

## Suchbilder

Beim Suchen der Tiere könnt ihr die Bilder von allen Seiten, also auch auf dem Kopf gestellt, betrachten.



Das ist Kater Tommy. Er sucht seine Freundin Minka. Könnt ihr ihm helfen?



Da fehlt doch ein Schaf! Wo mag es wohl sein? Findet ihr es?

## Was ist das?

Niemand und keiner wohnten in einem Haus. Niemand ging hinaus, keiner ging heraus. Wer blieb dann noch drin?

Im Drehen muß ich gehen, und niemand kann es sehen. Sie müssen alle mit mir fort und bleiben doch an ihren Ort. (Erde, und)

## Lach mit!

„Warum ist bei den Müllers drüben so viel Lärm?“  
„Ach, die schlagen sich gerade ihre Ferienreise nach Kroatien aus dem Kopf!“

Sie reden von Stars, Platten, Kassetten und CDs.  
„Ich mag am liebsten die Platten von ...“  
„Und ich den ...“  
„Und was ist deine Lieblingsplatte?“ wird Thomas gefragt.  
„Wurstplatte.“

„Das freut mich, daß du dich mit dem Peter von nebenan so gut verträgst. Soeben habe ich vom Fenster aus gesehen, wie du ihm ein paar Bonbons gegeben hast.“  
„Das waren keine Bonbons. Das waren seine Vorderzähne!“

„Den Wievielten haben wir heute?“  
„Keine Ahnung.“  
„Dann schau bitte in die Zeitung.“  
„Nützt nichts, die ist von gestern.“

„Komm rein!“  
„Geht nicht. Ich habe schmutzige Füße!“  
„Macht nichts. Kannst ja die Schuhe anbehalten.“

Mutti ist auf Erholung fort. Es gibt dennoch ein Mittagessen, denn Ulrike übernahm das Kochen. So dachten sie wenigstens. Aber als sie heimkamen, gab es nichts als eine verzweifelte Ulrike.  
„Es gibt nichts, der Strom ist ausgefallen“, jammert sie.  
„Aber, wir haben doch Gas!“  
„Ja, schon. Aber der Dosenöffner ist elektrisch!“

**NZ**  
**junior**

Redakteurin:  
Beate Dohndorf  
Unsere Anschrift:  
Budapest  
Pf. 224 1391  
Telefon: 302 67 84  
302 68 77

E-Mail:  
neueztg@mail.elender.hu

**NZ**  
**junior** 16  
19. April 2002

## Was? Wo?

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| Im Urwald                         | Seite 2   |
| Selbsterfundene Geschichten       | Seite 3   |
| Wir müssen sparen                 | Seite 4-5 |
| Mosaik aus Sand und Kieselsteinen | Seite 6   |
| Die Wirbelsäule des Menschen      | Seite 7   |

## Budaörs: Feierliche Stimmung in der vergangenen Woche

Die Deutsche Minderheitenselbstverwaltung in Wudersch/Budaörs organisiert jedes Jahr zur Frühlingszeit eine Woche für die Jugend. Vom Montag, dem 8. April, bis Freitag, den 12. April, fand jeden Nachmittag ein Wettbewerb über die deutsche Sprache und Kultur statt.

Vielseitiges Programm, sehr aktive Teilnahme von vier Grundschulen in Wudersch, gute Vorbereitung und frohe Gesichter – so kann man es kurz formulieren. Mit den Fotos möchten wir die Erfolge und die Stimmung illustrieren.

Am ersten Tag war das **Tanzhaus**. Aus 7 Kindergärten tanzten insgesamt 150 Kinder in Begleitung der Vortänzer und Musikanten aus Ujflu/Szigetújfalu.

Ilona Huszák leitet von Jahr zu Jahr diese Tanzveranstaltung mit großem Erfolg.

Der zweite Tag gehörte dem **Gesang**. Schüler aus drei Grundschulen sangen nach Herzenslust ihre schönen deutschen Melodien. In der **Unterstufe** sind im **Sologesang** folgende Preise verteilt worden;

1. **Annamaria Habera** (Mindszenty-Schule)
2. **Melinda Pásztor** (Bleyer-Schule)
3. **Renátó Árpás** (Bleyer-Schule)

**Im Gruppengesang:**  
belegte den 1. Preis und 2. Preis die **Mindszenty-Schule**, den 2. Preis die **Grundschule Nr. 1** und den 3. Preis die **Mindszenty-Schule**



