

ACHTUNG!

1

Wichtig ist, dass ihr euch die Karten in diesen Stapel nicht anschaut und mischt.

Die Karten haben eine Reihenfolge und sind von 1 – 48 durchnummeriert (Nummern in der rechten oberen Ecke)

Falls die Reihenfolge nicht stimmt, bittet die Lehrkraft, sie wieder in die richtige Reihenfolge zu bringen.

Nehmt nun den **Kartenstapel** aus der **Schachtel** und **dreht Karte 1** um.

Herzlich Willkommen in diesem biologischen Spiel für 2 Spieler.

Es ist ein kooperatives Spiel, das heißt entweder gewinnt oder verliert ihr zusammen als Team. Was genau das bedeutet, erfahrt ihr gleich.

Der **Kartenstapel** sollte so **vor euch liegen**, dass ihr beide immer die oberste Karte sehen und lesen könnt. Legt außerdem die **Energieplättchen** (⚡) bereit. Viel Spaß!

Lest nun **Karte 2** und **legt diese Karte in die Schachtel** zurück.

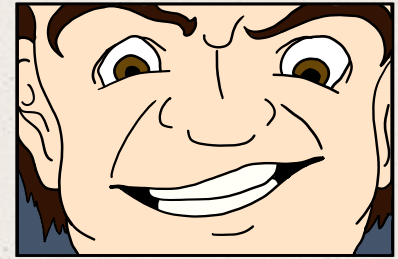
„Wiedersehen“

2

Du bist nach der Schule auf dem Weg zum Bolzplatz im nahen Park. Unter deinem rechten Arm klemmt der Fußball, in der linken Hand hältst du ein Schokoeis.

Plötzlich springt hinter einer Hausecke eine Gestalt hervor und du erkennst den gemeinen Billy aus der Parallelklasse, der dich in letzter Zeit immer wieder mobbt und dir mit Prügel droht.

Dreht **diese Karte** um und lasst sie auf dem Stapel liegen.



Licht erregt die Sinneszellen auf deiner Netzhaut. Die Erregung wird über den Sehnerv an das Gehirn weitergeleitet. Dort entsteht der Seheindruck: Du siehst Billys gehässiges Grinsen.

Geht weiter zu **Karte 3** und **legt diese in die Schachtel** zurück.

„Im Gehirn“

3

Du gerätst in Panik. Du wolltest doch einfach nur einen schönen Nachmittag mit deinen Freunden verbringen. Die Situation macht dich ganz schön fertig und dein Körper gelangt in einen Stresszustand.

Ziel des Spiels ist es nun, dass ihr gemeinsam den Körper „steuert“, um die Stresssituation gut zu überstehen.

Dreht **diese Karte** um und lasst sie auf dem Stapel liegen.

Nun ist es an der Zeit, dass ihr nach einer Lösung für das Problem sucht, indem ihr den biologischen Prozessen in einer Stresssituation genauer auf die Schliche kommt. Dazu wird jede von euch gleich ein System im Körper „steuern“ können: Zum einen das Nervensystem und zum anderen das Hormonsystem. Beide Systeme sind in der Lage **Energieplättchen** (⚡) zu generieren, mit denen ihr das Spiel dann gewinnen könnt.

Lest nun **Karte 4** und **legt diese in die Schachtel** zurück.

AUFBAU

4

Nehmt euch nun die **Karten 5-45** vom Stapel und legt diese mit der **Zahlseite nach oben farblich sortiert** in der Mitte des Tisches als 3 Stapel ab.



Wichtig: Dreht die Karten noch nicht um, sondern erst, wenn ihr dazu aufgefordert werdet.

Dreht **diese Karte** um und lasst sie auf dem Stapel liegen.

Wählt nun je ein System aus den **Charakterkarten** und nehmt euch die **farblich dazugehörigen Fähigkeitskarten**. Diese legt ihr jeweils vor euch ab.



Lest nun **Karte 46** und **legt diese in die Schachtel** zurück.

Nervensystem

5

(Charakterkarte)

Du kümmerst dich im Organismus um die Reizwahrnehmung und -verarbeitung sowie die Steuerung der anschließenden Reaktionen. Da du schnell Signale im Körper verteilen kannst, kümmerst du dich auch um die Aktivierung anderer Organe und Systeme.

Drehe **diese Karte** um.

Du besitzt folgende Fähigkeitskarten:
Hypothalamus, Mandelkern, Sympathikus, Parasympathikus, Hippocampus, Thalamus

Nimm dir **2** ⚡ aus dem Vorrat und lege diese in die Mitte des Tisches. Hier sammelt ihr gemeinsam so viel ⚡ wie möglich. Wenn ihr ⚡ erhaltet oder abgeben müsst, geschieht das immer aus eurem gemeinsamen Lager in der Mitte.

