

# Warum ist Blut rot?

**Naja, das wisst Ihr wahrscheinlich schon: Weil Eisen drin ist.**

Ohne Eisen wäre Blut so weiß wie Milch. Aber ohne Eisen würde das Blut auch keinen Sauerstoff an die Zellen im Körper transportieren können. Und dann können Muskeln, Organe und alles andere nicht wirklich gut arbeiten. Deshalb ist Eisen also auch ein „essentielles Spurenelement\*“ und ganz wichtig für Euch.

**Es kommt vor allem in Fleisch vor.** Wenn Ihr das nicht mögt oder Vegetarier seid, gibt es auch „pflanzliches Eisen“, z. B. in Petersilie, grüner Minze, Kürbiskernen, roter Beete oder auch Kakaopulver.

**Dass Mücken und Zecken unser Blut so lecker finden, liegt übrigens nicht am Eisen, sondern daran:**

**100 Milliliter Blut haben soviel Kalorien wie eine Tafel Schokolade.**

## \* Essentielle Spurenelemente

sind Nährstoffe, die vom Menschen unbedingt gebraucht werden, aber nur in sehr kleinen Mengen (Spuren).