

Hier ist eine **2-Wochen-Lernprobe zum Thema „Blut“ für die Heilpraktiker-Ausbildung**. Ziel ist nicht nur, das Thema zu lernen, sondern herauszufinden, **welche Lernmethoden für dich am besten funktionieren**.

## Lernziel nach 2 Wochen

Du solltest erklären können:

- Was Blut ist und welche Aufgaben es hat
  - Bestandteile des Blutes
  - Aufbau und Funktion der Blutzellen
  - Blutbildung
  - Blutgruppen-Grundlagen
  - Gerinnung
  - wichtige Krankheitsbilder (z. B. Anämie, Leukämie, Thrombose)
  - typische Prüfungsfragen beantworten
- 

## Tag 1 – Überblick schaffen (30–45 Min.)

**Thema:** Was ist Blut?

1. Lies dein Skript/Buch zum Thema Blut.
2. Erstelle eine einfache Übersicht:

**Blut =**

- Blutplasma
- Erythrozyten (rote Blutkörperchen)
- Leukozyten (weiße Blutkörperchen)
- Thrombozyten (Blutplättchen)

Danach: Buch schließen und auf ein leeres Blatt schreiben:

„Was weiß ich über Blut?“

**Bewertung:**

- Wie viel konntest du frei wiedergeben? (0–10 Punkte)
-

## Tag 2 – Visuelle Methode testen (30 Min.)

**Thema:** Blutbestandteile

Aufgabe:

Zeichne einen Blutstropfen und beschrifte:

- Plasma
- Erythrozyten
- Leukozyten
- Thrombozyten

Zusätzlich:

Erstelle eine Tabelle:

<b>Bestandteil</b>	<b>Aufgabe</b>
Erythrozyten	?
Leukozyten	?
Thrombozyten	?
Plasma	?

Abends ohne Nachschauen ausfüllen.

Bewertung:

Wie gut konntest du es mit der Zeichnung behalten?

---

## Tag 3 – Erklären testen (30 Min.)

**Thema:** Erythrozyten

Erkläre laut:

„Was passiert mit einem roten Blutkörperchen von der Entstehung bis zur Aufgabe?“

Benutze diese Begriffe:

- Knochenmark
- Hämoglobin
- Sauerstoff
- Kohlendioxid
- Milz

Nimm dich optional mit dem Handy auf.

Danach:

Was war leicht zu erklären? Was nicht?

---

## Tag 4 – Karteikarten testen (30–45 Min.)

Erstelle ca. 20 Karten:

Beispiele:

- „Welche Aufgabe haben Erythrozyten?“
- „Wo entstehen Blutzellen?“
- „Was macht Hämoglobin?“
- „Welche Aufgaben haben Thrombozyten?“

Nicht nur lesen:

→ Karte anschauen → Antwort aus dem Kopf geben.

Bewertung:

Wie viele Karten waren richtig?

---

## Tag 5 – Anwendung/Fallbeispiel (45 Min.)

Fall:

„Ein Patient klagt über Müdigkeit, Blässe und Leistungsabfall.“

Fragen:

- Welche Blutveränderung könnte dahinterstecken?
- Welche Werte wären interessant?
- Welche Ursachen wären möglich?

Ziel:

Nicht auswendig lernen, sondern verbinden.

---

## Tag 6 – Wiederholungstest (30 Min.)

Ohne Unterlagen:

Schreibe eine Seite:

„Alles, was ich über Blut weiß“

Danach vergleichen:

Was fehlt?

---

# Tag 7 – Pause + leichte Wiederholung

Nur:

- Karteikarten
  - Zeichnung anschauen
  - schwierige Punkte wiederholen
- 

# Tag 8 – Blutgruppen (45 Min.)

Lernen:

- ABO-System
- Rhesusfaktor
- Bedeutung bei Transfusionen

Teste:

Kannst du es jemandem erklären?

---

# Tag 9 – Gerinnung (45 Min.)

Erstelle einen Ablauf:

Verletzung

- Thrombozyten
- Gerinnungsfaktoren
- Fibrin
- Wundverschluss

Danach aus dem Gedächtnis zeichnen.

---

# Tag 10 – Krankheitsbilder (60 Min.)

Erstelle Steckbriefe:

## **Anämie**

- Was ist es?
- Ursachen?
- Symptome?
- Diagnostik?

## **Leukämie**

- Was passiert?
- Welche Zellen sind betroffen?

## **Thrombose**

- Was passiert?
  - Warum gefährlich?
- 

# Tag 11 – Prüfungsfragen üben (30–45 Min.)

Beantworte ohne Hilfe:

1. Welche Hauptbestandteile hat Blut?
  2. Welche Aufgabe hat Hämoglobin?
  3. Wo entstehen Blutzellen?
  4. Welche Zellen gehören zum Immunsystem?
  5. Welche Aufgabe haben Thrombozyten?
- 

# Tag 12 – Schwachstellen bearbeiten

Schau deine Notizen an:

Frage:

„Welche 20 % des Stoffes machen mir noch Probleme?“

Nur diese wiederholen.

---

## Tag 13 – Prüfungssimulation (45–60 Min.)

Stelle dir vor:

Du bist in der Prüfung.

Erkläre:

- Blutaufbau
- Blutbildung
- Gerinnung
- Krankheiten

Ohne Unterlagen.

---

## Tag 14 – Auswertung deiner Lernmethode

Bewerte:

<b>Methode</b>	<b>Punkte (0–10)</b>
----------------	----------------------

Lesen + Zusammenfassung

Zeichnen

Laut erklären

Karteikarten

Fälle lösen

Fragen beantworten

Die Methoden mit den höchsten Punkten werden deine Hauptwerkzeuge für die Ausbildung.