Wichtig: Besitzt ihr zu irgendeinem Zeitpunkt keine ⚡ mehr, dann lest Karte 44!

Lass diese Karte **vor dir liegen**.

Hormonsystem

6

(Charakterkarte)

Du kümmerst dich im Organismus mittels Hormondrüsen und deren Signalstoffen, den Hormonen, um die Regulation von Organen und Stoffwechselfvorgängen

Drehe **diese Karte** um.

Du besitzt folgende Fähigkeitskarten:
Hypophyse, Schilddrüse, Bauchspeicheldrüse, Keimdrüsen, Zirbeldrüse, Nebenniere

Nimm dir **2** ⚡ aus dem Vorrat und lege diese in die Mitte des Tisches. Hier sammelt ihr gemeinsam so viel ⚡ wie möglich. Wenn ihr ⚡ erhaltet oder abgeben müsst geschieht das immer aus eurem gemeinsamen Lager in der Mitte.

Wichtig: Besitzt ihr zu irgendeinem Zeitpunkt keine ⚡ mehr, dann lest Karte 44!

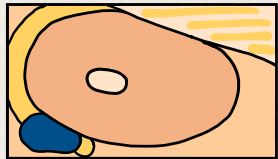
Lass diese Karte **vor dir liegen**.

Hypothalamus

7

(Fähigkeitskarte)

Benötigt zur Aktivierung
Nervenimpulse vom Thalamus



Falls du weitere Informationen zum Hypothalamus benötigst, nutze die **Karte 26**.

Wenn du diese **Karte ausspielen** möchtest, drehe sie um und führe **alle Aktionen darauf aus**.

Dein Körper ist nun in der Lage
Releasing Hormone auszuschütten.

Diese werden übertragen und dienen zur Aktivierung deiner wichtigsten Hormondrüse.

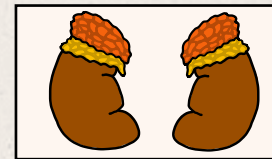
Du aktivierst damit die **Hypophyse**.

Nebenniere

17

(Fähigkeitskarte)

Benötigt zur Aktivierung
Nebennierenanregendes Hormon



Falls du weitere Informationen zu den Nebennieren benötigst, nutze die **Karte 22**.

Drehe diese Karte um, wenn du sie **ausspielen möchtest**. Führe dann alles aus, was auf der Rückseite steht.

Dein Körper schüttet
Adrenalin aus.

Dadurch werden die Kräfte deines Körpers mobilisiert. Dein Blutdruck erhöht sich, dein Herz pumpt intensiver, die Gefäße weiten sich. Alle Zellen deines Körpers können dadurch viel besser versorgt werden.

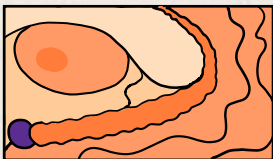
Du bekommst **4** ⚡.

Mandelkern

8

(Fähigkeitskarte)

Benötigt zur Aktivierung
Nervenimpulse vom Thalamus



Falls du weitere Informationen
zum Mandelkern benötigst,
nutze die **Karte 36**.

Wenn du diese **Karte ausspielen**
möchtest, drehe sie um und führe
alle Aktionen darauf aus.

Du versuchst, die Informationen
zu sortieren und eine Emotion
zuzuordnen, um eine
Folgereaktion abzuleiten.

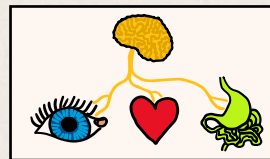
Besitzt du eine **Erinnerung**, nimm
Karte 41 ansonsten nimm **Karte 42**
und *lege die andere in die Schachtel*.

Sympathikus

9

(Fähigkeitskarte)

Benötigt zur Aktivierung
Nervenimpulse vom Thalamus



Falls du weitere Informationen
zum Sympathikus benötigst,
nutze die **Karte 20**.

Wenn du diese **Karte ausspielen**
möchtest, drehe sie um und führe
alle Aktionen darauf aus.

Der **Sympathikus** wurde aktiviert.
(*Lege Karte 10 Parasympathikus
zurück in die Schachtel*)

Dadurch erhöht sich
dein Herzschlag,
deine Atemfrequenz,
deine Schweißproduktion,
deine Glukosebildung.
Deine Pupillen weiten sich und
deine Verdauung wird gehemmt.
Dadurch wird deinem Organismus
Energie bereitgestellt.

