

Juni/Juli 2021

„Schlaue Graue“



Liebe schlaue Graue,
die im Labor am häufigsten untersuchte Körperflüssigkeit ist unser Blut. Ein Blutbild zeigt auf, ob die Werte im normalen Bereich liegen oder auf Krankheiten hinweisen. In dieser Ausgabe nun einige Informationen, aber auch wieder Unterhaltsames zum Thema. Flankierend zur Ausgabe bieten wir Ihnen am **Dienstag, den 13. Juli 2021, um 15:00 Uhr** den kostenlosen Vortrag: **„Blut, ein ganz besonderer Saft“** an. Nehmen Sie teil am Online-Vortrag mit der Leiterin der Blutbank des Uniklinikums Marburg **Frau Dr. Sabine Flommersfeld**.

Sie benötigen hierzu eine E-Mail-Adresse, einen PC oder ein Tablet mit Internetverbindung. Und so geht's: Melden Sie sich unter seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de oder auch telefonisch unter 06421 405-6712 an, dann erhalten Sie eine E-Mail mit weiteren technischen Informationen und einer Schritt-für-Schritt-Anleitung.

Blut, ein ganz besonderer Saft

Von den Haarwurzeln bis zu den Zehenspitzen – Blut erreicht jeden entlegenen Winkel in unserem Körper und nimmt dabei Sauerstoff, Nahrung und vieles mehr mit auf die Reise. Doch nicht nur als Transportmittel spielt das Blut eine Rolle. Die heutige Medizin ist im Blut systematisch auf Spurensuche. Es wird in seine Bestandteile zerlegt, mit Grenzwerten versehen und auf Krankheiten untersucht.

Was verrät das Blut über uns und unseren Gesundheitszustand? Dies erläutert Frau **Dr. Sabine Flommersfeld**, Leiterin der Blutbank des Uniklinikums Marburg, in ihrem Vortrag über das Blut am **Dienstag, den 13. Juli 2021, um 15:00 Uhr**. Anmeldemodalitäten siehe oben.



Foto: Pixabay;

Wussten Sie schon:

In Japan glaubt man an einen Zusammenhang zwischen Blutgruppe und Charakter:

Blutgruppe A:

Ca. 43% der Deutschen sind Träger dieser Blutgruppe. Sie kommt in Deutschland und Japan am häufigsten vor. In Japan wird man als *kichōmen* bezeichnet. Das bedeutet man ist gut organisiert, sehr ordentlich und liebt den zwischenmenschlichen Frieden.

Blutgruppe B:

Blutgruppenträger B gelten als *jikochū*, was übersetzt selbstsüchtig bedeutet. Diese Menschen sind aber, laut Blutgruppendeutung, auch sehr kreativ, entspannt, engagiert und bescheiden – etwas widersprüchlich!

Blutgruppe AB:

Laut der Theorie gelten diese Menschen als kompliziert und werden als *kawarimono* bezeichnet, was übersetzt exzentrisch bedeutet. Sie werden jedoch auch als sehr sozial, diplomatisch und beliebt wahrgenommen.

Blutgruppe 0:

Hat man in Japan die Blutgruppe 0 wird man auch als *rakkanshugi* bezeichnet, was optimistisch bedeutet. Die Menschen sind sehr extrovertiert, gelten als besonders belastbar und besitzen Führungsqualitäten.

Blutrote Erfrischungen

Wassermelonensaft

1 Melone, 1 Zitrone, Wasser
Fleisch der Melone in Stücke schneiden und in den Mixer geben. Zitrone auspressen, Saft zufügen und mixen. Das Ganze durchsieben, um die Kerne aufzufangen. Den Saft mit beliebig viel Wasser verdünnen, mit Eiswürfeln kühlen und genießen. Je nach Geschmack kann auch anderes Obst zugegeben werden.

Rote Sünde

400 g gefrorene Himbeeren, 80 g Puderzucker im Mixer zerkleinern. Zum späteren Verzehr in Eisförmchen geben und ins Gefrierfach stellen, zum sofortigen Verzehr mit geschlagener Sahne, Himbeeren und Pfefferminzblättchen verzieren und genießen. Ein erfrischender Nachtisch.



