

Transkript zur Folge 15 der Podcast-Serie „Podklusion“ des Projektes regionale Bewegungs-, Sport-, Gesundheits- und Freizeitangebote (RinkA) der Hochschule Fulda. Weitere Informationen zu RinkA finden Sie unter: www.hs-fulda.de/podklusion

Folge 16: Podklusion erklärt: Wie geht Fühlen?

Musik läuft.

Musik wird leiser.

Mareike:

Hallo.

Willkommen zu unserem Podcast.

Der Podcast ist in Leichter Sprache.

Der Podcast heißt Podklusion (du sprichst: pot klusion).

Das Wort ist eine Mischung aus Podcast und Inklusion.

Podklusion ist ein Projekt von RinkA an der Hochschule Fulda.

Heute sprechen Jannis und Mareike.

Wir sprechen heute über unsere Sinne.

Wir haben über

- das Sehen,
- das Hören
- und das Schmecken schon gesprochen.

Heute sprechen wir über das Fühlen.

Wenn du etwas berührst,

kannst du es fühlen.

Fühlen kannst du mit deinem Tast-Sinn?

Für das Fühlen brauchst du deine Haut.

Deine Haut kann fühlen.

Du kannst fühlen,

ob etwas kalt oder warm ist.

Du kannst fühlen,

ob du eine kurze Hose oder eine lange Hose an hast.

Du kannst fühlen,

wenn du von Menschen berührt wirst.

Du kannst fühlen,

ob du gestreichelt oder geschlagen wirst.

Wenn du gerne gestreichelt wirst,

schüttet dein Gehirn Glücksgefühle aus.

Die Glücksgefühle helfen dir,

dass du dich wohl fühlst.

Wenn du frierst bekommst du Gänsehaut.

Deine Haut sieht dann aus wie die von einer Gans ohne Federn.

Gänsehaut kannst du auch bekommen,

wenn du einen schönen Moment erlebst.

Gänsehaut bekommen Menschen zum Beispiel:

- bei einem Konzert,
- bei einem Tor im Fußball-Stadion,
- im Kino oder
- bei einem Kuss.

Hattest du schon einmal Gänsehaut?

(kurze Pause)

Jannis:

Deine Haut ist dein größtes Sinnesorgan.

Die Haut hält deinen Körper zusammen.

Die Haut ist wie eine Verpackung.

Die Haut schützt den Körper vor Schmutz.

Die Haut schützt den Körper vor Hitze.

Die Haut schützt den Körper vor Kälte.

In der Haut hast du Adern und Venen.

In den Adern und Venen ist dein Blut.

Wenn du deine Haut verletzt,
blutet die Haut.

In deiner Haut sind kleine Farbstoffe.

Die Farbstoffe heißen Pigmente.

Eine Haut mit vielen Pigmenten ist dunkel.

Eine Haut mit wenig Pigmenten ist hell.

Darum haben Menschen verschiedene Hautfarben.

Wenn Sonne auf deine Haut kommt,
bekommt deine Haut mehr Pigmente.

Deine Haut wird dunkler.

Deine Haut wird braun.

Mareike:

Die Haut hat 3 Schichten.

Das ist so ähnlich wie bei einer Zwiebel.

Die oberste Haut heißt Epidermis (du sprichst: Epi der mis).

Die Epidermis bildet sich immer wieder neu.

Die Epidermis ist die Schutz-Schicht.

Die Epidermis schützt dich vor

- Sonne,
- Regen,
- Schmutz
- und Bakterien.

Unter der Epidermis liegt die Leder-Haut.

Die Leder-Haut heißt auch Dermis.

Die Leder-Haut ist aus festem Gewebe.

Das Gewebe kann sich bewegen.

Durch das Gewebe kann deine Haut sich dehnen.

In der Leder-Haut gibt es Drüsen.

Wenn es deinem Körper zu warm wird,
machen die Drüsen Schweiß.
Die Drüsen heißen Schweiß-Drüsen.
Der Schweiß ist wie Wasser.
Der Schweiß kühlt die Haut.

In der Leder-Haut gibt es auch Öl-Drüsen.
Die Öl-Drüsen machen Öl.
Das Öl heißt Talg.
Der Talg hilft,
dass deine obere Haut **nicht** austrocknet.
Der Talg hält deine obere Haut-Schicht weich.

Deine untere Haut-Schicht heißt Subcutis (du sprichst: sub kuh tis).
In der Subcutis liegen Fett-Zellen.
Die Fett-Zellen sind wie ein Polster.
Die Fett-Zellen schützen deine Organe.
Die Fett-Zellen schützen deine Knochen.
Die Fett-Zellen wärmen deinen Körper.

Jannis:
In allen Schichten der Haut gibt es Fühler.
Die Fühler in der Haut heißen Rezeptoren.
Die Rezeptoren melden dem Gehirn,
was gerade passiert.
Du hast überall am Körper Rezeptoren.
An den Fingern hast du ganz viele Rezeptoren.
Mit den Fingern kannst du besonders gut fühlen.
Mit den Fingern kannst du fühlen,
ob etwas hart oder weich ist.

Mit den Fingern kannst du fühlen,
ob etwas glatt oder rau ist.

Mit den Fingern kannst du fühlen,
ob etwas warm oder kalt ist.

Mit den Fingern kann man auch lesen.

Dafür gibt es die Braille-Schrift. (du sprichst: Brai je Schrift)

Die Braille-Schrift heißt auch Blinden-Schrift.

Die Buchstaben sind mit Punkten gemacht.

Die Punkte werden in Papier gepresst.

Die Punkte sind höher.

Die Finger fühlen die Punkte.

Die Finger lesen die Buchstaben.

Mareike:

Deine Haut bleibt gesund,
wenn du viel Gemüse und Vollkorn-Lebensmittel isst.

Deine Haut sieht gut aus,
wenn du gut geschlafen hast.

Deine Haut bleibt gesund,
wenn du dich viel bewegst.

Deine Haut mag,
wenn du in den Schatten gehst.

Deine Haut bleibt gesund,
wenn du **nicht** rauchst.

Ein Gong ertönt.

Jannis:

Am Ende machen wir einen Versuch.

Habe ein T-Shirt oder einen Pulli an.

Gehe mit deinem Mund ganz nahe an den Ober-Arm.

Puste Luft aus dem Mund an den Ober-Arm.

(Pustgeräusch)

Kannst du die Luft spüren?

Ich kann meine Luft **nicht** spüren.

Meine Kleidung schützt meine Haut.

Gehe mit deinem Mund ganz nahe an deine Hand.

Die Hand muss ohne Kleidung sein.

Puste Luft aus dem Mund an die Hand.

(Pustgeräusch)

Kannst du die Luft spüren?

(Pause)

Puste noch einmal Luft an die Hand.

Ist die Luft warm?

Ist die Luft kalt?

(Pause)

Deine Haut fühlt die Luft.

Wir sind jetzt fertig.

Leise Musik läuft.

Jetzt weißt du,

wie Fühlen geht.

Danke,

dass du zugehört hast.

Bis zum nächsten Mal.

Die Musik wird lauter.

Die Musik stoppt.