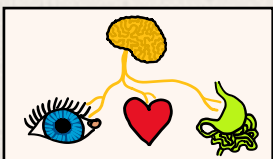
Du bekommst **6** ⚡.

Parasympathikus

10

(Fähigkeitskarte)

Benötigt zur Aktivierung
Nervenimpulse vom Thalamus



Falls du weitere Informationen
zum Parasympathikus benötigst,
nutze die **Karte 34**.

Wenn du diese **Karte ausspielen**
möchtest, drehe sie um und führe
alle Aktionen darauf aus.

Der **Parasympathikus** wurde
aktiviert.
(*Lege Karte 9 Sympathikus
zurück in die Schachtel*)

Dadurch verlangsamt sich
dein Herzschlag und deine
Atemfrequenz.
Deine Pupillen verengen sich,
Verdauungssäfte werden
ausgeschüttet und deine
Verdauungsorgane werden
angeregt. Das beansprucht deinen
Organismus.

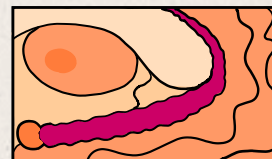
Bezahle dafür **6** ⚡.

Hippocampus

11

(Fähigkeitskarte)

Benötigt zur Aktivierung
Nervenimpulse vom Thalamus



Falls du weitere Informationen
zum Hippocampus benötigst,
nutze die **Karte 37**.

Wenn du diese **Karte ausspielen**
möchtest, drehe sie um und führe
alle Aktionen darauf aus.

Du suchst in deinem
Langzeitgedächtnis nach
ähnlichen Situationen aus deiner
Vergangenheit.

Du findest eine Erinnerung von
letzter Woche, als Billy dein
Pausenbrot geklaut hat. Du warst
sauer und bist weggegangen.

Du hast eine **Erinnerung** erhalten.

Hypophyse

13

(Fähigkeitskarte)

Benötigt zur Aktivierung
Releasing Hormone



Falls du weitere Informationen zur Hypophyse benötigst, nutze die **Karte 19**.

Drehe diese Karte um, wenn du sie **ausspielen möchtest**. Führe dann alles aus, was auf der Rückseite steht.

Dein Körper ist nun in der Lage folgende Hormone auszuschütten:

Wachstumshormone (STH)
Schilddrüsenanregendes Hormon (TSH)
Nebennierenanregendes Hormon (ACTH)
Follikelstimulierendes Hormon (FSH)
Lutenisierendes Hormon (LH)

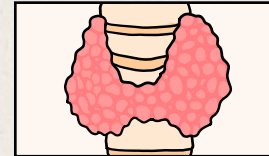
Folgende Hormondrüsen können aktiviert werden: **Schilddrüse, Keimdrüsen, Nebenniere**.

Schilddrüse

14

(Fähigkeitskarte)

Benötigt zur Aktivierung
Schilddrüsenanregendes Hormon



Falls du weitere Informationen zur Schilddrüse benötigst, nutze die **Karte 23**.

Drehe diese Karte um, wenn du sie **ausspielen möchtest**. Führe dann alles aus, was auf der Rückseite steht.

Dein Körper schüttet **Thyroxin** aus.

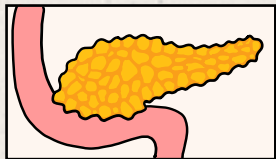
Dein Stoffwechsel wird angekurbelt. Die Körpertemperatur erhöht sich.

Du bekommst **1** ⚡.

Bauchspeicheldrüse

15

(Fähigkeitskarte)



Falls du weitere Informationen zur Bauchspeicheldrüse benötigst, nutze die **Karte 31**.

Drehe diese Karte um, wenn du sie **ausspielen möchtest**. Führe dann alles aus, was auf der Rückseite steht.

Dein Körper ist jetzt in der Lage **Insulin** und **Glukagon** auszuschütten.

Nimm die **entsprechende Karte**, je nachdem, welches Hormon dein Körper ausschütten soll und *lege die andere Karte zurück in die Schachtel*:

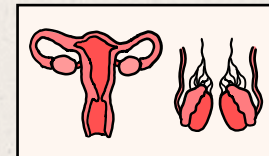
Insulin: Nimm **Karte 39**.
Glukagon: Nimm **Karte 40**.

Keimdrüsen

16

(Fähigkeitskarte)

Benötigt zur Aktivierung
Follikelstimulierendes Hormon



Falls du weitere Informationen zu den Keimdrüsen benötigst, nutze die **Karte 28**.

Drehe diese Karte um, wenn du sie **ausspielen möchtest**. Führe dann alles aus, was auf der Rückseite steht.

