

Menschlicher Körper - Atmung und Herzschlag

Wie reagiert der Mensch auf körperliche Anstrengung?

Mittels eines einfachen Experiments erfahren die Schülerinnen und Schüler, wie ihre Atmung und ihr Herzschlag sich nach einer kurzen körperlichen Anstrengung verändern.

Zyklus: 3 - 4

Dauer: 20 Minuten

Benötigtes Material

- Forscherblatt (PDF zum Download weiter unten)
- Stoppuhr

Das aufgelistete Material reicht für ein einzelnes Experiment. Je nach Vorgehensweise (Anzahl der Kinder, Einzel- oder Gruppenarbeit, o.ä.) musst du die angegebenen Mengen anpassen.

Sicherheitshinweise

Dieses Experiment ist ungefährlich.

Praktische Tipps

/

Ablauf

Um dich mit dem Ablauf und dem Material vertraut zu machen, ist es wichtig, dass du das Experiment im Vorfeld einmal durchführst.

Möchtest du die Kinder das Experiment dokumentieren lassen? Am Ende dieses Artikels (über der Infobox) findest du ein Forscherblatt (zwei A4-Seiten), welches die Kinder hierfür nutzen können.

Schritt 1: Stell eine Frage und formuliert Hypothesen

Die Frage, die ihr euch in dieser Einheit stellt, lautet:

Wie reagiert unser Körper auf Anstrengung?

Können die Schülerinnen und Schüler beschreiben, wie sie sich nach dem Sport fühlen? Ihnen fällt vielleicht ein, dass sie sich müde, aber glücklich fühlen. Vielleicht denken sie auch daran, dass sie verschwitzt sind, ihr Gesicht rot erscheint und sie außer Atem sind. Nun könnt ihr euch der eigentlichen Frage widmen: Wie reagiert unser Körper auf Anstrengung?

Was passiert mit unserem Körper, wenn wir einer körperlich anstrengenden Tätigkeit, wie zum Beispiel Sport, nachgehen? Was bedeutet es eigentlich, „sich körperlich anzustrengen“? Was verändert sich im Körper, wenn er sich vom Ruhezustand in einen aktiveren Zustand begibt? Hier kommt die Klasse bestimmt auf den Einsatz von Muskeln zu sprechen. Beim Laufen werden viele Muskeln mehr beansprucht als beim Sitzen. Führe die Klasse zu der Frage hin, was Muskeln zum Arbeiten brauchen. Die Kinder wissen vielleicht schon, dass den Muskeln Sauerstoff zugeführt werden muss, damit sie sich bewegen können. Wo kommt der Sauerstoff her? Der kommt natürlich aus der Luft, die wir einatmen. Und wie wird der Sauerstoff

den Muskeln zugeführt? Vielleicht wissen sie schon, dass das Herz hier eine große Rolle spielt.

Lasse die Kinder Hypothesen (Behauptungen, Vermutungen) aufstellen. Zeichnet und/oder eure Hypothesen und/oder haltet sie an der Tafel fest. Teilt sie mit der Klasse und begründet eure Überlegungen. Die richtige Antwort zu finden ist hier nebensächlich. Es geht vielmehr darum Ideen zu entwickeln und herauszufinden, was die Kinder bereits wissen.

Mögliche Hypothesen:

- Wir fangen an zu schwitzen.
- Uns wird warm.
- Wir atmen schneller (Diese Hypothese werdet ihr im Experiment überprüfen.)
- Unser Herz schlägt schneller (Diese Hypothese werdet ihr im Experiment überprüfen.)
- Wir werden müde.
- Wir werden hungrig.

Frage die Kinder, ob sie eine Idee haben, wie ihr die Hypothese(n) durch ein Experiment testen könntet. Um sie zu dem vorgeschlagenen Experiment hinzuführen, kannst du ihnen auch das Material des Experiments zeigen.