Die Bremer Stadtmusikanten, aufgeführt von Schülern der Mindszenty-Schule,



Die Teilnehmer des Rezitationswettbewerbs der Unterstufe

In der **Oberstufe** waren im **Sologesang** die Besten

1. **Katalin Barta** (Mindszenty-Schule)
2. **Julianna Joósz** (Mindszenty-Schule)
3. **Kristóf Féja** (Mindszenty-Schule)

**Sonderpreis:** Éva Demjén  
**Im Gruppengesang**

1. **Dorottya Ganter, Marianna Lakatos, Szilvia Michelberger, Kinga Radnóczy, Gyöngyvér Siklós** (Mindszenty-Schule)
  2. **Lili Dévai, Kinga Kovács** (Grundschule Nr. 1)
- (Fortsetzung auf Seite 5)

## Mosaik aus Sand und Kieselsteinen

### Ihr braucht:

|  |
|--|
| Sand                                   |
| Fischkleister                          |
| Wasser                                 |
| glattgeschliffene kleine Kieselsteine  |
| Deckel einer kleineren Schuh-schachtel |
| eventuell Karton                       |
| eventuell Draht                        |

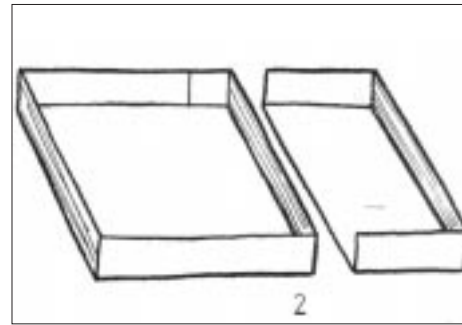
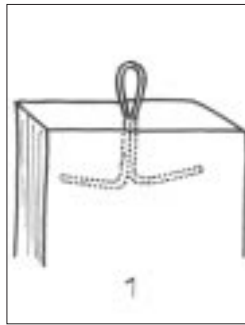
### Und so wird's gemacht:

Mischt 2 Teile Sand mit 1 Teil Fischkleister. Gebt vorsichtig Wasser dazu. Achtet darauf, daß das Gemisch nicht wässrig, sondern nur feucht wird.

Streicht dann den Kartondeckel etwa 3 cm hoch mit der Sandmasse aus. Wenn ihr wollt, könnt ihr einen Anhänger aus Draht hineindrücken (1).

Ist der Deckel zu groß, könnt ihr mit einem Kartonstreifen ein Stück davon abteilen (2). Die Sandplatte sollte nicht zu groß werden, weil sie sonst brechen könnte. Kreuz und quer eingelegte Drahtstücke dienen als Verstärkung.

Legt mit den Kieselsteinen einfache Formen oder Figuren.



Drückt sie tief in den Sand hinein. Laßt euer Werk nun an einem warmen Platz (an der Heizung oder in der Sonne) trocknen. Das dauert, je nach Temperatur, einige Tage.

Ist die Masse soweit getrocknet, daß sie nicht mehr abbröckelt, könnt ihr die Kartonränder seitlich herunterklappen, damit sie nicht am Sand ankleben.

Die Platte trocknet rascher, wenn ihr auch den Kartondeckel entfernt. Zu diesem Zweck das Mosaik auf eine feste Fläche stürzen. Dies darf jedoch nicht zu früh geschehen. Die zu feuchte Arbeit könnte auseinanderfallen.

## Modellierte Tiere aus Sand

Sand ist immer wieder ein geeignetes Material zum Formen und Gestalten, nur leider sind die mit viel Hingabe geschaffenen Arbeiten recht kurzlebig und nicht transportabel. Das unten beschriebene Vorgehen bewahrt sie aber eine gute Weile vor dem

Zerfall. Je nach Körnigkeit und Farbe des Sandes erhalten die Gebilde ihr besonderes Gepräge.

### Ihr braucht:

|                  |
|------------------|
| feinen Natursand |
| Fischkleister    |
| Wasser           |

### Plastikbecken

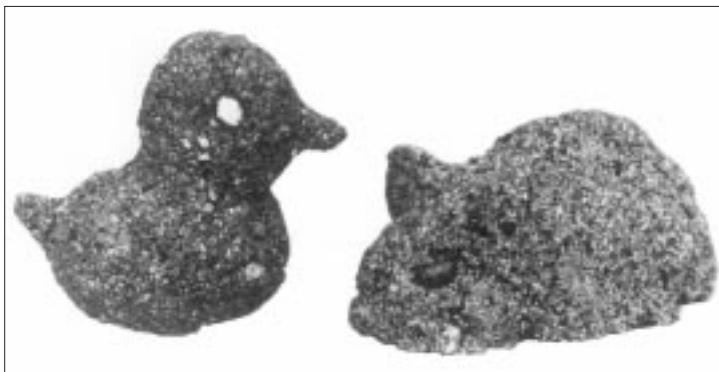
|   |
|---|
| Alufolie oder Plastik                       |
| eventuell kleine Kieselsteine für die Augen |
| Unterlage                                   |

