

Marja Baseler & Annemarie van den Brink

Burg Herzberg

Bitte klopfen!

Illustriert von

Tjarko van der Pol



Von Marja Baseler, Annemarie van den Brink
und Tjarko van der Pol bereits erschienen:



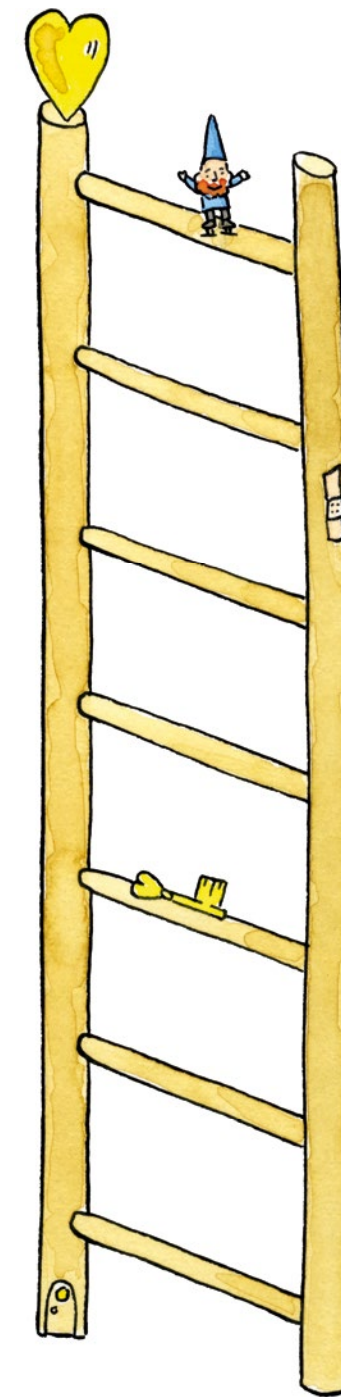
Diese Veröffentlichung wurde ermöglicht durch die finanzielle Unterstützung
der *Dutch Foundation for Literature*. Der Verlag bedankt sich.

Nederlands
letterenfonds
dutch foundation
for literature

Marja Baseler & Annemarie van den Brink

Burg Herzberg

Bitte klopfen!



Illustriert von Tjarko van der Pol

Aus dem Niederländischen von
Meike Blatnik

 Klett
Kinderbuch



*Für Wilco, für immer in meinem Herzen.
A. vd. B.*

*Für meinen Vater Louke, der im Leben immer seinem Herzen folgte.
M. B.*

**Mit großem Dank an den Kardiologen Hans Bosker für seine
wertvolle Unterstützung.**

Kasteel Hartenstein © 2023 by Marja Baseler, Annemarie van den Brink and Tjarko van der Pol
Originally published by Uitgeverij Luitingh-Sijthoff B.V., Amsterdam

Für die deutschsprachige Ausgabe:

1. Auflage 2024

© 2024 Klett Kinderbuch, Leipzig

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Florian v. Wissel, hoop-de-la design, Köln,

unter Verwendung einer Illustration von Tjarko van der Pol

Layout & Satz: Florian v. Wissel, hoop-de-la design, Köln

Druck & Bindung: Livonia Print, Riga

Printed in Latvia

ISBN 978-3-95470-304-3

www.klett-kinderbuch.de



Inhalt

	Burg Herzberg	8		Gute Idee!	30
	Herzensmenschen	11		Ein Plan wird geschmiedet	32
	Feuer und Flamme	12		Voller Spannung	34
	Herzklopfen	15		Mit ganzem Herzen	37
	Alles schlimm	16		Alles wieder gut	39
	Schlagendes Herz	18		Was das Herz erfüllt	40
	Herzerwärmend	20		Ganz gesund: Tipps und Tricks für ein gesundes Herz	42
	Herzschmerz	22		Ganz gesund: Tipps und Tricks für ein entspanntes Herz	44
	Schweren Herzens	24			
	Leicht und luftig	26			
	Herzenswunsch	28			

**Wenn du diese
Abbildung
siehst, ...**



... dann schlag im Anhang ab Seite 42 nach.
Dort findest du noch mehr Wissenswertes
und superpraktische Tipps für
ein fittes Herz.

Burg Herzberg

In einem Land, nicht weit entfernt, in einem tiefen, tiefen Kiefernwald liegt die Burg Herzberg. Von Zeit zu Zeit treffen sich die Burgbewohner und die Dorfbewohner, um sich gegenseitig spannende Geschichten zu erzählen. Und manchmal ... schlagen ihre Herzen höher und sie verlieben sich!