Um herauszufinden, wie sich unsere Atmung und unser Herzschlag bei körperlicher Anstrengung verändern, kann jedes Kind seine Atmung und seinen Puls selbst messen, im Ruhezustand und nach einer kurzen Anstrengung.

Schritt 2a: Führt das Experiment durch

Die Kinder sollen zuerst einmal schätzen, wie oft sie in einer Minute ein- und ausatmen und wie oft ihr Herz in einer Minute schlägt. Die Schätzungen können sie im Forschungsblatt notieren.

Experiment: Atmung messen

- a. Die Kinder sollen dann ihre Atmung im Ruhezustand messen. Dabei sollen sie einfach zählen, wie oft sie in einer Minute ein- und ausatmen, und das Ergebnis im Forschungsblatt notieren.
- b. Nun sollen die Kinder 20 schnelle Kniebeugen machen.
- c. Unmittelbar nach der Anstrengung sollen die Kinder noch einmal eine Minute lang ihre Atmung messen und das Ergebnis im Forschungsblatt notieren.

Schritt 3a: Beobachtet was passiert

Die Kinder werden feststellen, dass sie nach der Anstrengung öfter ein- und ausatmen als im Ruhezustand. Sie werden auch feststellen, dass es Unterschiede zwischen ihnen gibt.

Nach dem ersten Experiment kann die Klasse sich nun der Frage widmen, wie der Sauerstoff eigentlich zu den Muskeln gelangt. Der Blutkreislauf spielt hier eine große Rolle.

Schritt 2b: Führt das Experiment durch

Ihr geht von der Hypothese aus, dass das Herz bei Anstrengung schneller schlagen wird als im Ruhezustand. Was schätzen die Kinder? Um wie viel schneller wird es schlagen? Notiert es im Forschungsblatt.



Experiment: Puls messen

- Die Kinder sollen nun ihren Puls im Ruhezustand messen. Dabei drücken sie Zeige- und Mittelfinger leicht gegen den Halsbereich unterhalb des Kiefergelenks. Nun sollten sie eine leichte Pulsation spüren. Falls dies nicht sofort der Fall ist, sollten sie an verschiedenen Stellen im Halsbereich tasten, bis sie die richtige Stelle gefunden haben. Eine Pulsation entspricht einem Herzschlag.
- Sie sollen während einer Minute zählen, wie oft ihr Herz schlägt, und das Ergebnis im Forschungsblatt notieren.
- Nun sollen die Kinder während einer Minute zügig die Hampelmann-Übung machen.
- Unmittelbar nach der Anstrengung sollen die Kinder während einer Minute den Puls messen und das Ergebnis wieder im Forschungsblatt notieren.

Schritt 3 b: Beobachtet was passiert

Die Kinder werden feststellen, dass ihr Puls nach der Anstrengung öfter schlägt. Hier gibt es ebenfalls Unterschiede zwischen den Kindern.

Größe, Körpergewicht und regelmäßige sportliche Aktivitäten können Faktoren für diese Unterschiede sein.

Im Ruhezustand 	___ Atmungen / Minute	___ Pulsschläge / Minute
Nach 20 Kniebeugen / 1min Hampelmann- Übung 	___ Atmungen / Minute	___ Pulsschläge / Minute

Schritt 4: Erklärt das Ergebnis

Der Körper benötigt durchgehend Sauerstoff, um alle Funktionen zu erhalten. In den Zellen wird Sauerstoff benötigt, um Energie zu erzeugen. Auch Muskelzellen benötigen für die Bewegung Sauerstoff. Je stärker sich die Muskeln bewegen,

desto mehr Sauerstoff wird benötigt. Durch vermehrtes Ein- und Ausatmen kann eine größere Menge Sauerstoff über die Lunge in den Körper gelangen.

