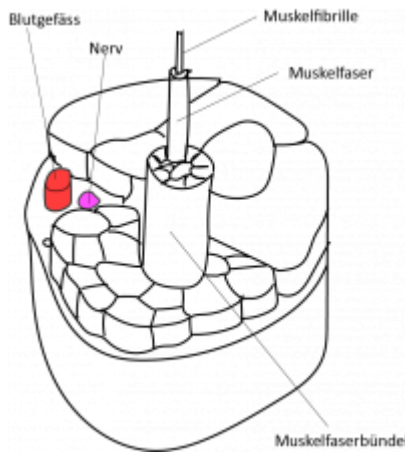


# Muskel

## Aufbau der Muskeln



Skelettmuskeln bestehen aus zahlreichen Muskelfaserbündeln, diese wiederum aus vielen Muskelfasern. Jeder Skelettmuskel ist von einer Muskelhaut umgeben, die an den Enden in Sehnen übergeht. Wird eine Muskelfaser von einem Nerv erregt, zieht er sich zusammen.

## Aufgaben der Muskeln

- Sie fixieren die Gelenke in einer für den aufrechten Gang sinnvollen Stellung.
- Sie bewegen – je nach Befehl – aktiv die Knochen.
- Sie schützen mit der Bauchwand empfindliche Organe in der Bauchhöhle.
- Sie unterstützen die Venen bei ihrer Aufgabe, das Blut zum Herzen zurückzuführen.

## Funktion der Muskeln

Muskeln können sich zwar zusammenziehen, nicht jedoch sich selber wieder strecken. Um einen Muskel zu strecken, ist ein anderer Muskel als Gegenspieler nötig. Für eine Bewegung arbeiten Muskeln also immer paarweise nach dem Gegenspielprinzip: Während sich der eine Muskel (**Agonist**) zusammenzieht, wird der andere Muskel (**Antagonist**) gedehnt.

## Videos

## Muskelkater

Sobald dein Körper eine Leistung erbringen muss, entsteht in den Muskeln ein Abfallprodukt, das man „Milchsäure“ nennt. Die Milchsäure wird ständig wieder abgebaut und auch vom Muskel

wegtransportiert. Bei sehr hohen körperlichen Belastungen kann aber soviel Milchsäure anfallen, dass es zu einer Anhäufung in den Muskeln kommt: Die Muskeln sind übersäuert. Ihre Beweglichkeit wird behindert und sie fühlen sich „hart“ an. Nach den heutigen Erkenntnissen vermutet man, dass es sich beim Muskelkater um kleine Verletzungen innerhalb der Muskelfasern handelt.

## Verknüpfungen

### Backlinks

- [NT-10S-Körper-1](#)

From:

<https://bollehrer.ch/> - **BolLehrer**

Permanent link:

<https://bollehrer.ch/muskel?rev=1603452232>

Last update: **2020/10/23 13:23**