Jeden Tag überquert Mila, die Tochter des Holzfällers, die Zugbrücke, um Feuerholz zur Burg zu bringen. Und jeden Tag wartet Amor, der Sohn der Wächterin, auf sie, um ihr zu helfen. Insgeheim mögen sich die beiden sehr.

Faustgroß
Mach eine Faust und sieh sie dir an. So groß ist dein Herz. Es wächst dein ganzes Leben lang. Wenn du erwachsen bist, hast du also ein größeres Herz.

Als Mila an diesem Tag den Wagen mit Holz belädt, dämmt es schon. Plötzlich hört sie eine vertraute Melodie. Das ist Amor, der wie immer am Burgtor auf sie wartet! Sofort pfeift Mila zurück: Ich komme! Sie kann es kaum erwarten, ihren Freund zu sehen. Morgen ist nämlich Amors Geburtstag. Deshalb darf sie heute mit auf der Burg übernachten. Eilig klemmt sie sich Amors Geschenk unter den Arm. Sie hat es selbst aus Holz geschnitzt und in ihren Lieblingspulli eingewickelt. Dann winkt sie ihrem Vater zum Abschied zu und rennt los. „Bis morgen, Papa!“

Dass sie ihren Vater so bald nicht wiedersehen wird, ahnt sie da noch nicht ...

Herzschlag

Du siehst dein Herz zwar nicht. Trotzdem schlägt es die ganze Zeit. Auch wenn du schläfst. Dein Herz kann nie Pause machen oder mal einen Tag freinehmen. Es schlägt dein ganzes Leben lang.



Die Pumpe deines Körpers

Dein Herz pumpt *Blut* durch deinen Körper. Das Blut muss immer in Bewegung bleiben, da es *Sauerstoff* und andere *Nährstoffe* transportiert. Auf diesem Weg bekommen deine *Muskeln* und *Organe* all die Energie, die du zum Sportmachen, Spielen und Denken brauchst!



3 Was weißt du über deine Organe?



2 Was sind Nährstoffe?

1 Was macht das Blut?



Ich dich

Das rote Herz ist auf der ganzen Welt ein Zeichen für die Liebe. Bist du verliebt? Dann schlägt dein Herz schneller und pumpt dadurch mehr Blut durch deinen Körper. Auch dein Atem geht schneller, in deinem Bauch kribbelt es und vielleicht bekommst du auch schwitzige Hände. Dein Körper reagiert also ganz ähnlich wie in einer Stresssituation.

Herzensmenschen

„Da ist ja deine Freundin“, sagt Amors Mutter, als Mila am Burgtor ankommt.
„Gar nicht wahr!“, ruft Amor. „Mila ist meine *allerbeste* Freundin!“
Er mustert interessiert das eingepackte Geschenk.
„Nicht so neugierig“, sagt Mila lachend. „Noch einmal schlafen, dann kriegst du es.“
Da treten der Herzog und die Herzogin auf die Zugbrücke.
„Herzlich willkommen!“, sagt der Herzog.
„Wir freuen uns, dass ihr heute bei uns übernachtet. Aber helft ihr Simon zuerst noch mit dem Feuer?“, fragt die Herzogin.
„Ihr kennt euch ja aus.“
Mila nickt. „Na klar.“
„Bis morgen!“, ruft Amors Mutter den beiden Kindern hinterher, als sie in die Burg gehen.

Im Herzen

Mit guten Freundinnen und Freunden lachst du und hast Spaß. Du teilst deine Geheimnisse und Gefühle mit ihnen, und wenn du traurig bist, sind deine Herzensmenschen für dich da. Das fühlt sich nicht nur gut an, sondern ist auch gut für dein Herz. Forschungen haben gezeigt, dass Einsamkeit Herz-Kreislauf-Probleme bei Menschen hervorrufen kann. Wahre Freundschaften dagegen machen das Herz stark und froh.