Das Herz pumpt das Blut durch die Blutbahnen bzw. Adern (Arterien und Venen). Beim ersten Verlassen des Herzens wird das Blut durch die Lungen geleitet. Hierbei wird ihm Sauerstoff zugeführt. Erst danach gelangt es zu den einzelnen Muskeln. Wie in Experiment **a** gesehen, kann durch häufigeres Ein- und Ausatmen mehr Sauerstoff über die Lunge ins Blut und so in den Körper gelangen. Die größere Menge Sauerstoff wird durch eine Beschleunigung des Blutflusses zu den Muskelzellen gebracht. Eine Beschleunigung des Blutflusses wird durch einen schnelleren Herzschlag erreicht. In anderen Worten: Bei Anstrengung erhöht sich die Atemfrequenz und die Pulsfrequenz.

Größe, Körpergewicht und regelmäßige sportliche Aktivitäten können Faktoren für eventuell gemessene Unterschiede zwischen den Kindern sein.

Eine detailliertere Erklärung und weitere Infos findest du in der **Infobox**.

Ein gutes Video, das den Herz-Kreislauf einfach erklärt, findest du hier:
[KIT for Kids: Wie funktioniert das Herz? - YouTube \(0:00-3:00\)](#)

Anmerkung: Du musst als Lehrperson nicht alle Antworten und Erklärungen bereits kennen. Es geht in dieser Rubrik „Ideen für den naturwissenschaftlichen Unterricht in der Grundschule“ vielmehr darum den Kindern die wissenschaftliche Methode (Frage - Hypothese - Experiment - Beobachtung/Fazit) näher zu bringen, damit sie lernen diese selbstständig anzuwenden. Ihr könnt die Antwort(en)/Erklärung(en) in einem weiteren Schritt gemeinsam in Büchern, im Internet oder durch Experten-Befragung erarbeiten.

Oft werfen das Experiment und die Beobachtung (Schritt 2 & 3) neue Fragen auf. Nimm Dir die Zeit auf diese Fragen einzugehen und Schritt 2 und 3 mit Hinblick auf die neugewonnenen Erkenntnisse und mit anderen Variablen zu wiederholen.

Hintergrundwissen

Um zu überleben, braucht ein menschlicher Körper Sauerstoff. Sauerstoff wird von den Zellen überall im Körper für Stoffwechselprozesse benötigt. Ein Stoffwechselprozess ist beispielsweise die Umwandlung von Sauerstoff zu Kohlenstoffdioxid. Bei der Atmung gelangt der Sauerstoff über die Lungenbläschen in der Lunge ins Blut und wird vom Blut zu den Zellen transportiert. Auf diesem Weg fließt das Blut durch das Herz, wo es durch den Herzschlag Richtung Zellen gepumpt wird. Ist der Sauerstoff verbraucht, transportiert das Blut Kohlenstoffdioxid von den Zellen zurück zur Lunge, wo es über die Lungenbläschen wieder in die Atemluft gelangt. Auch auf dem Weg von den Zellen zurück zur Lunge passiert das Blut das Herz, das das Blut Richtung Lunge pumpt.

Kleiner und großer Kreislauf

Die Kinder können sich die Bewegung des Blutes als eine Acht vorstellen, bei der die Lunge am oberen Rand liegt, das Herz in der Taille der Acht und die Zellen des Körpers am unteren Rand. Sauerstoffreiches Blut fließt von der Lunge (vom oberen Rand der Acht) ins Herz (die Taille) und dann weiter zu den Zellen (unterer Rand der Acht). Dort gibt das Blut Sauerstoff ab und nimmt Kohlendioxid auf. Dann fließ es wieder zum Herzen (Taille) und dann zur Lunge (oberer Rand). Der obere Kreis der Acht hat Kontakt zur Lunge und