Der Körper schüttet **Östrogene** und **Gestagene** (Frau) oder **Testosteron** (Mann) aus:

Dein Körper investiert Energie in die Bildung von Schambehaarung, Brust- und Muskelwachstum und die Bildung von Keimzellen.

Bezahle dafür **3** ⚡.

Zirbeldrüse

18

(Fähigkeitskarte)



Falls du weitere Informationen zur Zirbeldrüse benötigst, nutze die **Karte 35**.

Drehe diese Karte um, wenn du sie ausspielen möchtest. Führe dann alles aus, was auf der Rückseite steht.

Dein Körper schüttet **Melatonin** aus.

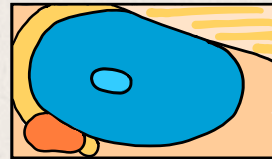
Du beginnst zu gähnen und wirst ganz müde.

Bezahle dafür **3** ⚡.

Thalamus

12

(Fähigkeitskarte)



Falls du weitere Informationen zum Thalamus benötigst, nutze die **Karte 30**.

Drehe diese Karte um, wenn du sie ausspielen möchtest. Führe dann alles aus, was auf der Rückseite steht.

Die Informationen, die deine Augen wahrgenommen haben, werden verarbeitet.

Dein Körper gibt nun **Nervenimpulse** an die anderen Hirnregionen weiter.

Du aktivierst damit **Hypothalamus, Sympathikus, Parasympathikus, Hippocampus** und **Mandelkern**.

39



Drehe diese Karte um, wenn eine andere Karte dich auf diese verweist.

Dein Körper schüttet **Insulin** aus:

Glukosemoleküle werden aus dem Blut an die Körperzellen abgegeben und in der Leber gespeichert. Dadurch hast du jetzt weniger Energie zur Verfügung.

Bezahle dafür **4** ⚡.

40



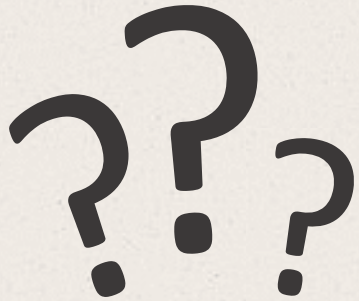
Drehe diese Karte um, wenn eine andere Karte dich auf diese verweist.

Dein Körper schüttet **Glukagon** aus:

Glykogen wird in der Leber abgebaut und Glukosemoleküle werden ins Blut abgegeben. Dein Körper wird leistungsfähiger.

Du bekommst **4** ⚡.

19



Drehe **diese Karte** um, wenn eine **andere Karte** dich auf diese verweist.

Extras: Hypophyse

Sie wird auch Hirnanhangsdrüse genannt, ist beim Menschen etwa so groß wie ein Kirschkern und befindet sich an der Unterseite des Zwischenhirns. Die Hypophyse produziert folgende Hormone:

- Wachstumshormone (STH)**
- Schilddrüsenanregendes Hormon (TSH)**
- Nebennierenanregendes Hormon (ACTH)**
- Follikelstimulierendes Hormon (FSH)**
- Lutensierendes Hormon (LH)**

Falls du **nicht weiterkommst** nutze **Karte 21**, um **Informationen** über diese **Hormone** zu erhalten.

20



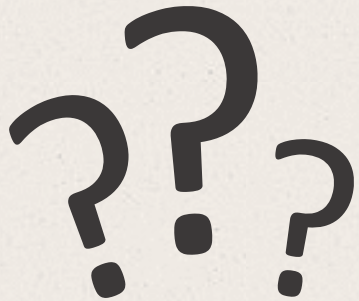
Drehe **diese Karte** um, wenn eine **andere Karte** dich auf diese verweist.

Extras: Sympathikus

Der Sympathikus bildet mit seinem Gegenspieler dem Parasympathikus das vegetative Nervensystem. Seine Aufgabe ist die Regulation einer Aktionssituation. Er steigert die Aktivität des Organismus unwillkürlich und wirkt sich positiv auf die Leistungsfähigkeit aus. Dein Körper ist dadurch leistungsfähiger und kann schneller reagieren.

Entscheide dich nun, ob du die **Karte 9** ausspielen möchtest.

21



Drehe **diese Karte** um, wenn eine **andere Karte** dich auf diese verweist.

Hypophysenhormone

STH regulieren das Körperwachstum.

TSH regen die Schilddrüse an, ACTH regen die Nebennieren an, FSH regen die Keimdrüsen an, und sorgen dort für eine Hormonproduktion.

LH reguliert die Steuerung des Menstruationszykluses.

Entscheide dich spätestens jetzt, ob du die **Karte 13** ausspielen möchtest.

