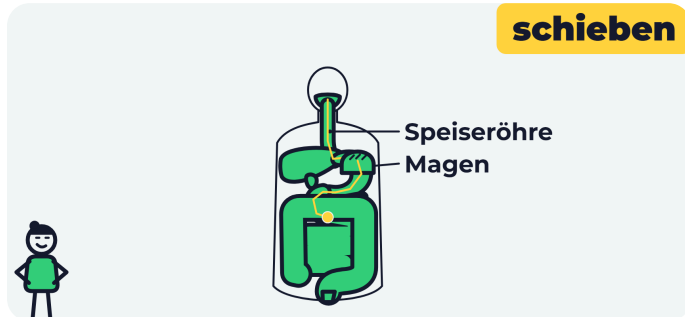
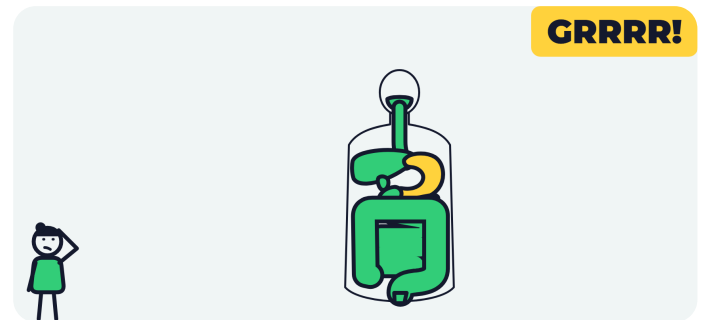


Warum knurrt der Magen?

Magen und Darm schieben in Wellen



Leer klingt es lauter



Wusstest du?

3 mal

pro Minute knetet dein Magen ungefähr, wenn er arbeitet.

2 Std.

ohne Essen – dann kommt etwa eine Aufräumwelle durch den leeren Magen.

Meter

lang ist dein Dünndarm. Auch er gurgelt oft mit.

So knurrt dein Magen

- 1 Magen und Darm sind Schläuche aus Muskeln.
- 2 Ihre Wände drücken in Wellen und schieben alles weiter.
- 3 Dabei blubbern Luft und Flüssigkeit.
- 4 Ist der Magen leer, hallt es lauter.

Knurren ist das Geräusch deiner Verdauung.

Kurz gesagt

- Magen und Darm kneten und schieben.
- Luft und Saft blubbern dabei.
- Ein leerer Magen meldet Hunger und räumt auf.
- Knurren ist ganz normal.

Warum knurrt der Magen?

Name: _____

1 Probier es aus: Wann knurrt dein Bauch?

SICHER IST SICHER

Du hörst nur hin – du musst dafür nichts essen und nicht hungern. Iss wie immer.

DU BRAUCHST

- deine Hand oder dein Ohr
- ein ruhiger Platz
- dieses Blatt und ein Stift

SO GEHT'S

- 1 **Setz dich kurz vor dem Mittagessen ganz still hin.**
- 2 **Leg die Hand auf deinen Bauch und hör eine Minute lang hin.**
- 3 **Mach einen Strich für jedes Knurren oder Blubbern.**
- 4 **Hör eine Stunde nach dem Essen noch einmal hin und zähl wieder.**

Wann hast du mehr gehört – vor oder nach dem Essen? Woran könnte das liegen?

2 Schätz mal! Kreuz an, was du glaubst.

Wann knurrt der Magen meistens lauter?

☐

wenn er voll ist

☐

wenn er leer ist

☐

nur nachts

Wie oft knetet der Magen ungefähr, wenn er arbeitet?

☐

dreimal pro Minute

☐

einmal am Tag

☐

hundertmal pro Minute

Woraus besteht die Wand von Magen und Darm vor allem?

☐

aus Knochen

☐

aus Haut

☐

aus Muskeln

Warum knurrt der Magen?

3 Mythos oder wahr? Kreuz an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Der Magen knurrt nur, wenn man Hunger hat.	☐	☐
Beim Knurren blubbern Luft und Flüssigkeit.	☐	☐
Auch der Darm kann gurgeln.	☐	☐
Ein knurrender Magen ist ein Zeichen, dass man krank ist.	☐	☐
Ein leerer Magen meldet dem Gehirn: Hunger.	☐	☐

Warum knurrt der Magen?

ZUM NACHSCHAUEN

Beim Versuch zählen deine eigenen Striche. Bei den Schätzfragen steht dabei, warum.

1 Probier es aus: Wann knurrt dein Bauch?

Wann hast du mehr gehört – vor oder nach dem Essen? Woran könnte das liegen?

Vor dem Essen ist der Magen oft leer. Dann kommt manchmal eine Aufräumwelle, und mit wenig Essen darin klingt sie lauter. Nach dem Essen arbeitet der Bauch auch, aber das Essen dämpft die Geräusche.

2 Schätz mal! Kreuz an, was du glaubst.

Wann knurrt der Magen meistens lauter?

☐

wenn er voll ist

☒

wenn er leer ist

☐

nur nachts

Leer: Es ist kaum Essen drin, das die Geräusche dämpft – wie in einer leeren Turnhalle, in der jedes Geräusch hallt.

Wie oft knetet der Magen ungefähr, wenn er arbeitet?

☒

dreimal pro Minute

☐

einmal am Tag

☐

hundertmal pro Minute

Ungefähr dreimal pro Minute zieht sich die Magenwand zusammen.

Woraus besteht die Wand von Magen und Darm vor allem?

☐

aus Knochen

☐

aus Haut

☒

aus Muskeln

Aus Muskeln – sie drücken in Wellen und schieben das Essen weiter.

Warum knurrt der Magen?

3 Mythos oder wahr? Kreuz an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Der Magen knurrt nur, wenn man Hunger hat.	☐	☒
Beim Knurren blubbern Luft und Flüssigkeit.	☒	☐
Auch der Darm kann gurgeln.	☒	☐
Ein knurrender Magen ist ein Zeichen, dass man krank ist.	☐	☒
Ein leerer Magen meldet dem Gehirn: Hunger.	☒	☐