

# Hör doch mal!

Diese Geräusche macht dein Körper

von Assata Frauhammer

**Grummel, börrs, haatschi:** Dein Körper ist ein kleines Orchester und mit den Geräuschen, die er so von sich gibt, kannst du ganze Konzerte veranstalten. Viele dieser Töne kannst du gar nicht beeinflus-

sen. Dahinter stecken Körperfunktionen wie etwa die Verdauung. Manche Körpergeräusche finden Kinder besonders lustig – weil sie den Erwachsenen oft peinlich sind. Rülpsen und Pupsen versuchen sie, so gut

es geht, zu unterdrücken. Wenn dir mal ein Pups oder ein Rülps entwischt, kannst du dich kurz entschuldigen. Schlimm ist das aber nicht. Im Gegenteil. Es zeigt: Hurra, dein Körper funktioniert!



**PFFFT**

## Pupsen

Pupsen können laut oder leise sein, stinken oder nicht. Dass du etwa zehn bis zwanzig Mal am Tag pupst, ist ganz normal. Wie beim Rülpsen entweicht beim Pupsen überschüssige Luft, nur eben nicht über den Mund, sondern über den Po. Die Luft wurde verschluckt und hat es dann bis in den Darm geschafft. Außerdem entstehen Gase, wenn die Darmbakterien Nährstoffe aus dem Essen zersetzen. Bei manchen Speisen werden besonders viele Gase gebildet, zum Beispiel bei Zwiebeln und Kohl. Aber auch bei schwer verdaulichen Lebensmitteln wie Süßigkeiten oder Fast Food. Dann müssen die Darmbakterien mehr arbeiten und es entstehen mehr Gase. Ob ein Pups stinkt oder nicht, hängt vom Essen ab. Wie laut er ist, hängt davon ab, wie schnell die Luft entweicht. Wenn sich besonders viel Luft angesammelt hat, entweicht sie irgendwann mit viel Druck und dann kann der Pups ganz schön laut sein! Es kann wehtun oder unangenehm sein, wenn du zu viel Luft im Bauch hast. Deshalb solltest du Pupsen nicht zu oft unterdrücken, sondern lieber rauslassen. Am besten auf dem Klo.



**BÖÖRP**

## Rülpsen

Böörp! So oder so ähnlich klingt es, wenn du rülpsen musst. Das Geräusch entsteht durch Luft im Magen. Eigentlich enthält alles, was in den Magen wandert, Luft oder wird von Luft begleitet. Im Magen wird das Essen zerkleinert. Die Luft tritt dabei aus dem Speisebrei aus. Sie sammelt sich im Magen an und drückt gegen die Magenwand. Irgendwann öffnet sich dann der Schließmuskel des Magens, damit die überschüssige Luft über die Speiseröhre nach oben entweichen kann. Wenn sie an den Stimmbändern vorbeizieht, entsteht der typische Ton. Nicht überall auf der Welt entschuldigen sich die Menschen, wenn sie gerülps haben. In China zum Beispiel ist ein lauter Rülps nach dem Essen ein Zeichen dafür, dass es geschmeckt hat.



**HAAATSCHI**

## Niesen und Husten

Auch beim Niesen und Husten will der Körper etwas loswerden, das ihn stört. Du musst niesen, wenn dich etwas in der Nase kitzelt, zum Beispiel kleine Staubteilchen oder Pfeffer, oder bei einer Erkältung. Ein Nieser besteht aus zwei Teilen. Zuerst holst du kräftig Luft. Das ist das „Haaaa“. Beim „-tschi“ wird die Luft dann mit Orkangeschwindigkeiten von mehr als 160 Kilometern pro Stunde durch den Mund ausgestoßen. Beim Husten will der Körper einen Fremdkörper aus der Luftröhre loswerden, zum Beispiel Staub oder Schleim, wenn du erkältet bist. Du atmest ein und die Muskeln im Bauch und in der Brust spannen sich ganz fest an. Dann schießen sie die Luft aus den Lungen mit ganz viel Kraft wieder die Luftröhre hoch und durch den Mund nach draußen. Wenn du niesen oder husten musst, solltest du dir etwas vor Mund oder Nase halten. Denn dabei können Viren oder Bakterien austreten, die andere Menschen anstecken können. Nimm am besten ein Taschentuch oder drücke den Kopf gegen die Arm-beuge. Wenn du die Hände nimmst, können sich die Viren oder Bakterien besonders leicht verbreiten.



## Schnarchen

**Zzz**

Hast du schon einmal mit jemandem in einem Raum geschlafen, der schnarcht? Das kann ganz schön nervig sein! Bei manchen Menschen klingt es, als würden sie im Schlaf einen ganzen Wald absägen. Das Geräusch entsteht, wenn die Person durch den Mund atmet. Manchmal ist einfach die Nase wegen einer Erkältung verstopft, andere schnarchen ganz ohne Erkältung. Beim Schlafen ist der Körper ganz entspannt, auch die Muskeln und Hautlappen in Mund und Hals hängen locker herunter. Verschiedene Teile flattern dann im Wind der eingeatmeten Luft, zum Beispiel das Gaumensegel, das Zäpfchen im Rachen, die Rachenwände, der Zungengrund oder der Kehldeckel. Das verursacht das Schnarchgeräusch. Kinder schnarchen übrigens nur selten. Am häufigsten schnarchen die Männer – dein Papa auch?!



## Magenknurren

Du hast richtig Hunger und plötzlich „ruff“ dein Bauch nach Essen: Grrrrr! Dieses Geräusch kommt aus dem Magen. Magen und Darm sind zwar für die Verdauung zuständig, sie sind aber auch beschäftigt, wenn du gerade nichts gegessen hast. Während der Verdauung wird der Speisebrei geknetet und weitergeleitet und dabei entstehen ganz unterschiedliche Geräusche – Gluckern und Grummeln zum Beispiel. Ist der Magen leer, wird dort vor allem Luft bewegt, die du geschluckt hast. In Kombination mit dem Magensaft entsteht das typische Knurrgeräusch.

**GRRRR**



# Löse das Rätsel



Trage die gesuchten Begriffe in die Kästchen ein. Sie haben alle etwas mit dem Thema Körpergeräusche („Hör doch mal!“) zu tun. Die farbig hinterlegten Buchstaben ergeben das Lösungswort.



1. Geräusch, das durch zu viel Luft im Magen entsteht.

1

2. Pupsen muss man, wenn man zu viel Luft im ... hat.

2

3. Dort ist Rülpsen ein Zeichen, dass es geschmeckt hat.

3

4. Der Magen knurrt, wenn du ... hast.

4

5. Bilden sich, wenn das Essen im Darm zersetzt wird.

5

6. Gewürz, das zum Niesen reizt.

6

7. So klingt es, wenn man niest.

7

8. Gemüse, von dem man viel pupsen muss.

8

9. Wer erkältet ist, muss oft niesen und ...

9

10. Wer schnarcht am häufigsten?

10



HAAATSCHI

Lösungswort:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



PFFFT

Fotos: Vectorstocker - stock.adobe.com (3)