22



Drehe **diese Karte** um, wenn eine **andere Karte** dich auf diese verweist.

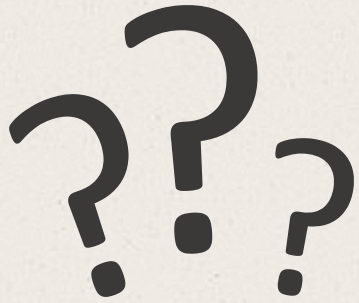
Extras: Nebenniere

Sie befinden sich im menschlichen Körper auf den Nieren und lassen sich in Nebennierenmark und Nebennierenrinde unterteilen.

Sie produziert mehrere Hormone, von denen das **Adrenalin** für die Stressreaktion besonders entscheidend ist.

Falls du **nicht weiterkommst** nutze **Karte 24**, um **Informationen** über **Adrenalin** zu erhalten.

23



Drehe **diese Karte** um, wenn eine **andere Karte** dich **auf diese** verweist.

Extras: Schilddrüse

Sie befindet sich in menschlichen Körper unterhalb des Kehlkopfes und hat ungefähr die Form eines Schmetterlings.

Sie produziert mehrere Hormone. Das wichtigste dieser Hormone ist das **Thyroxin**.

Falls du **nicht weiterkommst** nutze **Karte 25**, um **Informationen** über **Thyroxin** zu erhalten.

24



Drehe **diese Karte** um, wenn eine **andere Karte** dich **auf diese** verweist.

Adrenalin

Das Adrenalin, oder auch „Stresshormon“ genannt hat viele wichtige Funktionen für den Organismus:

Es sorgt für eine Leistungssteigerung durch Blutdruckerhöhung, Blutzuckerspiegelerhöhung, Beeinflussung der Atmung und des Herzens.

Entscheide dich spätestens jetzt, ob du die **Karte 17 ausspielen** möchtest.

25



Drehe **diese Karte** um, wenn eine **andere Karte** dich **auf diese** verweist.

Thyroxin

Thyroxin reguliert zum einen das Wachstum.

Außerdem sorgt es für die Regulation wichtiger Stoffwechselfvorgänge im Körper. Dadurch kann beispielsweise der Sauerstoff- und Nährstoffverbrauch gesteigert werden, um die Körpertemperatur zu erhöhen.

Entscheide dich spätestens jetzt, ob du die **Karte 14 ausspielen** möchtest.

26



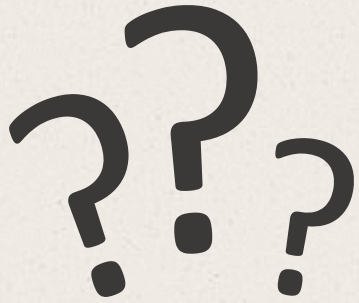
Drehe **diese Karte** um, wenn eine **andere Karte** dich **auf diese** verweist.

Extras: Hypothalamus

Der Hypothalamus ist eine Gehirnregion im Zwischenhirn, die z.B. Körpertemperatur, Wasserhaushalt und Blutdruck reguliert. Zusätzlich ist er die Schaltstelle zwischen Hormon- und Nervensystem, indem er **Releasing Hormone** und **Inhibiting Hormone** bildet und ausschüttet.

Falls du **nicht weiterkommst** nutze **Karte 32**, um **Informationen** über **diese Hormone** zu erhalten.

27



Drehe **diese Karte** um, wenn eine **andere Karte** dich auf diese verweist.

Kampf oder Flucht?

Euer Körper ist bereit sich mit Billy auseinanderzusetzen:

Ihr könnt „kämpfen“ und seid bereit euch gegen den muskelbepackten Billy zu wehren, mit Worten oder Taten, vielleicht schlägt er aber auch zurück. Ihr könnt aber auch die Flucht ergreifen, damit euch Billy nicht wieder etwas wegnehmen kann und euch anschließend verprügelt.

Für **Kampf** lest Karte 43.
Für **Flucht** lest Karte 45.

28



Drehe **diese Karte** um, wenn eine **andere Karte** dich auf diese verweist.

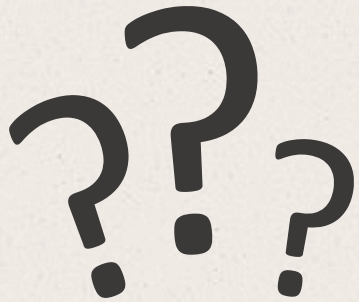
Extras: Keimdrüsen

Die Eierstöcke der Frau befinden sich im Bauchraum und sorgen für die Produktion der **Östrogene und Gestagene**.

