

Die Muskeln

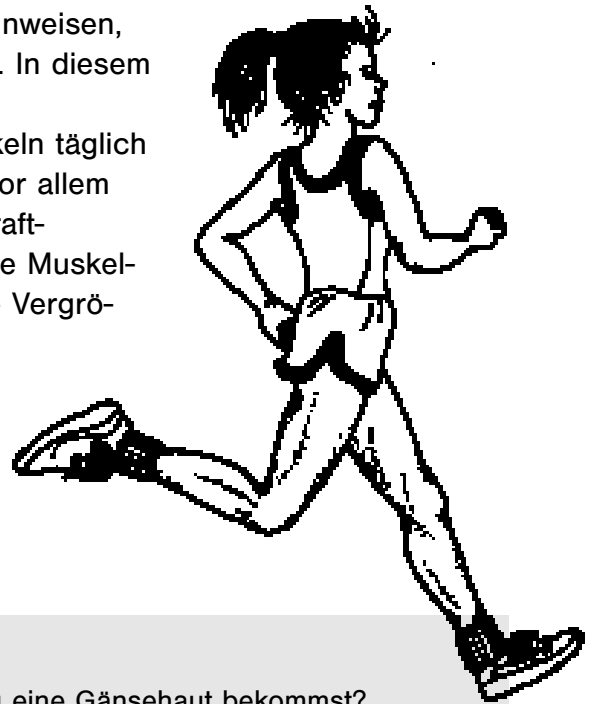
Merkwörter

Muskeln brauchen Brennstoff für ihre Arbeit. Welcher Brennstoff kann das sein? Es ist der Traubenzucker, Glukose genannt. Wenn der Muskel arbeitet, „verbrennt“ die Glukose, und dazu ist Sauerstoff nötig. Deshalb beginnt das Herz schneller zu schlagen, wenn wir uns anstrengen. Dem Muskel wird mehr Blut zugeführt.

Der Sauerstoff wird mit dem Blut transportiert.

Schwere Arbeit und ungewohnte Bewegungen verursachen Muskelkater. Während der Muskel die Glukose abbaut, bildet sich Milchsäure. Außerdem entstehen viele kleinste Risse im Gewebe, diese machen sich durch den schmerzhaften Muskelkater bemerkbar. Wenn ein Sportler gut trainiert ist, wird die Milchsäure schneller aus dem Gewebe entfernt, die Muskeln sind geschmeidiger, der Muskelkater bleibt aus. Starke Schmerzen nach körperlicher Bewegung können jedoch auch darauf hinweisen, dass der Muskel geschädigt oder entzündet ist. In diesem Fall ist der Besuch beim Arzt nötig.

Um gesund zu bleiben, sollten wir unsere Muskeln täglich bewegen. Langlauf und Schwimmen kräftigen vor allem das Herz, die Lunge und die Blutgefäße. Bei Kraftsportarten, zum Beispiel Gewichtheben, wird die Muskelmasse vergrößert. Ein extremes Beispiel für die Vergrößerung der Muskelmasse sind die Bodybuilder.



Aufgaben

1. Welche Art der Muskulatur ist beteiligt, wenn du eine Gänsehaut bekommst?
2. Welche Art der Muskulatur wird tätig, wenn du nach deinem Bleistift greifst?
3. Suche in einem Medizinbuch, Sachbuch oder Lexikon die Abbildung des menschlichen Körpers und seiner Muskeln. Zeichne in dein Heft. Wie heißen die verschiedenen Muskeln?
4. Im Gesichtsbereich haben wir mehrere Dutzend Muskeln. (Dutzend = 12 Stück) Das ermöglicht es uns, Grimassen zu schneiden. Welche Ausdrucksmöglichkeiten hat das Gesicht? Probiert es gemeinsam aus. Welche verschiedenen Gefühle kannst du ausdrücken? (Angst, Ekel, Freude ...)