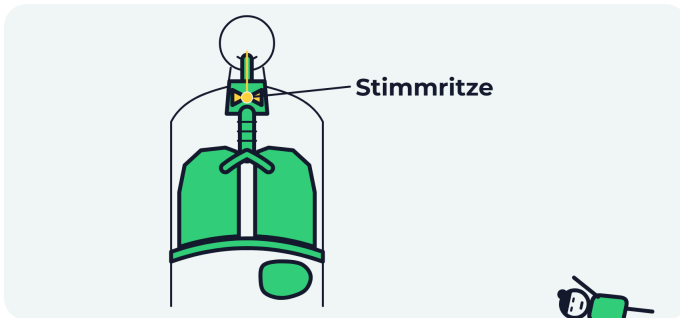
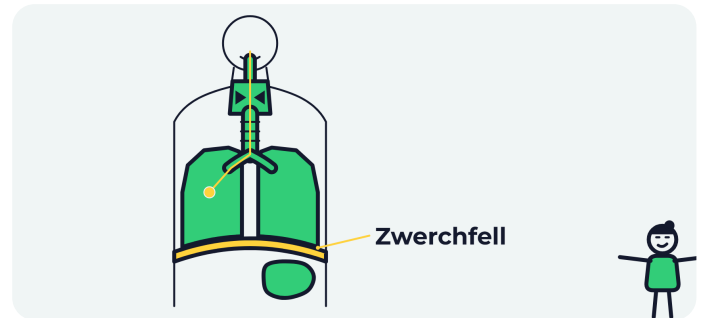


Warum bekommt man Schluckauf?

So entsteht das Hicks



Das Zwerchfell beim Einatmen



Wusstest du?

1

Zwerchfell hast du – es ist dein wichtigster Muskel zum Atmen.

20.000

Mal am Tag atmest du ungefähr – jedes Mal zieht sich das Zwerchfell zusammen.

68 Jahre

lang hatte ein Mann Schluckauf – das ist der Weltrekord.

So geht's

- 1 Das Zwerchfell zuckt plötzlich.**
- 2 Luft schießt in den Hals.**
- 3 Die Stimmritze klappt zu.**
- 4 Die Luft prallt dagegen: Hicks!**

Zucken, Tür zu – Hicks!

Kurz gesagt

- Das Zwerchfell ist ein Muskel unter der Lunge.
- Beim Schluckauf zuckt es von allein.
- Die Stimmritze klappt zu und macht das Hicks.
- Meist hört er nach ein paar Minuten auf.

Warum bekommt man Schluckauf?

Name: _____

1 Der Kuscheltier-Test: Spür dein Zwerchfell!

SICHER IST SICHER

Ganz harmlos: Du atmest nur ruhig ein und aus. Wird dir ein bisschen schwindelig, mach eine Pause und atme ganz normal weiter.

DU BRAUCHST

- 1 Kuscheltier oder ein leichtes Buch
- dein Bett oder eine Decke auf dem Boden
- ein Stift

SO GEHT'S

- 1 **Leg dich auf den Rücken.**
- 2 **Setz das Kuscheltier auf deinen Bauch, knapp unter die Rippen.**
- 3 **Atme langsam und tief durch die Nase ein.**
- 4 **Schau zu, was das Kuscheltier macht. Dann atme langsam aus.**

Warum hebt sich das Kuscheltier, wenn du einatmest?

2 Schätz mal! Kreuz an, was du glaubst.

Wie lange dauert ein Schluckauf meistens?

☐ ein paar Minuten☐ einen ganzen Tag☐ eine Woche

Wie lange hatte der Rekordhalter Schluckauf?

☐ 68 Tage☐ 68 Wochen☐ 68 Jahre

Wer kann auch Schluckauf bekommen?

☐ nur Erwachsene☐ auch Hunde und Katzen☐ nur Kinder

Warum bekommt man Schluckauf?

3 Mythos oder wahr? Kreuz an, was stimmt.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Das Zwerchfell ist ein Muskel.	☐	☐
Das Hicks-Geräusch kommt aus dem Magen.	☐	☐
Wer sich erschreckt, ist den Schluckauf sicher los.	☐	☐
Schon Babys im Bauch haben Schluckauf.	☐	☐
Sprudel kann Schluckauf auslösen.	☐	☐
Schluckauf hört nie von allein auf.	☐	☐

Warum bekommt man Schluckauf?

ZUM NACHSCHAUEN

Beim Kuschtier-Test zählt, was du selbst siehst – falsch machen kannst du dabei nichts. Bei den Schätzfragen steht dabei, warum es so ist.

1 Der Kuschtier-Test: Spür dein Zwerchfell!

Warum hebt sich das Kuschtier, wenn du einatmest?

Beim Einatmen zieht sich das Zwerchfell flach nach unten. Es schiebt dabei deinen Bauch nach vorn – das Kuschtier fährt Aufzug. Beim Ausatmen wölbt sich das Zwerchfell wieder hoch, und das Kuschtier sinkt.

2 Schätz mal! Kreuz an, was du glaubst.

Wie lange dauert ein Schluckauf meistens?

☒ ein paar Minuten☐ einen ganzen Tag☐ eine Woche

Meist nur ein paar Minuten – dann beruhigt sich das Zwerchfell von allein.

Wie lange hatte der Rekordhalter Schluckauf?

☐ 68 Tage☐ 68 Wochen☒ 68 Jahre

68 Jahre – fast ein ganzes Leben lang.

Wer kann auch Schluckauf bekommen?

☐ nur Erwachsene☒ auch Hunde und Katzen☐ nur Kinder

Auch Hunde und Katzen haben ein Zwerchfell – und auch sie hicksen manchmal.

Warum bekommt man Schluckauf?

3 Mythos oder wahr? Kreuz an, was stimmt.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Das Zwerchfell ist ein Muskel.	☒	☐
Das Hicks-Geräusch kommt aus dem Magen.	☐	☒
Wer sich erschreckt, ist den Schluckauf sicher los.	☐	☒
Schon Babys im Bauch haben Schluckauf.	☒	☐
Sprudel kann Schluckauf auslösen.	☒	☐
Schluckauf hört nie von allein auf.	☐	☒