

Gropengießer, Ilka

### Fit und schön

Basisartikel **Unterricht Biologie 284** (27. Jg.), Mai 2003, S. 4–12  
Das Geschäft mit Schönheit und Fitness boomt. Das Schönheitsideal unterliegt jedoch dem Wandel der Zeiten. Fitness lässt sich dagegen nicht nur fühlen, sondern auch messen: beispielsweise in Form des Herzminutenvolumens oder des Sauerstoffaufnahmevermögens. Gezielte Muskelarbeit kann die Fitness verbessern, das Selbstwertgefühl steigern und damit auch die «Schönheit» positiv beeinflussen. Auch durch die Auswahl der Nahrungsmittel und reichliche Flüssigkeitsaufnahme verspricht man sich günstige Einflüsse auf Gesundheit und Fitness bis ins hohe Alter.

Mühlmann, Ute

### Fit for Sport: Planung einer Ernährungsberatungsstelle

Projektanregung Sekundarstufe I/II **Unterricht Biologie 284** (27. Jg.), Mai 2003, S. 32–38  
Sport ist mit einem erhöhten Energieumsatz verbunden. Sporttreibende müssen zum richtigen Zeitpunkt die richtige Nahrung in ausgewogenem Verhältnis aufnehmen. Was «richtig» ist, hängt u.a. von der Art der sportlichen Betätigung ab. Anlass, sich die entsprechenden Kenntnisse anzueignen, ist hier der Plan, eine Ernährungsberatungsstelle für SportlerInnen einzurichten. Zu den angepeilten «Kunden» der Beratungsstelle zählen SchülerInnen, die z. B. an den Bundesjugendspielen, einem Fußballturnier oder einem Mini-Marathon teilnehmen möchten.

Büscher, Anke und Kelterborn, Katja

### Der Körper spricht mit ...

Unterrichtsmodell Primar-/Orientierungsstufe **Unterricht Biologie 284** (27. Jg.), Mai 2003, S. 13–16  
Stimmungen und Bedürfnisse eines Menschen spiegeln sich in seiner Körperhaltung, Gestik und Mimik wieder. Dieses Phänomen wird den SchülerInnen zunächst am Beispiel des Gehens bewusst gemacht. Die Überlegungen werden durch spielerische Übungen bestätigt und gefestigt. Ebenfalls in Wort und praktischer Körpererfahrung wird die Bedeutung von Mimik und Körperhaltung in der zwischenmenschlichen Kommunikation deutlich gemacht.

Schröder, Eckart

### Lifestyle-Droge Absinth: Die Rückkehr der grünen Fee

Unterrichtsmodell Sekundarstufe I/II **Unterricht Biologie 284** (27. Jg.), Mai 2003, S. 39–45  
Absinth, die einstige Modedroge des Pariser Bohème des Fin de siècle, gehört heute wieder zu den beliebtesten Lifestyle-Getränken. Ein Erfahrungsbericht zeigt den SchülerInnen, dass Absinth wegen seines Thujongehalts jedoch mit Vorsicht zu genießen ist. Die SchülerInnen erarbeiten die neuronale Wirkung von Thujon: Hemmung der Wirkung des Transmitters Gamma-Aminobuttersäure.

Deiselmann, Jutta; Oelze, Martina und Stridde, Ingrid

### Thermoregulation mit Geruchspotenzial: Körperschweiß

Unterrichtsmodell Orientierungs-/Sekundarstufe I **Unterricht Biologie 284** (27. Jg.), Mai 2003, S. 17–23  
Körperschweiß ist wichtiger Bestandteil der Thermoregulation. Wenn die apokrinen Schweißdrüsen mit Einsetzen der Pubertät die Sekretproduktion aufnehmen, wird der Schweiß aber oft zum Problem: Körpergeruch macht einsam. An sechs Lernstationen erfahren die SchülerInnen durch kurze Infotexte und Versuche, wie die Haut aufgebaut ist, wo sich besonders viele Schweißdrüsen befinden, wie Schweiß durch Verdunstung kühlt, dass die Aktivität der merokrinen Schweißdrüsen temperaturabhängig ist, wann Schweiß riecht und was gegen Körpergeruch getan werden kann.

Ruppert, Wolfgang

### Schönheit – ein Zeichen von Gesundheit?

Unterrichtsmodell Sekundarstufe II **Unterricht Biologie 284** (27. Jg.), Mai 2003, S. 46–52  
Aus soziobiologischer Sicht entwickelte sich die Vorliebe für schöne Menschen als Anpassung an die Notwendigkeit, eine/n PartnerIn zu finden, die einen möglichst großen Beitrag zum Überleben der eigenen Gene in der nächsten Generation leistet. Kriterien zur Beurteilung der Attraktivität von Gesichtern werden diskutiert. Danach erhalten die SchülerInnen die Möglichkeit, Experimente zur Bedeutung der Kriterien «Symmetrie» und «Durchschnitt» durchzuführen. Abschließend ist zu betonen, dass die so genannte objektive physische Attraktivität das persönliche Schönheitsempfinden nur zu einem Bruchteil bestimmt.

Frank, Angelika; Bode, Ulrich und Neyer, Matthias

### Starker Rücken – tiefe Einsichten in die Muskulatur

Unterrichtsmodell Sekundarstufe I **Unterricht Biologie 284** (27. Jg.), Mai 2003, S. 24–26, 31  
Die Wirbelsäule ist die zentrale Stütze des menschlichen Körpers. Sie wird ihrerseits stabilisiert durch die Rücken- und Bauchmuskulatur. Zur Vorbeugung von Rückenschmerzen muss vor allem die tieferliegende (autochthone) Rückenmuskulatur geübt werden, die durch ein herkömmliches Krafttraining kaum erreicht wird. Ein Alltagsbeispiel zeigt den SchülerInnen, dass Rückenschmerzen schon in jungem Alter auftreten können. Ein Papiermodell (vgl. Beihefter) ermöglicht tiefe Einsichten in die Rückenmuskulatur und verdeutlicht den Sinn von Bauch- und Rückenübungen zur Stärkung der Muskulatur.

Frank, Angelika; Bode, Ulrich und Neyer, Matthias

### Tiefe Einblicke in die Rückenmuskulatur

Beihefter **Unterricht Biologie 284** (27. Jg.), Mai 2003, S. 27–30  
Schicht für Schicht bieten Abbildungen vertiefende Einsichten in die Rückenmuskulatur. Durch Ausschneiden und Kleben lässt sich ein Aufklappbilderbüchlein basteln. Wie man diese Muskeln trainieren kann, zeigen Anleitungen für einfache gymnastische Übungen.

Titelfoto: Claudia Below