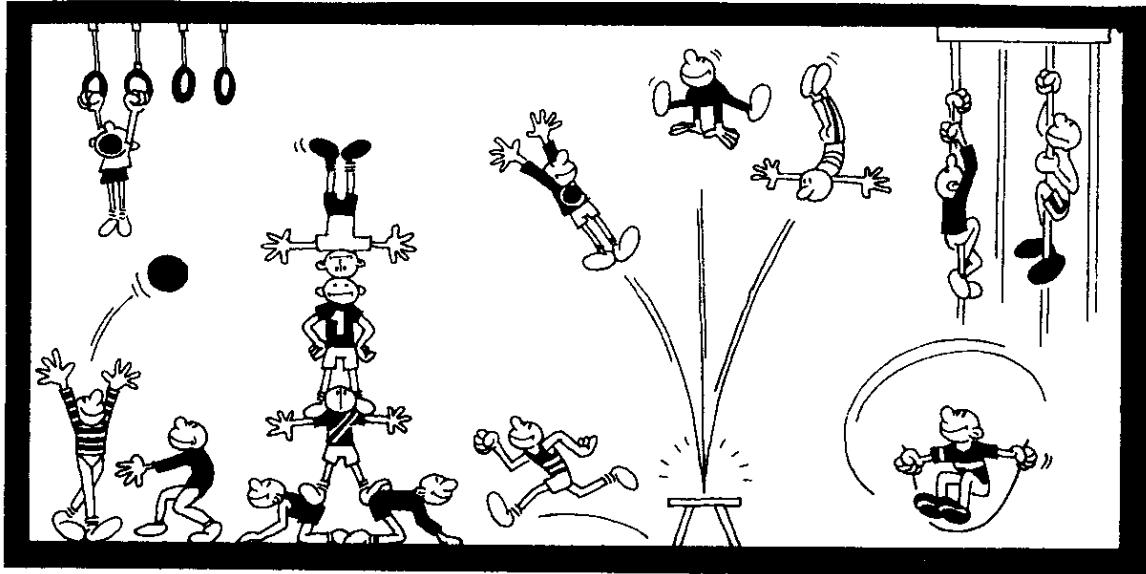


# Sport und Gesundheit



## Was passiert mit dem Körper, wenn du dich anstrengst?

Beim Sport kommt der ganze Körper in Bewegung:

- die Muskeln müssen mehr arbeiten, deswegen brauchen sie mehr Sauerstoff
- der Sauerstoff wird mit dem Blut transportiert. Wenn die Muskeln mehr Sauerstoff brauchen, muss das Blut schneller fließen
- und man muss schneller atmen, damit genug Sauerstoff in den Körper kommt

## Woher kommt Muskelkater?

Wenn man ungewohnte Bewegungen macht oder sich besonders anstrengt, kann es zu winzigen Rissen in den Muskelzellen kommen, dadurch schwellen die Muskeln an und werden empfindlich.

Dagegen empfehlen die Ärzte leichte Dehnübungen, lockeres Training und in schlimmen Fällen eine Ruhepause.

## Sind die Kinder heute im Durchschnitt langsamer oder schneller als ihre Eltern im gleichen Alter?

Leider langsamer. Sprang ein 12-Jähriger vor 30 Jahren noch 1,85m weit, so sind es heute nur noch 1,72 m. Auch bei den Mädchen ist es nicht anders: sie laufen deutlich langsamer als ihre Mütter in ihrem Alter.

Aber vielleicht bist du eine Ausnahme?

### Was glaubst du: wie viele Stunden im Durchschnitt verbringen die Kinder mit

- Liegen: 9 Stunden
- Sitzen: 9 Stunden (leider nicht nur in der Schule, sondern auch noch stundenlang beim Fernseher oder Computer)
- Gehen und Stehen: 5 Stunden

Um eurem Körper das zu geben, was er braucht, müsstet ihr die restlichen 60 Minuten schno komprett mit Rennnen, Radeln, Schwimmen oder Toben verbringen. Das tun allerdings nur die Wenigsten!

### Welche Folgen hat zu wenig Bewegung für Kinder?

Die Muskeln entwickeln sich nicht richtig, dadurch entstehen Haltungsschäden, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen.

Viele Kinder werden übergewichtig, in Deutschland sind es fast ein Viertel der Kinder!

### Sind sportliche Kinder beliebter?

Eine Studie in Kanada hat ergeben, dass fitte Kinder meist beliebter sind als träge Schnarchnasen. Das kommt daher, dass sie sich in ihrem Körper wohl fühlen, seltener allein sind und meist besser gelaunt.

### Was ist ein Krampf?

Während eines Krampfes sind die Muskeln ganz fest und ungewollt zusammengezogen. Das kann passieren, wenn du nicht genug getrunken hast oder zu wenig Mineralien in deinem Körper hast.

Es kann helfen, wenn du deine Zehen in die Hand nimmst und fest nach oben ziehst.

### Warum kommt man beim Laufen außer Atem?

Da deine Muskeln mehr Sauerstoff verbrauchen, musst du auch mehr Sauerstoff nachliefern.

Der kommt aus der Atemluft und wird mit dem Blut in die Muskeln transportiert.

Quellen:

Geolino: Sport/Was die Welt bewegt

Panewippchen (Musée de l'Histoire Naturelle)

