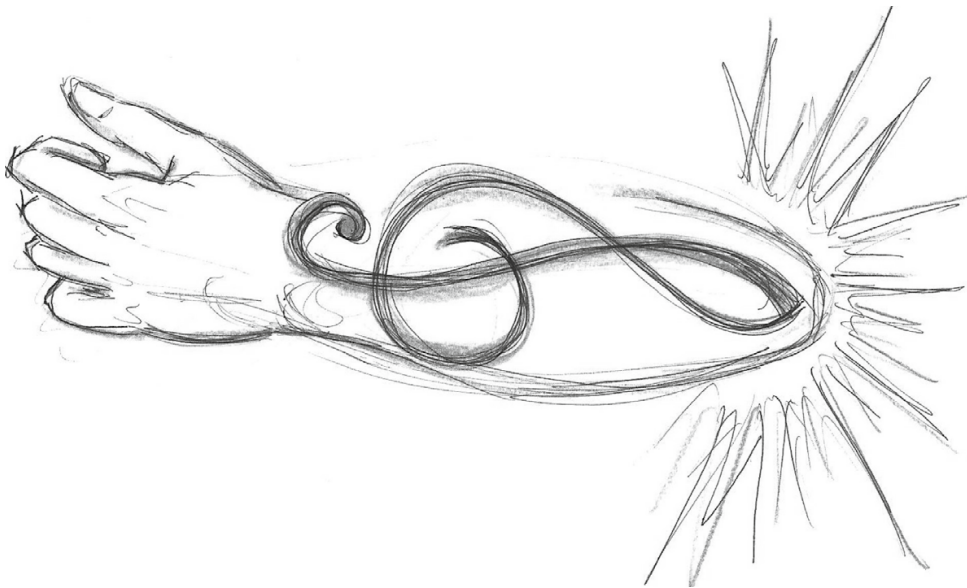


Arbeitsblatt 8.13: Alltagsphänomene des Körpers

- **Magenknurren:** Unser Körper produziert etwa 1,5 Liter Speichel und Schleim am Tag. Bei jedem Schluckvorgang rutscht auch ein wenig Luft mit in den Magen. Wenn dort nicht gerade Speisebrei verarbeitet wird, wird die Luft mit dem Schleim im Magen herumgedrückt. Durch diese Kontraktionen des speiseleeren Magenraums entsteht das Knurren. Je leerer der Magen, umso stärker die Kontraktionen. Wenn wir gegessen haben, arbeitet der Magen hingegen langsamer.
- **Musikantenknochen:** Entgegen dem Volksmund handelt es sich nicht um einen Knochen, sondern um einen der drei Hauptversorgungsnerve des Armes, den Nervus ulnaris. Am Ellenbogen liegt er so knapp unter der Haut, noch dazu in einer engen Knochenrinne, dass er leicht angestoßen und gereizt werden kann. Bei langer Arbeit am Computer kann es durchaus passieren, dass der Arm zu lange auf diesem Nerv ruht, was zu einem leichten Taubheitsgefühl führen kann. Sie kennen das selbst, beim Anstoßen ist der Schmerz heftig, beinahe höllisch und mit einem elektrischen Stromschlag vergleichbar. Er schießt vom Ellenbogen bis in die Spitze des kleinen Fingers und kann minutenlanges Kribbeln und ein Taubheitsgefühl verursachen.



- **Übelkeit:** Dieses Phänomen entsteht im Gehirn, im so genannten Brechzentrum. Es kann durch zahlreiche Ereignisse stimuliert werden und den Brechvorgang auslösen: Vergiftungen, Gleichgewichtsstörungen, Darmerkrankungen, Anblick von Dingen, die in uns Ekel hervorrufen, aber auch psychischer Stress.
- **Eingeschlafene Füße:** Körperhaltungen, die zu diesem Phänomen führen, sind beispielsweise der Schneidersitz oder übereinandergeschlagene Beine. Aber auch das zu lange Verharren in einer Sitzposition kann zu Prickeln bzw. dem Gefühl leichter Nadelstiche führen. Ursache dieser Empfindung ist ein zu langer Druck, der auf Nerven ausgeübt wird. Wird auch ein Muskelnerv in Mitleidenschaft gezogen, bewirkt dies leichte Lähmungserscheinungen im betreffenden Körperteil.
- **Unkontrolliertes Muskelzucken beim Einschlafen:** Hinter dem als Einschlafzuckung bezeichneten Phänomen verbergen sich harmlose Muskelentladungen, die nur in der Einschlafphase auftreten: Die Anspannung des Tages lässt nach, die Muskulatur entspannt sich. In dieser Phase können sich aber aktivierende Muskelimpulse noch durchsetzen und zu solch einer Zuckung führen. Während das Großhirn beim Einschlafen schon auf Ruhe schaltet, bleiben andere Bereiche des Nervensystems noch aktiv. Das Zusammenspiel von Gehirn und Rückenmark gerät aus dem Gleichgewicht, die Nervenzellen feuern unwillkürlich Signale zu den Muskeln. Diese Signale lösen Reflexe aus, die der Einschlafende dann als Muskelzuckung wahrnimmt.