### Und so wird's gemacht:

In einem Becken je eine Tasse Sand und Fischkleister von Hand gut vermischen, bis eine leicht zu knetende, nicht zu bröcklige Masse entsteht. Ist diese zu breiig, Sand und Kleister zugeben, da sie sonst an den Händen klebt. Auf der Unterlage von Hand ganz einfache, wenig gegliederte Figuren formen.

Die fertige Arbeit auf ein Stück Alufolie oder Plastik stellen, damit sie nicht auf der Unterlage festklebt.

An einem luftigen, warmen Ort trocknen lassen.



## Selbsterfundene Geschichten

Peter erzählt ein selbsterfundenes Märchen:

„Zwei Nägel lagen einmal auf der Straße. Der erste war ein guter Nagel. Immer, wenn ein Auto oder Fahrrad vorbeikam, rollte er beiseite, um die Reifen nicht zu durchstechen. Einmal lief ein Junge barfuß über die Straße und achtete nicht auf den Nagel. Es hätte nicht viel gefehlt und der Junge wäre mit der Ferse in den Nagel getreten. Im letzten Moment rollte sich der Nagel in eine Fahrrippe und verletzte den Jungen nicht.“

Der böse Nagel freute sich, wenn er einem Menschen Schaden zufügen konnte. Er durchbohrte Auto- und Fahrradreifen und riß ein großes Loch in die Jackentasche von Herrn Müller, der ihn von der Straße aufhob. Doch die Strafe folgte bald. Ärgerlich über das Loch in der Jackentasche warf Herr Müller den Nagel weg. Er landete in einer schmutzigen Pfütze, wo er bald rostete und zerbrach.

Der gute Nagel jedoch wurde von einem aufmerksamen Fußgänger entdeckt und mit nach Hause genommen. Er darf heute ein schönes Bild im Wohnzimmer des Finders halten.“

### Aufgaben

**1. Wie gefällt euch Peters Märchen? Welche Märchen könnt ihr erfinden? Erzählt eines davon!**

**2. Gabi erfindet am liebsten Gespenstergeschichten. Könt ihr aus folgenden Stichpunkten eine Gespenstergeschichte gestalten?**

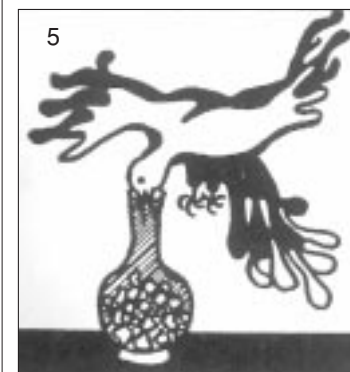
- dunkle Nacht
- Wäsche auf der Leine im Garten
- Peter wacht auf und geht ans Fenster
- Wind bläst die Wäschestücke auf
- Peter erschrickt und rennt in Mutters Schlafzimmer
- Im Garten tanzt eine Horde Gespenster.
- Mutter schaut hinaus und lacht

**3. Stefan erfindet am liebsten Geschichten mit Mond- und**

**Marsmenschen, mit Robotern und Fabeltieren. Zwei Geschichten kann er besonders spannend erzählen.**

- a) *Meine Fahrt zum Mond*
- b) *Mein Kampf mit dem sechsköpfigen Marsurtier*

Was könnte Stefan zu diesen Geschichten erfunden haben? Versucht die beiden Geschichten



selbst zu gestalten und spannend zu erzählen.

