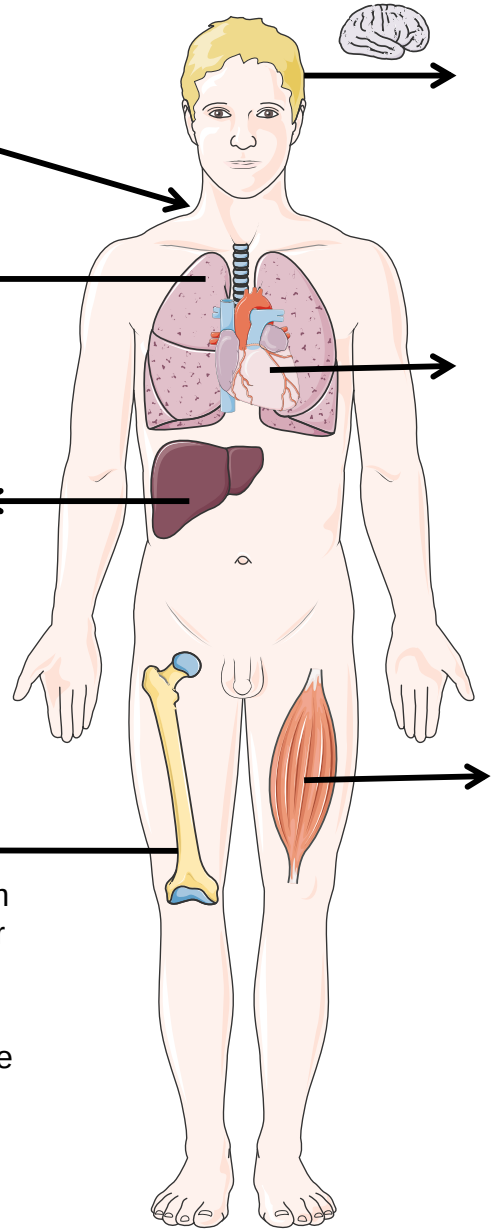
Was passiert in meinem Körper beim Sport?

Dr. Anne Hecksteden

12. November 2014



Haut
- Über die Haut wird Wärme aus den Muskeln abgegeben.
- Schwitzen verstärkt den Kühleffekt.

Lunge und Atmung
- In der Lunge nimmt das Blut Sauerstoff aus der Luft auf und gibt Kohlendioxid ab.

Leber, Fettgewebe und Verdauung
- Nährstoffspeicher und Verdauung versorgen die Muskeln mit „Brennstoff“.
- Besonders wichtig sind die Zuckervorräte der Leber.

Skelett
- Die Knochen des Skeletts geben dem Körper Stabilität. Die Gelenke sind für die Beweglichkeit verantwortlich.
- An den Knochen sind die Muskeln angewachsen, hier übertragen sie ihre Kraft.

Gehirn und Nervensystem
- Das Gehirn steuert die Muskeln.
- Nerven leiten die Befehle als elektrischen Strom.

Herz und Blutgefäße
- Das Herz pumpt Blut durch die Gefäße zu den Muskeln und Organen. Je mehr wir uns anstrengen, desto schneller schlägt es.
- So werden Nährstoffe und Sauerstoff zu den Muskeln transportiert.

Muskeln
- Auf einen Nervenimpuls hin zieht sich der Muskel zusammen, er kontrahiert. So entsteht Bewegung.
- Muskelarbeit verbraucht viel Energie. Außer Bewegung entsteht daraus auch Wärme.