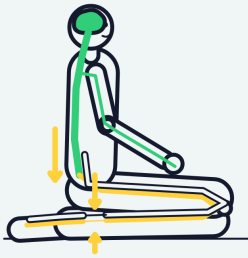


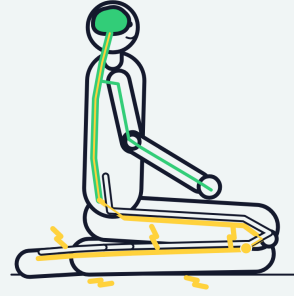
Warum schläft der Fuß ein?

Der Nerv wird gedrückt

gedrückt!



Druck weg: Es kribbelt



Der Nerv wacht auf und funkt wild durcheinander.

Wusstest du?

400 km/h

schaffen die schnellsten Nachrichten in deinen Nerven ungefähr.

1 m

ungefähr lang ist bei Erwachsenen der längste Nerv – vom Rücken bis in den Fuß.

0

Knochen hat der Musikantenknochen: Dort liegt ein Nerv direkt unter der Haut.

So geht's

- 1 Du sitzt lange auf deinem Bein.
- 2 Ein Nerv und kleine Adern werden gedrückt.
- 3 Beim Gehirn kommen kaum Nachrichten an: Der Fuß wird taub.
- 4 Druck weg: Der Nerv wacht auf, und es kribbelt.

Bewegen hilft: Wackel mit den Zehen!

Kurz gesagt

- Nerven sind wie Kabel vom Fuß bis zum Gehirn.
- Werden sie gedrückt, kommen kaum Nachrichten an.
- Der Fuß schläft nicht – er fühlt sich nur taub an.
- Beim Aufwachen kribbelt es. Man sagt auch Ameisenlaufen.
- Auch Arm und Hand können einschlafen.
- Das ist harmlos. Kribbelt es oft ohne Grund, sag es einem Erwachsenen.

Warum schläft der Fuß ein?

Name: _____

1 Probier es aus: Nach wie vielen Minuten kribbelt dein Fuß?

SICHER IST SICHER

Bleib sitzen, solange es kribbelt, und wackel erst mit den Zehen. Steh langsam auf, wenn du den Fuß wieder richtig spürst – ein tauber Fuß knickt leicht um.

DU BRAUCHST

- ein Teppich oder eine Decke
- eine Uhr oder ein Wecker
- ein Stift

SO GEHT'S

- 1 **Setz dich im Schneidersitz auf den Teppich.**
- 2 **Schau auf die Uhr und merk dir die Zeit.**
- 3 **Bleib sitzen, bis ein Fuß kribbelt – höchstens 15 Minuten.**
- 4 **Schreib auf, wie viele Minuten es gedauert hat.**
- 5 **Streck die Beine aus und wackel mit den Zehen.**

Nach wie vielen Minuten hat es gekribbelt – und wie hat es sich angefühlt?

2 Schätz mal! Kreuz an, was du glaubst.

Was wird gedrückt, wenn dein Fuß einschläft?

☐

ein Nerv

☐

ein Knochen

☐

ein Muskel

Wo sitzt der Musikantenknochen?

☐

am Knie

☐

am Ellbogen

☐

am Fuß

Was hilft am besten gegen das Kribbeln?

☐

stillhalten

☐

kaltes Wasser

☐

bewegen



Warum schläft der Fuß ein?

3 Mythos oder wahr? Kreuz an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Ein eingeschlafener Fuß schläft wirklich.	☐	☐
Beim Einschlafen wird ein Nerv gedrückt.	☐	☐
Auch der Arm kann einschlafen.	☐	☐
Das Kribbeln ist gefährlich für den Fuß.	☐	☐
Mit den Zehen wackeln hilft.	☐	☐
Der Musikantenknochen ist ein Knochen.	☐	☐

Warum schläft der Fuß ein?

ZUM NACHSCHAUEN

Beim Versuch zählt deine eigene Zeit – dafür gibt es keine richtige Zahl. Bei den Schätzfragen steht daneben, warum die Antwort stimmt.

1 Probier es aus: Nach wie vielen Minuten kribbelt dein Fuß?

Nach wie vielen Minuten hat es gekribbelt – und wie hat es sich angefühlt?

Bei jedem dauert es anders lang. Beim Sitzen wird ein Nerv im Bein gedrückt, darum fühlt sich der Fuß taub an. Streckst du die Beine und wackelst, ist der Druck weg: Der Nerv wacht auf und kribbelt, bis alles wieder normal ist.

2 Schätz mal! Kreuz an, was du glaubst.

Was wird gedrückt, wenn dein Fuß einschläft?

☒ ein Nerv☐ ein Knochen☐ ein Muskel

Ein Nerv – wie ein Gartenschlauch, auf den jemand tritt: Es kommt kaum etwas durch.

Wo sitzt der Musikantenknochen?

☐ am Knie☒ am Ellbogen☐ am Fuß

Am Ellbogen liegt ein Nerv direkt unter der Haut. Stößt du ihn an, zuckt es bis in den kleinen Finger.

Was hilft am besten gegen das Kribbeln?

☐ stillhalten☐ kaltes Wasser☒ bewegen

Beweg dich und wackel mit den Zehen: Dann ist der Druck weg, und der Nerv beruhigt sich.

Warum schläft der Fuß ein?

3 Mythos oder wahr? Kreuz an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Ein eingeschlafener Fuß schläft wirklich.	☐	☒
Beim Einschlafen wird ein Nerv gedrückt.	☒	☐
Auch der Arm kann einschlafen.	☒	☐
Das Kribbeln ist gefährlich für den Fuß.	☐	☒
Mit den Zehen wackeln hilft.	☒	☐
Der Musikanterknochen ist ein Knochen.	☐	☒