wird kleiner Kreislauf genannt. Der untere Kreis der Acht hat Kontakt zu den Zellen und wird großer Kreislauf genannt. Beide Kreisläufe transportieren sauerstoffreiches (kohlenstoffdioxidarmes) und sauerstoffarmes (kohlendioxidreiches) Blut. Da die Aufnahme/Abgabe von Sauerstoff/Kohlenstoffdioxid aber nur in der Lunge bzw. den Zellen geschehen kann, sind die beiden Kreisläufe nicht in sich geschlossen. Das sauerstoffreiche Blut aus der Lunge strömt durch den kleinen Kreislauf bis zum Herzen, muss aber erst den gesamten großen Kreislauf (und die Zellen) passieren, ehe es als sauerstoffarmes Blut wieder in den kleinen Kreislauf gelangt. Ebenso muss das sauerstoffarme Blut aus dem großen Kreislauf erst den gesamten kleinen Kreislauf (und die Lunge) passieren, ehe es als sauerstoffreiches Blut wieder in den großen Kreislauf gelangt.

Im Herz (der Taille der Acht) gelangt das Blut von einem Kreislauf in den anderen. Es kann sich im Herzen nicht vermischen, da die beiden Kammern von einer dünnen Wand, der Herzscheidewand, getrennt werden. Die linke Herzkammer pumpt sauerstoffreiches Blut Richtung Zellen in die sogenannte Aorta. Die Aorta ist eine Hauptschlagader, die in größere und kleinere Arterien und schließlich die Zellen mündet. Nachdem der Sauerstoff abgegeben und das Kohlendioxid aufgenommen wurde, gelangt das Blut über die sogenannten Venen wieder zurück zum Herzen. Die rechte Herzkammer pumpt das sauerstoffarme Blut in die Lungenarterie. Über die Lungenbläschen wird es wieder mit Sauerstoff angereichert und gelangt über die Lungenvenen in die linke Herzkammer. Adern, in denen das Blut zum Herzen fließt, werden Venen genannt. Adern, in denen das Blut vom Herzen wegfließt, werden Arterien genannt.

Herzschlag

Das Herz ist ein sogenannter Hohlmuskel: es besteht aus einem Muskel, der sich zusammenziehen und entspannen kann. Ein ständiger Wechsel zwischen dem Zusammenziehen oder der Anspannung (Systole) und der Entspannung (Diastole) des Herzmuskels treibt dabei den Blutfluss in dem kleinen und in dem großen Kreislauf an. Jeweils ein An- und Entspannen entspricht einem Pumpimpuls. Zu hören sind dabei die typischen zwei Töne. Das Blut gelangt in der Entspannungsphase auf beiden Seiten des Herzens zunächst in einen Vorhof und von dort aus in die eigentlichen Herzkammern. In der anschließenden Auswurfphase zieht sich das Herz zusammen und pumpt das Blut in die jeweiligen Arterien. Zwischen den Vorhöfen und den Herzkammern schließen sich dabei Klappen, um einen Rückfluss des Blutes in die Vorhöfe zu verhindern. Wenn sich das Herz zusammenzieht, ist auch der erste Herzton wahrnehmbar. Der zweite Herzton ist in der Regel lauter, heller und kürzer und tritt auf, wenn sich Klappen zwischen den beiden Herzkammern und den anschließenden großen Arterien schließen, um auch dort einen Rückfluss des zu verhindern. Die Klappen zwischen den Vorhöfen und den Herzkammern und zwischen den Herzkammern und den großen Arterien funktionieren wie Ventile: sie schließen sich durch den Druck, der beim ersten Zurückfließen des Blutes entsteht und verhindern so einen weiteren Rückfluss. Gesteuert wird der Herzschlag von Erregungszentren im Herzen selbst, sie befördern bei gesunden Erwachsenen im Ruhezustand etwa 70-mal pro Minute die exakt gleiche Menge Blut in den kleinen und den großen Kreislauf. Die entstehenden Druckwellen sind der spürbare Puls. Man kann ihn überall dort ertasten, wo die Blutgefäße dicht unter der Körperoberfläche liegen. Bei Neugeborenen schlägt das Herz pro Minute im Ruhezustand etwa 140-mal.