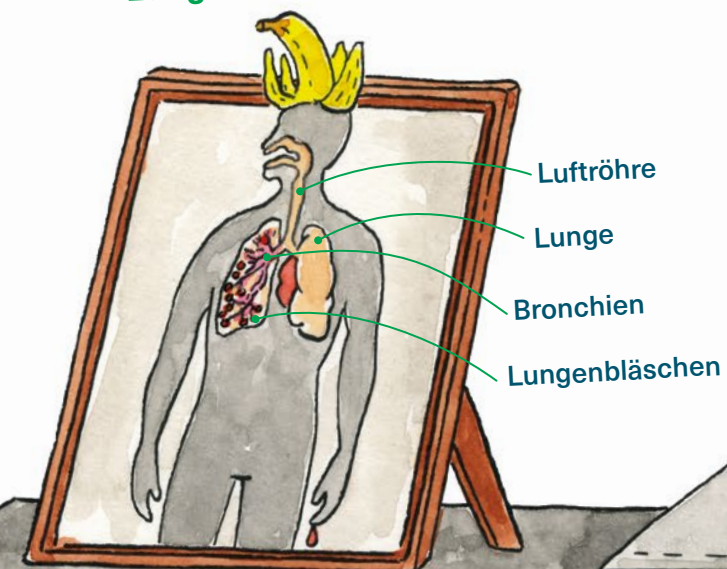
Feuer und Flamme

Mila und Amor schleppen das Holz die steile Burgtreppe hinauf. „Ich kann nicht mehr“, keucht Amor. „Ich bin ganz außer Atem.“ „Wen haben wir denn hier? Das baldige Geburtstagskind und seine kleine Freundin“, sagt Simon der Heizer schmunzelnd, als die Kinder in der Heizkammer ankommen. „Na los, facht das Feuer ordentlich an!“ Er zeigt auf einen Stapel Holz und nimmt den Blasebalg. „Ihr das Holz, ich die Luft.“ Mit glühenden Wangen werfen Mila und Amor Holzscheit um Holzscheit in das Feuer. Simon bläst Luft dazu. Schon bald lodern die Flammen kräftig und erwärmen den riesigen Heizkessel nebenan, über dessen Rohre ganz Herzberg mit Wärme und Energie versorgt wird. Zufrieden schaut Simon sich um. „So bleibt es heute Nacht schön warm in der Burg. Puh, das war ganz schön anstrengend. Habt ihr auch solchen Hunger?“

Sauerstoff rein, Kohlendioxid raus

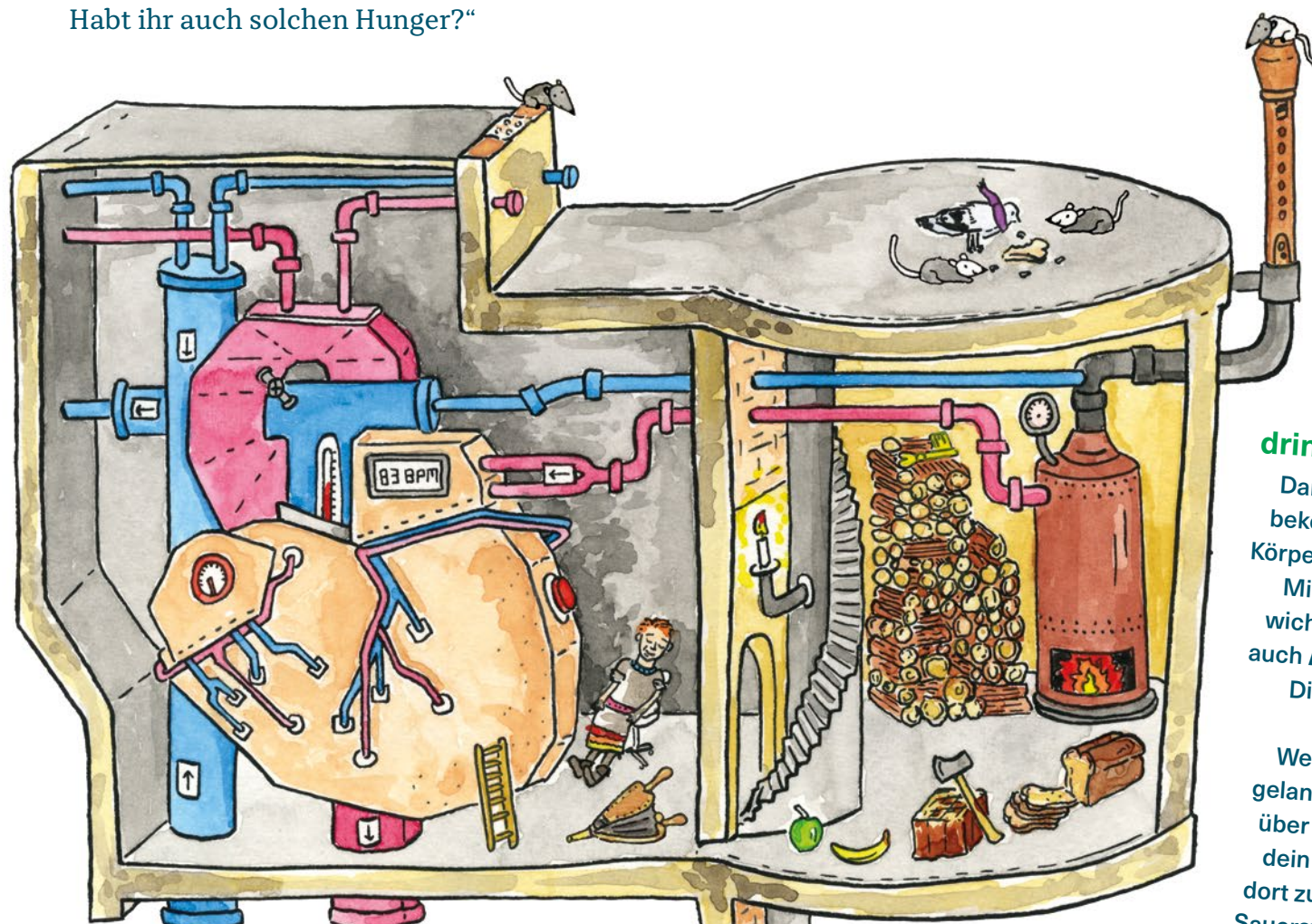
Dank deiner Lunge kannst du atmen. Das geht ganz von selbst, ohne dass du darüber nachdenkst. Jedes Mal, wenn du einatmest, strömt neue Luft in deine Lunge. Durch sie gelangt lebenswichtiger Sauerstoff in dein Blut, der mit dafür verantwortlich ist, dass dein Körper neue Energie bekommt. Bei jeder Ausatmung stößt du Kohlendioxid oder auch Kohlenstoffdioxid aus.