Die Hoden des Mannes befinden sich im Hodensack außerhalb des Bauchraumes und sorgen für die Bildung der **Androgene**. Von diesen ist besonders das **Testosteron** entscheidend.

Falls du **nicht weiterkommst** nutze Karte 29, um **Informationen** über **Östrogene/Testosteron** zu erhalten

29



Drehe **diese Karte** um, wenn eine **andere Karte** dich auf diese verweist.

Keimdrüsenhormone

Östrogene, die weiblichen Sexualhormone, sorgen für die Ausbildung der weiblichen Geschlechtsmerkmale. Zusammen mit den **Gestagenen** und LH steuern sie außerdem den Menstruationszyklus.

Testosteron, das männliche Sexualhormon, sorgt für die Ausbildung der männlichen Geschlechtsmerkmale sowie die Bildung von Spermienzellen.

Entscheide dich spätestens jetzt, ob du die **Karte 16 ausspielen** möchtest.

30



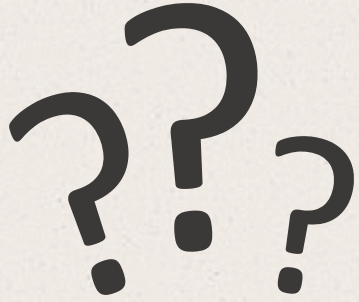
Drehe **diese Karte** um, wenn eine **andere Karte** dich auf diese verweist.

Extras: Thalamus

Er wird auch als Sehhügel bezeichnet und ist eine Art „Tor zum Bewusstsein“. Als Kerngebiet vom Zwischenhirn dient es als Sammelstelle aller Sinnesindrücke (außer Geruch). Er filtert aus allen aufgenommenen Informationen/Reizen aus der Umwelt, die wichtigsten heraus und leitet Nervenimpulse an die entsprechenden Verarbeitungszentren weiter.

Entscheide dich spätestens jetzt, ob du die **Karte 12 ausspielen** möchtest.

31



Drehe **diese Karte** um, wenn eine **andere Karte** dich **auf diese** verweist.

Extras: Bauchspeicheldrüse

Sie wird auch als Pankreas bezeichnet und ist eine der größten Drüsen (15-20cm) des menschlichen Körpers. Sie befindet sich in der Bauchhöhle unterhalb des Zwerchfells. Im Inneren besitzt sie die sogenannten LANGERHANSschen Inseln.

Sie sorgen für die Bildung der Hormone **Insulin** und **Glukagon**

Falls du **nicht weiterkommst** nutze **Karte 33**, um **Informationen** über diese **Hormone** zu erhalten.

32



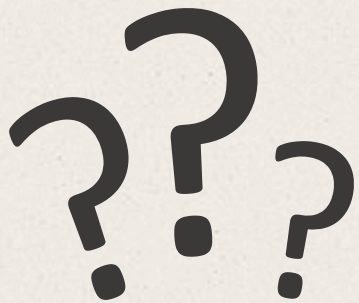
Drehe **diese Karte** um, wenn eine **andere Karte** dich **auf diese** verweist.

Hypothalamushormone

Releasing Hormone sorgen für die Anregung der Hypophyse. Sie bewirken, dass dort bestimmte Hormone produziert und ausgeschüttet werden. Die **Inhibiting Hormone** wirken genau entgegengesetzt, indem sie die Aktivität der Hypophyse hemmen können

Entscheide dich spätestens jetzt, ob du die **Karte 7** ausspielen möchtest.

33



Drehe **diese Karte** um, wenn eine **andere Karte** dich **auf diese** verweist.

Insulin und Glukagon

Insulin und Glukagon agieren als Gegenspieler und sorgen für die Regulation des Blutzuckerspiegels.

Insulin senkt den Blutzuckerspiegel und sorgt für Glykogenbildung in der Leber als Speicher.

Glukagon erhöht den Blutzuckerspiegel und setzt Glukose aus der Leber durch Glykogenabbau frei.

Entscheide dich spätestens jetzt, ob du die **Karte 15** ausspielen möchtest.

34



Drehe **diese Karte** um, wenn eine **andere Karte** dich **auf diese** verweist.

Extras: Parasympathikus

Er bildet zusammen mit dem Sympathikus das vegetative Nervensystem. Er ist sein Gegenspieler und reguliert somit die Ruhephase vom Körper. Er baut hierbei Energiereserven auf, indem er die Verdauung fördert. Dafür verlangsamt sich z.B. der Herzschlag und der Körper ist in dieser Phase weniger leistungsfähig.

Entscheide dich spätestens jetzt, ob du die **Karte 10** ausspielen möchtest.

