



Woche 9

leicht + fit

Bewegung im Alltag

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Die „Hardware“ mit Bewegung versorgen

Das Wort „Skelett“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „ausgetrockneter Körper“.

Unser Skelett bildet ein zentrales Gerüst und fungiert als Schutz für die inneren Organe. So schützen die Rippen das Herz und die Lunge, die starken Schädelknochen schirmen das Gehirn ab.



Die Wirbelsäule ist das Grundgerüst unseres Rumpfes. Das bewegliche Achsenskelett hat eine doppelte S-Form und beherbergt auch den Kanal für das empfindliche Rückenmark, das das Gehirn mit dem peripheren Nervensystem verbindet.

Anatomie der Wirbelsäule (nachfolgend WS)

7 Halswirbel (1. der Atlas)

12 Brustwirbel

5 Lendenwirbel

Kreuzbein (5 miteinander verschmolzene Wirbel)

Steißbein (3-5 verschmolzene Wirbel) und zurückgebildetes Steißbein.

Die Wirbelsäule setzt sich aus 33-34 Wirbelkörpern zusammen.

Die Lendenwirbelsäule (LWS) muss den höchsten Gewichtsanteil tragen. Aus diesem Grund ist sie auch wesentlich dicker als die anderen Wirbel.

An der LWS findet man die häufigsten Abnutzungen, Verschleißerscheinungen und Bandscheibenvorfälle.



Woche 9

leicht + fit

Bewegung im Alltag

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Knochen

Die Knochen sind die wichtigsten Bestandteile des Skeletts und machen ca. 10 % des Körpergewichts aus. Knochen bestehen zu 25 % aus Wasser, 50 % Mineralien (hauptsächlich Kalzium) und organischen Stoffen wie Kollagen. Sie sind doppelt so hart wie Granit und gleichzeitig sehr elastisch.

Die Hälfte aller 230 Knochen befinden sich in unseren Händen und Füßen.

Mit ca. 46 cm ist der Oberschenkelknochen der größte und stärkste: Er kann 1,65 Tonnen tragen. Der kleinste Knochen ist der Steigbügel im Mittelohr (2,6 mm – 3,4 mm).

Regelmäßige Bewegung ist für eine stabile Knochenbildung von entscheidender Bedeutung. Die Knochendichte nimmt mit zunehmendem Alter ab. Dadurch wächst die Gefahr, dass der Knochen leichter bricht (Oberschenkelhalsbruch). Um einer späteren Entkalkung der Knochen (Osteoporose) vorzubeugen, sollte man sich von Kindesbeinen an viel an frischer Luft bewegen. Das UV-Licht regt die Bildung von Vitamin D an. Dadurch kann der Körper Calcium einlagern.

Unser größtes Gelenk ist das Knie

Ohne Gelenke könnten wir nicht Rad fahren, keinen Schlüssel herumdrehen, nicht einmal die Gabel zum Mund führen. Die Verbindung zweier Knochen kann als Scharniergelenk (Finger), kombiniertes Scharnier- und Drehgelenk. (Ellenbogen) oder Kugelgelenk funktionieren (Schultern-, Hüftgelenke).

Die Knochen in den Gelenken werden durch Bänder und Muskeln zusammengehalten. Die Gelenke sind von einer Gelenkkapsel umschlossen, die eine Art von Gel enthält. Diese Schmiere verhindert, dass die Knochenenden aneinander reiben. Manche Gelenke haben auch einen mit Flüssigkeit gefüllten Beutel, der als Stoßdämpfer dient.

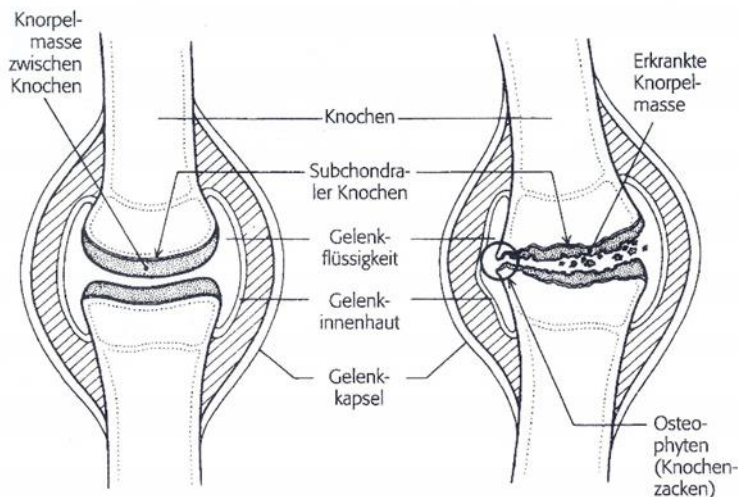


Woche 9

leicht + fit

Bewegung im Alltag

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung



Gelenkkopf und Gelenkpfanne, passen perfekt aufeinander.

Die Gelenkflächen sind mit Knorpel überzogen. Das Gelenk ist von der Gelenkkapsel umgeben. Einige Gelenke enthalten Gelenkbänder.

Bei Bewegung werden Schlackenstoffe herausgepresst und Nährstoffe angesaugt.

Beweglich bleiben!

5 einfache Fitnessregeln helfen dir und deinem Bewegungsapparat jeden Tag die nötigen Reize zu erhalten:

1. Mindestens 1 x täglich ausgiebig Dehnen (Arme hochstrecken, sich auf die Zehenspitzen stellen, auf der Stelle „tippeln“ und noch höher recken)
2. Täglich rund 2 Stunden stehend verbringen (evtl. am höhenverstellbaren Schreibtisch, bei der Küchenarbeit, beim Telefonieren u. ä.)
3. Jeden Tag ein größeres Gewicht heben und 5 Sekunden halten (dabei den Rücken gerade halten, oder seitwärts mit jeweils 1 Arm heben)
4. Einmal am Tag, am besten 2-mal für jeweils 3 Minuten sehr rasch gehen, später evtl. zum Walken übergehen
5. An jedem Tag rund 300 kcal. mit körperlicher Betätigung verbrennen (am Schrittzähler ablesbar!)

Minimum-Gymnastik

Fünf kleine Körperübungen mit großer Wirkung:

Bei regelmäßiger Ausübung aller 5 Elemente profitiert der Körper durch höhere Muskelspannung, bessere Sauerstoffversorgung und damit insgesamt mehr Wachheit.



Woche 9

Bewegung im Alltag

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Auch zum Abbauen von Stresshormonen, z. B. nach einer belastenden, aber überstandenen Situation hilfst du deinem Organismus schneller wieder in den Gesundheitsmodus zu kommen.

Einfach anklicken: [Minimum-Gymnastik](#) 5:36