Die Blutgruppendiät

Ihre Blutgruppe bestimmt Ihre Ernährung und Lebensweise. Diese Aussage verbreitet der US-amerikanische Naturheilmediziner Dr. med. D'Adamo weltweit. Angeblich könne man einfach abnehmen und sich in seiner Haut wohlfühlen, wenn man sich entsprechend seiner Blutgruppe ernährt: BG A—vegan ernähren; BG B verträgt Milcherzeugnisse und Eier am besten; BG AB verträgt alles; BG O sollte Milchprodukte meiden. Doch leider gibt es bisher keine wissenschaftlichen Belege hierfür!

Einer Kieler Studie zufolge können Blutgruppen Einfluss darauf haben, wie schwer Menschen an Covid-19 erkranken. Das Risiko, einen schwereren Covid-19-Verlauf zu bekommen, ist bei Menschen mit der Blutgruppe A um 50% erhöht, bei Menschen mit Blutgruppe O ist es um 50% geringer. Es ist jedoch kein Garant für einen leichten bzw. schweren Verlauf.



Durch die Adern unseres Körpers fließt ein roter Saft, er gibt uns Kraft, dass man es bis ins hohe Alter schafft. Doch gehen die Lebensäfte aus, ist das Leben meist ein Graus. Der Mensch will leben – gut und lang -, doch tut er meistens nicht gut daran. Denn wegen viel zu viel Genuss endet sein Leben meist mit Verdruss.
(Karin Lippert)

Ein Vampir kommt mit dem Fahrrad in die Verkehrskontrolle.
Der Polizist: Haben Sie was getrunken?
Der Vampir: Ja, einen Radler!

Der Schneider trennt des Königs Rock.
Da findet er die Laus;
Sie macht sich patzig, nennt ihn Bock
Und fordert ihn heraus.

Dem Schneider fiel vor Schreck die Scheer,
Er faßt sich einen Mut,
Er greift nach seiner Elle schwer,
Setzt auf den Fingerhut.

Sie sprach: "Ich bin von Königsblut,
Du bist ein Ziegenschwanz!"
Und packt ihn an mit grimmger Wut;
Das ward ein böser Tanz.

Die Laus gewann die Oberhand,
Sie stellt dem Schneider ein Bein
Und drückt den Schneider an die Wand,
Wirft ihn zur Höll hinein.

Da wars für ihn ein großes Glück,
Daß er die Scheer ertappt,
Da hat der Held ihr am Genick
Den Kopf schnell abgeknappt.

Doch lag er da ermüdet sehr,
Vom Kampf ganz matt und blaß,
Zum Glück hüpf da der Floh daher,
Hilft ihm mit Aderlaß.

Er weckt den Sohn, er weckt das Weib,
Erzählt die Heldentat;
Sie sprach: "Ich schnell des Toten Leib
An einer Nadel brat."

Dem Schneider, samt dem Weib und Kind,
Bekam das Frühstück gut;
Sie schwuren nun: "Wir dreie sind
Von königlichem Blut."

Clemens Brentano (1778 - 1842), deutscher Lyriker und Erzähler

Der Patient fragt besorgt seinen Arzt: „Ist meine Krankheit lebensbedrohlich?“ „Aber nein“, erklärt ihm der Arzt, „dann hätten Sie doch schon längst meine Rechnung erhalten!“

Aufgaben des Blutes

Stofftransport: Es transportiert lebenswichtige Nährstoffe sowie Mineralsalze und Vitamine zu den Körperzellen. Zur Reinigung des Körpers werden Abfallstoffe in die Ausscheidungsorgane befördert.

Atmung: In der Lunge nehmen die Blutkörperchen den Sauerstoff auf und transportieren ihn zu den Körperzellen. Gleichzeitig wird Kohlenstoffdioxid - das Abbauprodukt der Atmung - vom Blut zu den Lungen transportiert, wo es den Körper durch Ausatmen wieder verlässt.

