



„Schlaue Graue“

Liebe schlaue Graue,
 noch immer finden keine Veranstaltungen der **vhs-Seniorenbildung** statt.
 Aber wir bleiben „am Ball“ und haben wieder ein Potpourri für Sie zusammen-
 gestellt, diesmal zum Thema „Das Kreuz mit dem Kreuz“:

Dr. Oberkircher klärt auf:

Wussten Sie schon, dass ...

... **sich unsere Bandscheiben im Liegen regenerieren?** Sie nutzen die Nacht, um sich mit neuen Nährstoffen und Flüssigkeit vollzusaugen. Dadurch bleiben sie elastisch und können weiterhin als Stoßdämpfer unseres Körpers fungieren.

... **unsere Lendenwirbel einen Druck von bis zu 1,5 Tonnen aushalten?** Das ist so viel wie ein Kleinwagen. Auch falsches Heben übt Druck auf die Wirbelsäule aus: Ein normaler Wasserkasten kann dabei bis zu 23 bar aus-üben. Ein Autoreifen hat im Vergleich dazu nur 2 bar!

... **der erste Halswirbel nach einer griechischen Mythenfigur benannt wurde?** Der erste Halswirbel, medizinisch Zervikalwirbel, wird auch als Atlas bezeichnet. Dieser trägt in der griechischen Sage die gesamte Welt auf seinen Schultern.

... **die Aufforderung „Sitz gerade!“ nicht immer die beste Haltung für unseren Rücken ist?** Eine schlechte Körperhaltung kann den viel zitierten Buckel hervorrufen. Daher ist eine aufgerichtete, nicht starre Haltung für den Rücken so wichtig. Auch das Zurücklehnen in einem ergonomischen Stuhl kann Rücken und Bandscheiben entlasten.

... **Rückenschmerzen auch durch Stress und psychische Eindrücke ausgelöst werden können?** Wer im Stress ist, fühlt sich nicht nur unwohl, sondern verkrampft unwillkürlich die Muskeln des oberen Rückens. Durch das Verkrampfen wird der Muskeltonus erhöht und der Körper auf eine anstehende Gefahrensituation vorbereitet. Hält der Stress allerdings länger an, strahlen die Schmerzen in Nacken, Schultern und Wirbelsäule aus und sorgen für unangenehme Verhärtungen.



Wer mehr über die Volkskrankheit „Rücken“, über Therapiemöglichkeiten bei Problemen und über die neuesten Operationstechniken erfahren möchte, den laden wir zu einem kostenlosen **Online-Vortrag** mit **Priv.-Doz. Dr. med. Ludwig Oberkircher**, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie am Universitätsklinikum Marburg, am **Dienstag, den 13. Oktober 2020 um 15:00 Uhr** ein. Sie benötigen hierzu einen PC oder ein Tablet mit Internetverbindung.

Und so geht's : Melden Sie sich unter seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de oder auch telefonisch unter 06421-405 6712 an, dann erhalten Sie eine E-Mail mit weiteren technischen Informationen und einer Schritt für Schritt Anleitung.



Ein Bewegungsspiel zum Mitsingen:

Erste Strophe: Mit Beinen und Armen Wanderbewegungen nachahmen. Dies kann auf dem Stuhl sitzend oder auch im Stehen erfolgen.

Das Wandern ist des Müllers Lust, das Wandern.

Das muß ein schlechter Müller sein,
dem niemals fiel das Wandern ein, das Wandern.

Zweite Strophe: Abwechselnd mit der linken und der rechten Hand wellenförmige Bewegungen vor dem Körper nachahmen und, oder Schwimmbewegungen machen.

Vom Wasser haben wir's gelernt, vom Wasser:

Das hat nicht Rast bei Tag und Nacht,
ist stets auf Wanderschaft bedacht, das Wasser.

Dritte Strophe: Abwechselnd mit der linken und der rechten Hand einen großen Kreis vor dem Körper in die Luft malen.

Das sehn wir auch den Rädern ab, den Rädern:

Die gar nicht gerne stille stehn,
die sich mein Tag nicht müde drehn, die Räder.

Vierte Strophe: Wieder Wanderbewegungen nachahmen und zum Abschied abwechselnd nach rechts und nach links winken.

O Wandern, Wandern meine Lust, o Wandern!

Herr Meister und Frau Meisterin,

laßt mich in Frieden weiter ziehn und wandern. **Viel Spaß!**

Frau: „Ich habe Rückenschmerzen!“
Mann: „Ein Hexenschuss kann es schon mal nicht sein.“
Frau: „Wieso?“
Mann: „Die schießen nicht auf ihre eigenen Leute.“



Fragt eine Frau aufgeregt ihren Arzt:
"Herr Doktor, ich habe andauernd Kopfschmerzen, Ohrensausen, Rückenschmerzen, Wadenkrämpfe, Seitenstechen, Augenflimmern, Husten, Hexenschuss, Schwindelanfälle und Schüttelfrost ... was fehlt mir denn bloß?"
Schaut sie der Arzt über den Brillenrand an: "Was soll Ihnen fehlen? Sie haben doch schon alles!"

