

Kinder-Uni

Sport hält unseren Körper gesund

Elektrische Flitzten flitzen im Körper über Nervenbahnen, das Herz pumpt und der Schweiß tropft. Was beim Sport alles im Körper los ist, hat Dr. Anne Hecksteden am Mittwoch bei der Saarbrücker Kinder-Uni erklärt.



Von SZ-Mitarbeiterin Elsa Middeke

Saarbrücken. Fußball, Schwimmen oder Skateboard fahren – beim Sport sorgen über 600 Muskeln im Körper dafür, dass wir uns bewegen. „Muskeln sind für den Körper, was für ein Auto der Motor ist“, erklärt die Sportmedizinerin Dr. Anne Hecksteden bei der Saarbrücker Kinder-Uni. Aber beim Basketballspielen oder Tanzen passiert noch viel mehr im Körper. Damit sich ein Muskel bewegt, muss zuerst das Gehirn den Befehl dazu ge-

ben. „Aber es kann ja nicht zum Telefon greifen und beim Muskel anrufen, um Bescheid zu sagen, was er tun soll“, erläutert Hecksteden. Stattdessen sendet das Hirn über Nervenbahnen elektrische Impulse an einen Muskel. Hecksteden klebt einem Mädchen Elektroden auf den Arm. Die sehen aus wie kleine runde Pflaster. Auf der Leinwand über ihren Köpfen erscheint eine grüne Linie. „Anspannen – und wieder lockerlassen!“, ruft



Florian, Deborah, Dr. Hecksteden, Rasmus, Karolina und Svenja (v. l.) messen, was passiert, wenn Rasmus den Arm anspannt.

Fotos: Iris Maurer

Hecksteden. Spannt das Mädchen seinen Arm, zieht sich der Muskel zusammen, erzeugt Kraft und bewegt den Arm. Die grüne Linie schlägt kräftig aus. Lässt das Mädchen den

Arm locker hängen, wird die Linie wieder schmal. Wie ein Auto zum Fahren nicht nur einen Fahrer, sondern auch Benzin braucht, so benötigt ein Muskel zum Arbeiten nicht

nur einen Impuls vom Hirn, sondern auch Energie. Die kriegt er aus den Nährstoffen, die wir essen, und aus dem Sauerstoff, den wir atmen. Besonders wichtig sind Kohlenhydrate wie Zucker und auch Fette. Die speichert der Körper in den Muskeln und in der Leber. „Je mehr wir uns anstrengen, desto mehr Energie und Sauerstoff brauchen die Muskeln“, erzählt Hecksteden. Deshalb kommen wir bei heftiger Bewegung außer Atem. Arbeitende Muskeln erzeugen Wärme, die über die Haut abtransportiert wird: Wir schwitzen. Auch das Herz pumpt beim Sport schneller. Es sorgt so dafür, dass das Blut alle

notwendigen Stoffe fix zu den Muskeln bringt. Wer testen will, wie heftig das Herz pocht, kann seinen Puls messen. „Am Handgelenk unter dem Daumen könnt ihr es fühlen“, sagt Anne Hecksteden. Kleiner Tipp: Die Fingerspitzen nur ganz leicht auf die Haut legen. 80 bis 90 Schläge pro Minute sind normal. „Beim Sport“, so Hecksteden, „können es allerdings leicht mal 200 werden.“ Aber nutzt Sport den Körper nicht ab, so wie ein Auto irgendwann kaputtgehen kann? „Nein“, versichert Hecksteden. „Der Körper braucht Sport, um fit und gesund zu bleiben. Sonst werden wir krank.“



Clara Midori wusste zwar schon vieles aus dem Fernsehen. Aber sie findet, dass Doktor Hecksteden alles toll erklärt hat.



Yannick fand die Vorlesung spannend. Jetzt weiß er, was beim Fußballspielen alles in seinem Körper passiert.



Michael hat genau aufgepasst. Besonders gut gefallen hat ihm das Experiment mit den Elektroden, die Strom-Impulse zeigen.



Leonie Ileah hat während der Kinder-Uni viel gelernt – zum Beispiel, wie sie mit zwei Fingern ihren Pulsschlag messen kann.

Verlosung

Entdecke die deutschen Bundesländer

Deutschland hat 16 Bundesländer. Das Saarland ist ein Bundesland, ebenso Bayern oder Berlin. In jedem gibt es besondere Dinge zu entdecken. Weißt du zum Beispiel, in welchem Bundesland das prächtige Brandenburger Tor steht? Und wo das weltberühmte Münchner Oktoberfest stattfindet? Weißt du, wie die Völklinger Hütte oder die Ludwigskirche aussehen? Für

jedes Bundesland findest du im „Wimmelbuch Deutschland“ ein aufregendes Bild und jede Menge zu entdecken.



Die Saarbrücker Zeitung verlost drei der Wimmelbücher. Sende, um an der Verlosung teilzunehmen, eine Postkarte mit dem Stichwort „Bundesländer“ an die Saarbrücker Zeitung, Redaktion Kinderseite, Gutenbergstraße 11-23, 66117 Saarbrücken. *lip*

Witze

Lehrer: „Sag mal, Inge, zu welcher Familie gehört der Haifisch?“ **Inge:** „Ich kenne keine Familie, zu der ein Haifisch gehört!“
Kalle zu seinen Freunden, die unter seinem Fenster auf ihn warten: „Ich muss meiner Mutter erst noch beim Abwaschen helfen. Aber wenn ich ein paar Tassen fallen gelassen habe, komme ich runter!“
„Sagen Sie mal, Herr Ober, wer ist denn der dort drüben, der Gast mit dem weißen Rauschebart?“ – „Das

ist Frau Direktor Schrumpfbein, sie isst gerade Spaghetti!“
Heiner kommt nach Hause. „Na, wie war’s in der Schule?“, fragt die Mutter. „Hast du was gekonnt?“ – „Was ist los?“, brummt Heiner. „Suchst du schon wieder Streit, Mami?“
Herr Bömmel möchte eine neue Wohnung mieten. Bei der Besichtigung beklagt er sich beim Hauswirt: „Da knirscht doch etwas! Gibt es etwa Mäuse im Haus?“ Antwortet der Hauswirt: „I

bewahre! Das ist bloß der Nachbar gegenüber, der isst gerade Knäckebrot!“
„Dein Mund ist ja schon wieder offen!“, sagt der Vater zu Susi. „Weiß ich“, antwortet sie, „ich hab ihn doch selbst aufgemacht.“
„Ihre Bettwäsche scheint ja recht sauber zu sein“, sagt der Gast zum Hotelwirt. „Ganz sicher!“, antwortet der stolz. „Der Herr, der vor Ihnen in diesem Zimmer gewohnt hat, ist jeden Tag zweimal im Meer baden gegangen.“

Klecks Klever



surft im Internet

Wie Astronauten im Weltall leben

Weißt du, warum ein Mensch im Weltall an Gewicht verliert? Und wie ein Astronaut in der Schwerelosigkeit schläft? Die Webseite www.esa.int gibt Antworten. Hier erfährst du vieles über Raumfahrt, Physik und das Universum. Es gibt Ausmalbilder, Experimente zum Nachmachen und im Quiz kannst du dein Wissen testen. *afu*

www.esa.int

Produktion dieser Seite
Eva Lippold
Martin Lindemann

Klecks-Klever-Comic