Bei körperlicher Anstrengung wird mehr Sauerstoff benötigt. Das Herz schlägt schneller und transportiert dadurch mehr sauerstoffreiches Blut zu den Muskeln. Auch die Atemfrequenz steigt, um mehr Sauerstoff in den Körper zu bringen.

Im Ruhezustand werden vom Erwachsenen etwa 16-20 Atemzüge pro Minute ausgeführt, vom Säugling etwa 40. Das sind ungefähr 4-7 Liter Luftumsatz. Bei Anstrengung kann der Bedarf an Atemluft auf bis zu 60 Liter pro Minute steigen.

Die Pumpbewegungen der Atmungsmuskeln im Zwerchfell und zwischen den Rippen werden von Nervenzellen des Rückenmarks gesteuert. Diese werden von anderen Nervenzellen erregt, die im Atemzentrum des so genannten Nachhirns liegen. Es ist der Kohlendioxidgehalt (CO₂) bzw. der Sauerstoffgehalt (O₂) des Blutes, der das Atemzentrum des Gehirns erregt. Steigt der CO₂-Gehalt bzw. fällt der O₂-Gehalt des Blutes, so verstärkt das Atemzentrum die Arbeit der Lungen.

Mehr zu der Funktionsweise der Lunge erfährst du hier:

Related article: [Wie viel Luft passt in unsere Lungen? \(science.lu\)](#)

Der Reiz zur Atmung

Durch bloßes Anhalten der Luft kann man nicht ersticken. Irgendetwas zwingt uns nach kurzer Zeit weiter zu atmen. Deshalb kann man auch nur eine kurze Zeit tauchen. Das Atembedürfnis wird dann so groß, dass man wieder an die Oberfläche kommen muss. Wird dem Körper kein Sauerstoff zugeführt, erstickt der Mensch. Dies kann durch unzureichende Sauerstoffzufuhr geschehen, oder die Aufnahme von vorhandenem Sauerstoff verhindert wird, wie bei Kohlenmonoxid-Vergiftungen.

Erweitertes Experiment

Ihr könnt das Pulsieren des Herzschlags auch sichtbar machen. Formt dazu eine etwa haselnussgroße Kugel aus Knetmasse und steckt einen Zahnstocher in die Kugel. Legt einen Arm mit der Handfläche nach oben ruhig auf einen Tisch. Positioniert die Kugel an die Stelle des Handgelenks, an der ihr den Puls fühlt, und zwar so, dass der Zahnstocher möglichst senkrecht steht. Beobachtet die Spitze des Zahnstochers. Sie sollte sich mit dem Pulsschlag ganz leicht bewegen. Ein Video dieses Experiments findest du hier: <https://science.lu/de/bluttkreeslaf/visualiseier-daei-bols>

Zum Konzept dieser Rubrik: Wissenschaftliche Methode vermitteln

Die Rubrik „Ideen für naturwissenschaftlichen Unterricht in der Grundschule“ wurde in Kooperation mit dem Script (Service de Coordination de la Recherche et de l'innovation pédagogiques et technologiques) ausgearbeitet und wendet sich hauptsächlich an Lehrkräfte der Grundschule. Das Ziel der Rubrik ist es, dich als Lehrperson mit kurzen Beiträgen dabei zu unterstützen, die naturwissenschaftliche Methode zu vermitteln. Hierzu ist es nicht nötig, dass du bereits alles über das jeweilige Naturwissenschafts-Thema weißt. Sondern vielmehr, dass du ein Umfeld schaffst, in dem die Kinder experimentieren und beobachten können. Ein Umfeld, in dem die Kinder lernen Fragen und Hypothesen zu formulieren, Ideen zu entwickeln und durch Beobachtung Antworten zu finden.