Lang lebe die Lunge!



Ein halber Tennisplatz voll

Du atmest die Luft über den Mund oder die Nase ein. Danach strömt sie durch deine Luftröhre in die Bronchien und damit in deine Lunge. Am Ende der Bronchien befinden sich winzig kleine Lungenbläschen. Diese sorgen dafür, dass der Sauerstoff in dein Blut gelangt. Über das Blut wird der Sauerstoff danach durch deinen ganzen Körper transportiert. Um gut atmen zu können, braucht es viele gesunde Lungenbläschen. Würde man sie nebeneinander ausbreiten, könnte man damit einen halben Tennisplatz bedecken!



Brennstoff = dringend notwendig

Damit du neue Energie bekommst, braucht dein Körper nicht nur Sauerstoff. Mindestens genauso wichtig sind Nährstoffe, auch Brennstoffe genannt. Diese stecken z. B. im Essen drin. Wenn du etwas isst, gelangen die Nährstoffe über den Dünndarm in dein Blut und werden dort zusammen mit dem Sauerstoff vom Herzen zu deinen Zellen gepumpt.

Teamwork

Dein Herz und deine Lunge arbeiten wie zwei gute Freunde zusammen. Mit jeder Einatmung nimmt deine Lunge Sauerstoff im Blut auf. Dein Herz pumpt das Blut voller Sauerstoff und Brennstoffe durch deinen Körper zu den Zellen. Gute Teamarbeit!



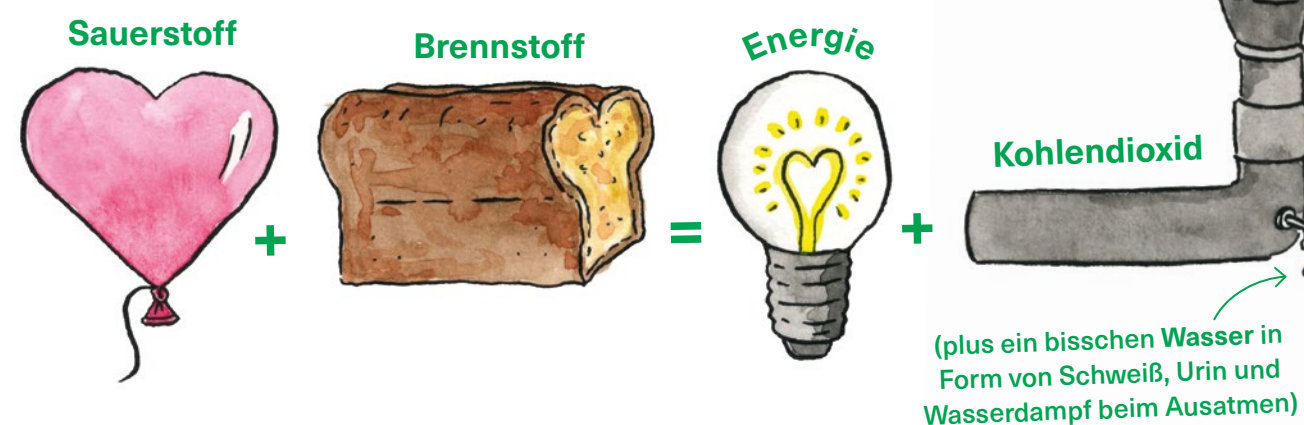
4 Wie gelangt der Sauerstoff aus der Lunge in dein Blut?

