



Bildquelle: www.pixabay.com

# Covid-19 Spezial

## - begreifen und verstehen -

### Bewegungsmuffel?

#### ➔ Sport während Corona? Was passiert, wenn wir uns wenig bewegen!

Sporthallen und Fitnessstudios geschlossen, Sportplätze und Fußballtore abgesperrt, über Wochen und Monate fällt sogar der Weg zur Schule oder Arbeit weg. Während der Quarantäne im März und April schafften es viele gerade einmal morgens aus dem Bett ein paar Meter weiter zum Schreibtisch. Jogginghosen werden während des Home Office getragen, statt zum Sport und der Weg in die Küche ist die größte Entfernung, die von uns zurückgelegt wird. „2020 – das Jahr in dem meine Mülltonne öfter draußen war als ich!“ heißt es scherzhaft in den sozialen Medien. Aber was macht das denn wirklich mit unserem Körper, wenn wir uns so wenig bewegen?

#### Infobox

Zu wenig Bewegung ist schädlich für den Körper – das weiß jeder. Aber was passiert wirklich, wenn du von heute auf morgen keinen Sport mehr machst?

Quarks.de zufolge<sup>1</sup> werden schon nach 7 Tagen deine Muskeln schwächer, der Muskel-Glykogen-Speicher nimmt ab. Nach 10 Tagen sinkt dein Blutvolumen und somit fährt dein Kreislauf herunter. Nach 12 Tagen wird die Durchblutung deines Körpers schlechter, da pro Herzschlag weniger Blut gepumpt wird. So werden Gehirn und Muskeln schlechter mit Blut versorgt. Nach 28 Tagen kann Fett schlechter abgebaut werden, da weniger Enzyme im Fettstoffwechsel aktiv sind. Ab dem 35. Tag wirst du schlapp und hast weniger Energie, da dein Körper weniger vom Hormon Cortisol produziert.

DURCHSCHNITT/TAG  
**7.321** Schritte  
Okt. 2019



## Begreifen und verstehen

Wie viel weniger Bewegung hatten die Menschen in der Corona Quarantäne im Vergleich zum Alltag davor?

- 1) Wie viele Schritte machst du durchschnittlich an einem normalen Tag ohne Corona? Bedenke dazu deine Laufwege zu Hause, zur Schule/Arbeit, zu Freunden, zum Einkaufen und zum Sport.
- 2) Wie viele Schritte hast du im Vergleich an einem Quarantäne-Tag gemacht?
- 3) Langsam machen Fitnessstudios wieder auf und manche Sportarten sind wieder erlaubt. Informiere dich, welche Sportarten du wieder machen kannst. Welche Alternativen fallen dir ein, um auch in Quarantäne-Zeiten fit zu bleiben?
- 4) Wie viel Prozent der Deutschen haben während der Corona-Krise aufgrund mangelnder Bewegung und ungesunder Ernährung an Gewicht zugenommen? Informiere dich dazu in deinem Umfeld bei Freunden und Familie. Vergleiche deine Hochrechnungen/Schätzungen mit Studien aus dem Internet (z.B. <https://www.nu3.de/pages/corona-studie>).

Für weitere interessante und wissenswerte Informationen rund um Corona besuche mal [www.quarks.de](http://www.quarks.de)!

© Katharina Flößer/International Centre for STEM Education (ICSE), 2020 CC-BY-NC-SA 4.0 Lizenz wird gewährt

Quellen:<sup>1</sup>[https://www.instagram.com/p/B\\_rPENbK\\_m0/](https://www.instagram.com/p/B_rPENbK_m0/)