"Gegen Ihr Übergewicht hilft leichte Gymnastik", mahnt der Doktor.
"Sie meinen Liegestütze und so?"
"Nein, es genügt ein Kopfschütteln, wenn man Ihnen etwas zu essen anbietet."

Versteckte Wörter

12 Worte haben wir versteckt:

Arm, Bandscheibe, Bein, Brust, Elle, Fuss, Knie, Knochen, Schulter, Skelett, Wirbelsäule und Zeh.

E	T	R	Q	V	S	A	B	N	X	M	U
B	A	N	D	S	C	H	E	I	B	E	P
D	E	F	W	H	G	F	I	J	R	G	C
P	K	N	O	C	H	E	N	F	S	E	A
D	N	W	E	G	V	M	N	Z	R	L	T
W	I	R	B	E	L	S	A	E	U	L	E
K	E	O	P	T	Z	K	S	H	A	E	L
M	H	K	B	V	F	E	S	E	A	B	C
F	G	S	C	H	U	L	T	E	R	P	K
Z	V	R	A	C	S	E	J	K	M	S	T
C	N	B	R	U	S	T	N	A	R	G	H
S	A	D	H	K	J	T	H	G	B	V	M

Wirbelsäulengedicht

Mit freundlicher Genehmigung von Dr. Frank Th. Möllmann, www.wirbelsaeulenblog.de

Millionen Jahre war der aufrechte Gang des Menschen ein Erfolg,
doch dann wurde der Mensch plötzlich modern,
alt und älter wird heut das Menschevolk, sitzt und bewegt sich gar nicht mehr so gern.

Am Anfang leiden vor allem die Bandscheiben, denn nur bei Bewegung bleibt die Durchblutung intakt.
Doch jetzt müssen sie oft ohne Nahrung bleiben, das Gewebe reißt und es macht ganz laut „Knack“!

Nun ist der Bandscheibenvorfall gar nicht mehr weit, der Bandscheibenkern nimmt den Weg durch den Spalt.
Er macht sich im Wirbelkanal ganz groß und ganz breit, zerquetscht die Nerven wie eine Naturgewalt.

Zwischen den Wirbeln fehlt der wichtige Puffer, das Bandscheibenfach wird schmal und meldet sich laut:
Das Kreuz schmerzt, die Wirbelgelenke werden nun schlaffer,
die Muskeln stöhnen: Nicht dafür sind wir gebaut!

Was jetzt dran kommt, das liegt schon auf der Hand: Die Wirbel gleiten bei jeder Bewegung wie lose.
Dicker und größer werden Gelenke und Band, und daraus folgt die Spinalkanalstenose.

Der Patient geht gebeugt und fast sieht es so aus, als glichen wir uns schon wieder den Urahnen an,
als hätte die Evolution den Dreh wieder raus und zwänge den Menschen zurück in den Affengang.

Man denkt und hofft: „Das ist das Ende des Übels.“
Doch kommt es schlimmer, die Wirbel verrutschen -oh Graus-
und gleiten aus der Reihe der einzelnen Wirbel in alle Richtungen, je nach Bewegung, heraus.

Medikamente, Yoga, Operationen, Manuelle und Physiotherapie
Chiropraktiken, Fango, Infiltrationen, hilft's nicht dem Patienten, so hilft's der Orthopädie.

Die Lösung liegt in guter Teamarbeit: Sport und Gewicht beachtet nun der Kranke,
der Neurochirurg verbessert die Schäden soweit, dass die Nerven frei sind, ohne Schranke.

Die Physiotherapie stärkt Muskel und Band, der Arbeitsplatz wird ergonomisch fein,
Durch diese Dinge – das wird oft verkannt – wird schnell der Rücken sehr zufrieden sein.

Nun kann der Kranke wieder fröhlich lachen und die Bewegung tut gar nicht mehr weh.
Erstaunt kann er bald wieder alles machen und sagt zu den Rückenschmerzen nun „Ade“.

Wussten Sie schon:

- ◆ Unsere Wirbelsäule wird von 150 Muskeln stabilisiert.
- ◆ Die menschliche Wirbelsäule hat 23 Bandscheiben.
- ◆ Frauen sind anfälliger für Rückenschmerzen als Männer.
- ◆ Die Mindesthaltbarkeit unserer Wirbelsäule beträgt ca. 30 Jahre.



