

## EINLEITUNG

1

Entwicklung und Wachstum  
Unser Leben währet 70 Jahre  
Vom Vater hab ich die Statur  
Vom Aufbau des Körpers

## I. DIE ORGANE ZUR STÜTZE UND BEWEGUNG DES KÖRPERS

7

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1. Das Knochengüst</b> . . . . . 7</p> <p><i>A. Die Aufgaben des Knochengüsts und die Grundzüge seines Bauplanes</i> . . . . . 8</p> <p><i>B. Vom Bau der Knochen</i> . . . . . 8</p> <p>    a) Der Baustoff des Knochens, die Knochensubstanz . . . . . 8</p> <p>    b) Der Aufbau der Knochen . . . . . 10</p> <p>    c) Die Veränderung der Knochen im Lauf des Lebens . . . . . 11</p> <p>    d) Der Arm ist gebrochen . . . . . 13</p> <p><i>C. Weitere Bestandteile des Skeletts</i> . . . . . 14</p> <p>    a) Der Knorpel . . . . . 14</p> <p>    b) Die Bänder . . . . . 15</p> <p><i>D. Die Verbindung der Knochen</i> . . . . . 15</p> <p>    a) Nahtverbindungen . . . . . 15</p> <p>    b) Gelenkverbindungen . . . . . 15</p> <p>    c) Erkrankungen der Gelenke . . . . . 16</p> <p><i>E. Das Kopfskelett</i> . . . . . 17</p> <p>    a) Der Gehirnschädel . . . . . 17</p> <p>    b) Der Gesichtsschädel . . . . . 20</p> <p><i>F. Das Rumpfskelett</i> . . . . . 21</p> <p>    a) Die Wirbelsäule . . . . . 21</p> <p>    b) Die Rippen und der Brustkorb . . . . . 22</p> | <p>    c) Krankhafte Veränderungen der Wirbelsäule und des Brustkorbes . . . . . 23</p> <p><i>G. Das Skelett der Gliedmaßen</i> . . . . . 24</p> <p>    a) Überblick . . . . . 24</p> <p>    b) Die oberen Gliedmaßen . . . . . 24</p> <p>    c) Die unteren Gliedmaßen . . . . . 26</p> <p><b>2. Die Muskeln, die Motoren des Körpers</b> . . . . . 29</p> <p><i>A. Allgemeines über die Muskeln</i> . . . . . 29</p> <p>    a) Die Skelettmuskulatur . . . . . 29</p> <p>    b) Die Eingeweidemuskulatur . . . . . 31</p> <p>    c) Wie arbeitet der Muskel? . . . . . 31</p> <p>    d) Pflege der Muskulatur, Muskelkrankheiten . . . . . 34</p> <p><i>B. Übersicht über die wichtigsten Skelettmuskeln</i> . . . . . 34</p> <p>    a) Muskeln zum Bewegen des Armes . . . . . 34</p> <p>    b) Muskeln zum Bewegen des Beines . . . . . 36</p> <p>    c) Muskeln zum Bewegen von Rumpf, Hals und Kopf . . . . . 36</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## II. DER STOFFWECHSEL UND SEINE ORGANE

37

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1. Die Ernährung</b> . . . . . 38</p> <p>I. Teil: Vom Essen und Trinken . . . . . 40</p> <p><i>A. Weshalb müssen wir essen und trinken?</i> . . . . . 40</p> <p><i>B. Die stoffliche Zusammensetzung unserer Nahrung</i> . . . . . 40</p> <p>    a) Die Eiweißstoffe . . . . . 40</p> <p>    b) Die Kohlenhydrate . . . . . 41</p> <p>    c) Die Fette . . . . . 41</p> <p>    d) Die Mineralstoffe . . . . . 41</p> <p>    e) Ergänzungsstoffe oder Vitamine . . . . . 41</p> <p>    f) Gewürze . . . . . 44</p> <p>    g) Getränke. Alkohol und Straßenverkehr . . . . . 44</p> | <p><i>C. Pflanzliche oder tierische Kost?</i> . . . . . 45</p> <p><i>D. Der Wandel in der Ernährung</i> . . . . . 46</p> <p><i>E. Was und wieviel müssen wir täglich essen?</i> . . . . . 46</p> <p><i>F. Ein Kapitel Nahrungsmittel</i> . . . . . 47</p> <p>II. Teil: Der Verdauungsapparat und die Verdauung . . . . . 51</p> <p><i>A. Was geschieht mit der Nahrung im Körper?</i> . . . . . 51</p> <p><i>B. Überblick über den Verdauungsapparat</i> . . . . . 52</p> <p><i>C. Der Mund und die Mundverdauung</i> . . . . . 53</p> <p>    a) Die Zähne . . . . . 53</p> <p>    b) Die Mundhöhle . . . . . 56</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