Im Großen Saal machen die Heizungsrohre klopfende Geräusche. Mila und Amor sitzen mit dem Herzog, der Herzogin und dem Herzkasper an der großen Tafel. Doch einer fehlt. „Warum bleibt Herr Rom eigentlich immer oben in seiner Kammer?“, fragt Amor. Er hat den Bruder des Herzogs schon lange nicht mehr gesehen. Der Herzog zuckt mit den Schultern. „Tja, mein eigenwilliges Bruderherz ... Ein gescheiter Professor ist er, aber seit einiger Zeit sitzt er meistens in seinem Turm mit seinen Büchern und seinen Tauben und pflegt sein gebrochenes Herz.“

Mila muss daran denken, was Papa ihr einmal erzählt hat. Rom war früher in Jule aus dem Wald verliebt und Jule in Rom. Aber sie hatten Streit und haben sich seitdem nie wieder gesehen.

Nach dem Abendessen gehen Mila und Amor hinauf ins Gästezimmer, hoch oben in der Burg. Als Mila aus dem Fenster in die Dunkelheit schaut, sieht sie in Roms Turmzimmer Licht brennen.

Dein Körper braucht Energie, um sich bewegen und warmhalten zu können. Diese Energie wird von deinen Zellen aus Sauerstoff und Brennstoff hergestellt. Den Sauerstoff atmest du ein, den Brennstoff gewinnst du aus Essen.



Kraftwerke

Dein Körper besteht aus Milliarden Zellen. Auch deine Muskeln und deine Organe. In den Zellen befinden sich kleine Kraftwerke, deren wichtigste Aufgabe es ist, aus dem Sauerstoff und Brennstoff neue Energie herzustellen.

Bumm-Kabumm

Jedes Mal, wenn sich dein Herz zusammenzieht und wieder entspannt, ertönt ein Klopferäusch. Mit einem Stethoskop kann eine Ärztin oder ein Arzt deinen Herzschlag hören. Das Bumm-Kabumm-Geräusch kommt von den unterschiedlichen Herzklappen, die sich kurz nacheinander öffnen und schließen. Der erste Ton ist dabei immer ein bisschen dumpfer als der zweite. Willst du auch mal ein Herz schlagen hören? Dann leg deinen Kopf bei jemandem auf die Brust.

Mehr Wissenswertes über die Herzklappen findest du auf Seite 19.

So kräftig schlägt dein Herz

Du kannst deinen Herzschlag spüren. Leg dafür zwei Fingerspitzen auf unterhalb deines Handgelenks. Fühlst du deinen Herzschlag? So kräftig schlägt dein Herz!

Herzklopfen

In dieser Nacht zieht ein heftiges Gewitter herauf. Blitze erhellen den Himmel und Donner hallt von den Felsen wider. Der Wind heult um die Burgtürme und Hagel prasselt gegen die Fenster. Vögel fliegen kreischend davon und im Wald verkriechen sich die Tiere in ihren Höhlen.

Amors Herz klopft. „Das Bett wackelt!“, flüstert er. Auch Mila spürt, wie das Bett durch das tosende Gewitter bebt. Doch außer dem Donner hört sie noch etwas anderes. Ein seltsames, schweres Rumpeln, das aus der Ferne auf sie zukommt. Plötzlich erschüttert ein Donnerschlag Burg Herzberg, gefolgt von einem ohrenbetäubenden Krachen. Dann ist es still.

Erste Hilfe bei Unruhe

Bist du angespannt, unruhig oder verängstigt? Geht dein Atem schneller und dein Herzschlag erhöht sich? Das hilft: Atme tief und ruhig durch die Nase ein und aus.

Wie schafft es dein Herz, dein ganzes Leben lang zu schlagen?
Warum klopft es mal langsamer und mal schneller?
Was hat das Herz mit Verliebtsein zu tun und kann es einem
wirklich brechen?

Von Kammern, Klappen, Küssen & Co.: Komm mit auf einen Rundgang
durch die ehrwürdige Burg Herzberg und geh dem Geheimnis einer
gesunden Pumpe auf die Spur.

Noch mehr spannendes Körperwissen:



www.klett-kinderbuch.de



ISBN 978-3-95470-304-3



9 783954 703043
€ 18,00 [D] € 18,50 [A]