Wärmeverteilung: Im Inneren unseres Körpers soll die Temperatur konstant auf 37°C gehalten werden. Das Blut transportiert die Wärme zu allen Organen und gibt überschüssige Wärme durch erweiterte Blutgefäße an die Haut, wo diese abgestrahlt wird.

Wundverschluss: Auch bei Verletzungen wehrt das Blut durch die Gerinnung eine Schädigung des Organismus ab.

Indikatorfunktion: Die Werte des Blut geben genauestens Aufschluss zum Gesundheitszustand des Menschen und sind daher für eine konkrete Diagnose unerlässlich.

Der Saft des Lebens hält dich munter,
die ganze Welt erscheint dir bunter,
Und willst du Saft und Kraft erhalten,
musst du nur deinen Humor behalten,
Unternimm Sachen, die dir Freude machen
und bring dich und Andre zum Lachen.
(Karin Lippert)



Raten Sie mit:

1. Wieviel Blut fließt durch die Adern eines erwachsenen Menschen?
a) ca. 3 l; b) ca. 15 l; c) ca. 6 l;
2. Wofür sind die roten Blutkörperchen zuständig?
a) Sauerstofftransport; b) Abwehr von Krankheitserregern; c) Verschließen von Wunden;
3. Wofür sind die weißen Blutkörperchen zuständig?
a) Sauerstofftransport; b) Abwehr von Krankheitserregern; c) Verschließen von Wunden;
4. Worum kümmern sich die Blutplättchen?
a) Sauerstofftransport; b) Abwehr von Krankheitserregern; c) Verschließen von Wunden;
5. Welcher Stoff ist zuständig für die Rotfärbung des Blutes?
a) Harnstoff; b) Hämoglobin; c) Glycerin;
6. Durch welche Körperteile fließt kein Blut?
a) kalte Füße; b) Arme u. Beine; c) Haare u. Nägel;
7. Wie heißen die Ventile, die dafür sorgen, dass das Blut nur in eine Richtung fließt?
a) Herzschlappen; b) Rückschlagventil; c) Herzklappen

Wussten Sie schon?



Unser Knochenmark produziert täglich 200 Mrd. rote und 150 Mrd. weiße Blutkörperchen! In jedem der roten Blutkörperchen befinden sich ca. 270 Mio. Hämoglobinmoleküle, die jeweils vier Sauerstoffmoleküle transportieren.

Den berühmten Satz (Goethes Faust): „Blut ist ein ganz besonderer Saft“ spricht Mephisto zu Faust, als dieser den Vertrag des Teufels mit seinem Blut unterschreiben soll.

Unser Blutkreislauf ist das größte Transportsystem im Körper. Ca. 100 000 km Blutleitungsbahnen versorgen den Körper und Milliarden Zellen mit „Treibstoff“.

Erst mit der Entdeckung der Blutgruppen im Jahre 1900 durch den Österreicher Karl Landsteiner wurden Bluttransfusionen möglich. Der Geburtstag von Landsteiner, der 14. Juni, wurde zum Weltblutspendetag ausgewählt. Übrigens: Blutspenden rettet Leben!

Sollten Ihnen die Ausgaben der „**Schlaue Graue**“ gefallen, senden wir Ihnen die Seiten künftig auch gerne zu.



Teilen Sie uns Ihre Adresse oder Mail-Adresse mit. Gerne nehmen wir auch Anregungen, Fotos, Übungen oder sonstige Beiträge von Ihnen entgegen.
Einfach per E-Mail schicken an **Seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de** oder per Post an **vhs-Seniorenbildung, Hermann-Jacobsohn-Weg 1, 35039 Marburg.**
BLEIBEN SIE NEUGIERIG und GESUND!
Ihr Team vhs-Seniorenbildung

Quiz - Lösung:
1. ca. 6 l; 2. Sauerstofftransport; 3. Abwehr von Krankheitserregern; 4. Verschließen von Wunden; 5. Hämoglobin; 6. Haare und Nägel
7. Herzklappen

Ausgabe 18

Fotoquelle Hintergrund: Pixabay

Aktuelle Informationen auf unserer Homepage: www.vhs.marburg-biedenkopf.de und auf der Seite des Landkreises: www.marburg-biedenkopf.de