35



Drehe **diese Karte** um, wenn eine **andere Karte** dich **auf diese** verweist.

Extras: Zirbeldrüse

Sie wird auch Epiphyse genannt und befindet sich im Zwischenhirn. Sie hat etwa die Größe einer Haselnuss und produziert das Hormon **Melatonin**.

Falls du **nicht weiterkommst** nutze **Karte 38**, um **Informationen** über **Melatonin** zu erhalten.

36



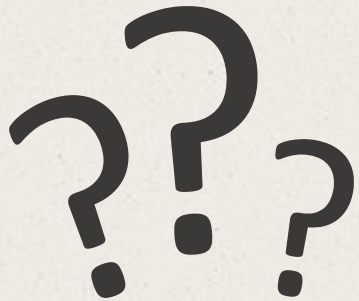
Drehe **diese Karte** um, wenn eine **andere Karte** dich **auf diese** verweist.

Extras: Mandelkern

Er wird auch Amygdala genannt und ist Teil vom limbischen System (Emotionsverarbeitung). Er hat die Aufgabe der Gefahrenerkennung und spielt eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Angst. Wird eine Situation als bedrohlich bewertet, liefert sie Informationen in andere Hirnbereiche und sorgt dort für Folgeaktionen.

Entscheide dich spätestens jetzt, ob du die **Karte 8** ausspielen möchtest.

37



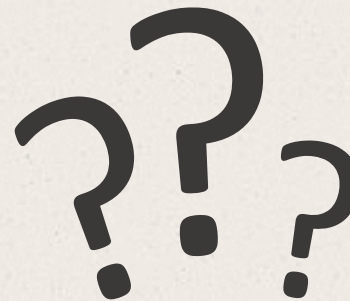
Drehe **diese Karte** um, wenn eine **andere Karte** dich **auf diese** verweist.

Extras: Hippocampus

Der Hippocampus ist ein Teil vom limbischen System (Emotionsverarbeitung). Er ist die Schnittstelle zwischen Kurzzeitgedächtnis (KZG) und Langzeitgedächtnis (LZG) und sorgt dafür, dass Informationen aus dem KZG ins LZG übertragen werden. Er koordiniert zudem die bestehenden Informationen im Gedächtnis und kann damit Erfahrungen aus diesem abrufen.

Entscheide dich spätestens jetzt, ob du die **Karte 11** ausspielen möchtest.

38



Drehe **diese Karte** um, wenn eine **andere Karte** dich **auf diese** verweist.

Melatonin

Melatonin ist maßgeblich an der Steuerung des Tag-Nacht-Rhythmus beteiligt. Außerdem hemmt es im Kindesalter die Keimdrüsenentwicklung.

Melatonin sorgt für eine Senkung des Blutdrucks, des Energieverbrauches und der Körpertemperatur, stärkt aber gleichzeitig auch unser Immunsystem.

Entscheide dich spätestens jetzt, ob du die **Karte 18** ausspielen möchtest.

41



Drehe **diese Karte** um, wenn eine **andere Karte** dich **auf diese** verweist.

Die Erinnerung löst bei dir Wut und Angst aus. Zum einen bist du dieses Mal nicht so einfach bereit dich geschlagen zu geben, zum anderen fürchtest du dich aber auch davor, was dieses Mal schlimmes mit dir passieren könnte und wie du dem entgegen könntest.

Dein Körper wird dadurch besser auf die Situation vorbereitet und wird mobilisiert.

Du **bekommst** 3 ⚡.

42

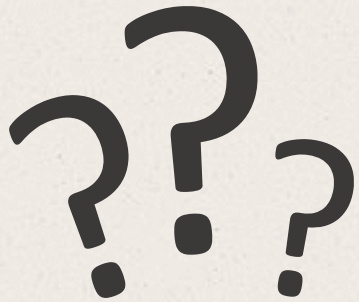


Drehe **diese Karte** um, wenn eine **andere Karte** dich **auf diese** verweist.

Die Verarbeitung der Informationen hat dich Zeit und Energie gekostet, die dich leider nicht in der Lösung der Stresssituation weitergebracht haben.

Bezahle dafür 1 ⚡.

43



Drehe **diese Karte** um, wenn eine **andere Karte** dich **auf diese** verweist.

KAMPF

Du setzt dich zur Wehr. Im Wissen, dass du Billy niemals in einer Schlägerei bezwingen könntest, nutzt du den Überraschungseffekt. Du wirfst ihm den Fußball ins Gesicht, woraufhin Billy sich erschrocken wegdreht. Diesen Zeitpunkt nutzt du, um ihm mit einem kräftigen Tritt in seinen Allerwertesten zu erwischen. Von Schmerz und Scham geplagt läuft Billy davon.