Unser Gesundheitstipp:

Rückenfreundliches Heben mit geradem Rücken beansprucht immer auch die Bauchmuskulatur. Dadurch reduziert sich der Druck auf die Wirbelsäule um die Hälfte.

Aktuelle Informationen auf unserer Homepage: www.vhs.marburg-biedenkopf.de und auf der Seite des Landkreises: www.marburg-biedenkopf.de

Rehrücken

Rührteig herstellen aus:

100 g	Zartbitterschokolade
100 g	Zucker
100 g	weiche Butter oder Margarine
1 Pck.	Vanillin-Zucker
1 Pr.	Salz
3	Eier
50 g	Weizenmehl
50 g	Semmelbrösel
100 g	gemahlene Mandeln
1 Pck.	Puddingpulver Schokolade
2 TL	Backpulver
2 EL	Milch
2 EL	Rum

In der Rehrückenform bei 150° C ca. 55 Minuten backen.

Für den Guss:

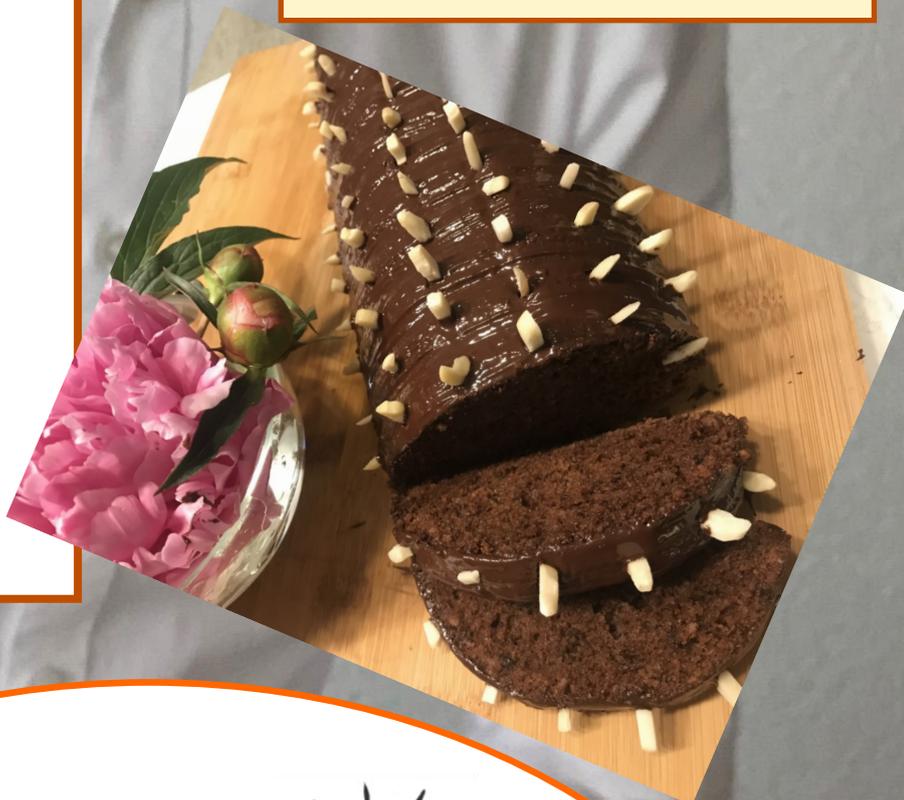
100 g	Kuvertüre
50 g	Mandelsplitter

Guten Appetit

Beim Sportunterricht liegen alle auf dem Rücken und fahren Rad.

"He Florian! Warum machst du nicht mit? Du liegst ja ganz ruhig da!", schimpft der Lehrer.

"Sehen Sie das denn nicht, ich fahre gerade bergab!"



Sollte Ihnen die Ausgaben der

„Schlaue Graue“

gefallen, senden wir Ihnen die Seiten künftig auch gerne zu.

Teilen Sie uns Ihre Adresse oder Mail-Adresse mit.

Gerne nehmen wir auch Anregungen, Fotos, Übungen oder sonstige Beiträge von Ihnen entgegen.

Einfach per E-Mail schicken an

Seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de oder per Post an

vhs-Seniorenbildung, Hermann-Jacobsohn-Weg 1,

35039 Marburg oder 06421-405 6719.

Besuchen sie auch unsere Homepage. Dort finden Sie die aktuellsten Informationen und auch Kursangebote.

BLEIBEN SIE NEUGIERIG und GESUND!

Ihr Team vhs-Seniorenbildung

**Ausgabe
09/2020**

Aktuelle Informationen auf unserer Homepage: www.vhs.marburg-biedenkopf.de und auf der Seite des Landkreises: www.marburg-biedenkopf.de