

Merkeintrag zu den Buchseiten: 116/ 117

Atmung und Puls bei Belastung

Bei körperlicher Belastung benötigen die Muskelzellen mehr Sauerstoff und Traubenzucker.

Atmung und Blutkreislauf passen sich dem höheren Energiebedarf des Körpers an.

Die Atemfrequenz und die Pulsfrequenz steigen:

- Je niedriger der Sauerstoffgehalt im Blut ist, desto höher ist die Atemfrequenz.
- Je höher die Pulsfrequenz, desto schneller wird das Blut durch die Blutgefäße gepumpt und dadurch kann mehr Sauerstoff und Traubenzucker den Muskelzellen bereitgestellt werden.

Merkeintrag zu den Buchseiten: 118/ 119

Atmung und Kreislauf gesund erhalten

Herz- und Kreislauferkrankungen entstehen vor allem durch folgende Risikofaktoren:

Die Atem- und Pulsfrequenz steigen durch

→ Rauchen:

Schädliche Inhaltsstoffe wie Nikotin und Teer führen zu **Durchblutungsstörungen** und können **Krebserkrankungen** auslösen.



→ Übergewicht:

Bewegungsmangel und falsche Ernährung führen häufig zu Übergewicht. Das **belastet** vor allem **das Herz**.



→ Stress:

Unser Körper reagiert häufig auf Leistungsdruck, Lärm oder Streit. Das kann zu **Bluthochdruck** und **Herzbeschwerden** führen.



Mit Sport, einer gesunden und ausgewogenen Ernährung sowie dem Verzicht auf Rauchen kann man Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems vorbeugen und Stress abbauen.