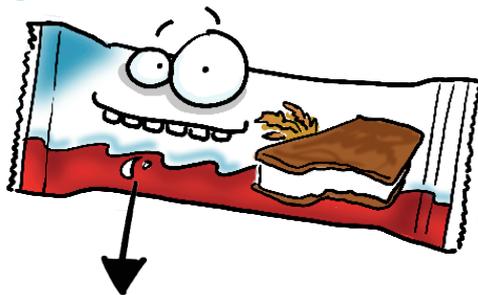
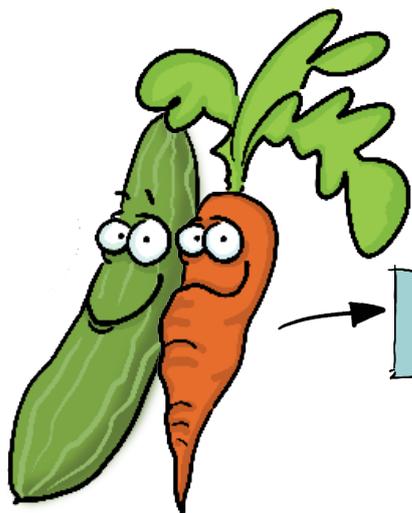
Hund oder Katze

- Katze

DR. ALEXANDER BITTINGER UNTERSUCHT PAUL MIT EINEM STETHOSKOP. ER KANN DAMIT PAULS HERZTÖNE, ABER AUCH SEINE LUNGE ABHÖREN.



RÄTSELSPASS



A crossword puzzle grid with 10 rows and 10 columns. The grid is composed of light blue squares. The following words are pre-filled:

- Row 4, Column 3: H
- Row 4, Column 4: I
- Row 7, Column 1: B

Arrows from the illustrations point to the corresponding starting squares in the grid:

- Pea and carrot: Row 2, Column 1
- Chocolate bar: Row 2, Column 3
- Wool: Row 4, Column 1
- Ketchup: Row 3, Column 6
- Bone: Row 5, Column 8
- Man: Row 7, Column 1