Die Erklärung bzw. das Hintergrundwissen steht nicht so sehr im Fokus. Dennoch liefern wir auch Erklärungen, damit sich interessierte Lehrkräfte informieren können und die Möglichkeit besteht, dass die Kinder selbständig auf science.lu die Erklärung recherchieren.

Wir hoffen, dass unsere Beiträge behilflich sind und von Dir in der Schule benutzt werden können. Wir freuen uns über Feedback und Anregungen und sind gerne bereit, unsere Beiträge stetig zu optimieren. [Hier](#) kannst du uns kontaktieren.

**In der Praxis läuft der wissenschaftliche Prozess nicht immer so linear ab. Der Einfachheit halber gehen wir in dieser Rubrik jedoch immer linear vor.*

Ausflugziele in Luxemburg und Umgebung zu diesem Thema

Hier findest du Links zu Wissenschaftskommunikatoren und Workshop-Anbietern.

Bietet Deine Institution auch pädagogische Aktivitäten in diesem Bereich an und möchtest du auf science.lu verlinkt werden? Dann nimm bitte hier Kontakt mit uns auf.

SciTeach Center: Experimentiermaterial & forschend-entdeckendes Lernen

Im SciTeach Center können sich Lehrkräfte Info-, Experimentier- und Expositionsmaterial ausleihen und mit dem kinderzentrierten „forschend-entdeckenden“ Lernen vertraut machen.

Während unsere Rubrik darauf abzielt, den Kinder die naturwissenschaftliche Methode anhand einer Anleitung näher zu bringen, geht es beim Konzept vom schülerzentrierten forschend-entdeckenden Lernen darum, den Kindern selbst mehr Gestaltungsmöglichkeiten zu geben. Du gibst als Lehrperson nur ein paar Materialien oder Fragen vor. Die Kinder entscheiden dann selbst, wofür sie sich interessieren oder was sie ausprobieren wollen. Als Lehrperson begleitest und unterstützt du sie dabei.

Im SciTeach Center soll das Kompetenzzernen im naturwissenschaftlichen Unterricht gefördert werden. Um dieses Ziel zu erreichen, bietet das SciTeach Center Lehrkräften die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Lehrkräften und dem wissenschaftlichen Personal des SciTeach Centers neue Ideen und Aktivitäten für ihren naturwissenschaftlichen Unterricht zu entwickeln. Durch diese Zusammenarbeit soll auch das Vertrauen in den eigenen Unterricht gestärkt und mögliche Ängste gegenüber freiem Experimentieren abgebaut werden. Betreut werden die Veranstaltungen von wissenschaftlichen Mitarbeiterinnen der Universität Luxemburg sowie von zwei Lehrerinnen.

Auch interessant

Warum benötigen Knochen Kalzium? <https://www.science.lu/de/koerper-knochen/warum-benoetigen-knochen-kalzium>

Was ist ein Muskelkater? <https://www.science.lu/de/koerper-muskelkater/was-ist-ein-muskelkater>

Wie hoben Römer schwere Lasten? <https://www.science.lu/de/technik-geschichte/wie-hoben-romer-und-griechen-schwere-lasten>

Wie transportierten Menschen in der Steinzeit schwere Lasten? <https://www.science.lu/de/technik-geschichte/wie-transportierten-die-menschen-der-steinzeit-schwere-lasten>

"Sciences naturelles" - Unterricht im 6. Schuljahr. „Atmung, Blutkreislauf und gesunde Lebensweise“. Lehrerhandbuch. Éducation nationale Luxembourg, 2004

Autoren: Olivier Rodesch (SCRIPT), Marianne Schummer (SCRIPT), Insa Gülzow (scienceRelations)

Redaktion: Michèle Weber (FNR)

Konzept: Jean-Paul Bertemes (FNR), Michelle Weber (FNR); Joseph Rodesch (FNR), Yves Lahur (SCRIPT)

Überarbeitung: Tim Penning, Thierry Frenz (SCRIPT)