Aus moralischen Gesichtspunkten sollte dies natürlich niemals eure erste Wahl sein! Lest nun **Karte 48**.

AKTIONSPHASE

46

In dieser Phase spielt ihr so viele Fähigkeitskarten aus, wie ihr als sinnvoll erachtet und auch ausspielen dürft. Manche dieser Fähigkeitskarten benötigen nämlich bestimmte Voraussetzungen, die immer direkt am Anfang der Karte stehen. Nur wenn diese erfüllt sind, dürft ihr die Karte auch ausspielen. Lasst alle Fähigkeitskarten und deren Zusatzinformationen in der Aktionsphase vor euch liegen.

Dreht **diese Karte** um und lasst sie auf dem Stapel liegen.

Dabei ist es sinnvoll das ihr euch gut absprecht und ergänzt, um die eine oder andere Voraussetzung gemeinsam zu erfüllen. Der Kartenstapel mit den grauen Karten 19-43 dient als Unterstützung, da ihr vielleicht manches Details über die verschiedenen Teile des Nerven- oder Hormonsystem noch nicht so genau kennt. Nutzt diese nur, wenn ihr die Möglichkeit erhaltet und ihr die Hilfe auch wirklich benötigt.

Sobald ihr **alle Fähigkeitskarten**, die ihr **wollt und dürft**, ausgespielt habt lest **Karte 47** und legt diese in die Schachtel zurück.

REAKTION

47

Alle Organe, Drüsen, Hirnregionen und Weitere, die ihr in der letzten Phase aktiviert habt, sind nun für die Reaktion entscheidend, bzw. die Energie, die ihr durch diese bereitgestellt habt.

Ob ihr die Stresssituation erfolgreich bewältigt habt und wie das Zusammentreffen mit Billy ausgeht, erfahrt ihr gleich.

Dreht **diese Karte** um und lasst sie auf dem Stapel liegen.

Wenn ihr für euren Körper **16** ⚡ **oder mehr** nehmt **Karte 27**.

Wenn ihr für euren Körper **weniger** ⚡ bereitgestellt habt, nehmt **Karte 44**.

Geht erst zu **Karte 48** weiter, wenn ihr dazu aufgefordert werdet.

44



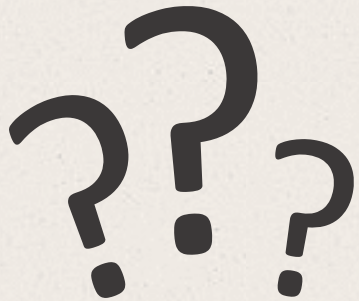
Drehe **diese Karte** um, wenn eine **andere Karte** dich **auf diese** verweist.

NIEDERLAGE

Dein Körper hat leider nicht genügend Energie, um sich zu wehren – ihr habt leider verloren. Dein Eis landet nur statt in deinem Magen auf deiner Nase und deinem T-Shirt. Billy nimmt deinen Fußball und informiert dich, dass du diesen heute Abend irgendwo im Gebüsch vom Park suchen kannst. Er zieht zufrieden davon. Du kochst vor Wut, willst gleichzeitig im Boden versinken.

Lest nun **Karte 48**.

45



Drehe **diese Karte** um, wenn eine **andere Karte** dich **auf diese** verweist.

FLUCHT

Du ergreifst die Flucht. Du täuschst kurz an, dass du rechts an Billy vorbeilaufen willst, sprintest dann aber links an ihm vorbei und verschwindest hinter der nächsten Häusercke. Dort siehst du deine Freunde zum Bolzplatz schlendern und erzählst ihnen, wie heroisch du Billy ausgetrickst hast.

Lest nun **Karte 48**.

ENDE

48

Schön das ihr gespielt habt. Egal ob ihr jetzt gegen den gemeinen Billy gewonnen oder verloren habt: wichtig ist, dass ihr Spaß am Spiel hattet und vielleicht noch das eine oder andere Neue zu eurem Nerven- und Hormonsystem gelernt habt und wie euer Körper in Stresssituationen reagiert. Bitte räumt das Spiel jetzt noch so auf, wie ihr es vorgefunden habt.

Sortiert die Karten wieder bitte von 1-48 und legt ihn mit der **Karte 1 nach oben** in die **Schachtel** zurück.

ACHTUNG!

Ihr haltet den Stapel **verkehrt herum**.

Wichtig ist, dass ihr euch die Karten in diesen Stapel nicht anschaut und mischt.

Dreht den Stapel um, sodass ihr in der rechten oberen Ecke die Nummer 1 sehen könnt.