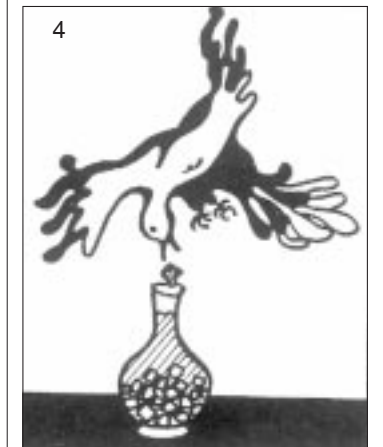
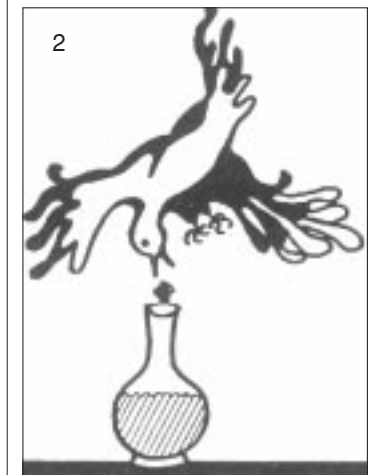
Schickt die spannendsten Geschichten bis 5. Mai an NZjunior (1391 Budapest Pf. 224) unter dem Kennwort: Mondgeschichten

**4. Otto mag am liebsten Fabeln. Zu der Fabel „Die Krähe und der Krug“ hat er eine Bildfolge gemalt. Erzählt die Fabel nach dieser Bildfolge! Vergleicht eure Erzählungen!**

**5. Erzählt Fabeln, die ihr schon einmal gehört oder gelesen habt! um Beispiel:**

- Der Rabe und der Fuchs
- Der aufgeblasene Frosch
- Der Fuchs und der Wolf
- Löwe und Maus

**6. Erfindet selbst eine Fabel**



## Hugo Wiener Wir müssen sparen

Meine Frau und ich sahen, daß wir Schulden hatten. Wenn wir so weiterlebten wie bisher, würden wir in fünfzehn Jahren zwanzig Millionen Schulden haben. Wir mußten also sparen – und das ab sofort. Ich machte das Licht aus und eine Kerze an. Wir hörten weder Radio, noch machten wir den Fernseher an, und es gab auch keinen Drink vor dem Schlafengehen – wir mußten schließlich sparen.

Am nächsten Abend kam ich nach Hause und erzählte meiner Frau, was ich heute gespart hatte. Erstens hatte ich große Schritte gemacht, damit meine Schuhe länger halten. Zweitens hatte ich gewartet, bis niemand hinsah, und hatte dann die Briefe ohne Briefmarken in den Kasten gesteckt. Und drittens war ich nur zweimal ins Café gegangen (sonst mache ich meistens vier Cafébesuche). Das alles brachte eine Ersparnis von 56 Schilling.

Meine Frau war noch viel besüßter gewesen. Sie hatte von einem Supermarkt gehört, der das Glas Peperoni für 10 Schilling 50 verkaufte – früher hatten sie 12 Schilling gekostet. Ich sagte, das habe sie sehr gut gemacht. Leider essen wir keine Peperoni, aber sie waren ja so billig, und vielleicht kommt doch einmal der Tag, an dem wir Peperoni essen werden. Daß sie gleich zwölf Gläser davon mitgenommen hat, war vielleicht nicht nötig, aber es brachte uns schließlich eine Ersparnis von 18 Schilling. Und für 18 Schilling bekommt man schon –

was bekommt man schon für 18 Schilling? Nichts. Aber das war ja auch nicht alles. Auf dem Nachhauseweg hatte sie weder Bus noch Straßenbahn genommen – das Wort „Taxi“ darf in unserem Hause nicht mehr ausgesprochen werden – und war, die zwölf Gläser mit Peperoni in der Hand, zu Fuß gegangen. Daß sie nach einer halben Stunde Fußschmerzen bekam und

sich ein bequemes Paar Schuhe kaufen mußte, kann man ja verstehen. Noch dazu, wo sie diese Schuhe billiger bekam – nicht 550 Schilling, sondern nur 470. So hatte sie an einem einzigen Tag 98 Schilling gespart. Zu essen gab es Suppe.

Am zweiten Tag ging ich zum Friseur. Früher, das muß ich leider sagen, bin ich jeden Tag zum Friseur gegangen, um mich rasieren zu lassen. Das sind zusammen mit dem Trinkgeld, 20 unnötige Schilling pro Tag. Meine Frau war natürlich wieder besser gewesen. Sie hatte von einem Supermarkt gehört, wo die Peperoni nur 10 Schilling kosteten. Es war ein Supermarkt, in dem man einfach alles bekam. Meine Frau kaufte diesmal 24 Gläser Peperoni und ein peperonigrünes Hauskleid für 600 Schilling, das in anderen Geschäften 660 gekostet hätte. Sie hatte, allein an dem Kleid, 60 Schilling gespart. Zu essen gab es Suppe.

Ich fühlte mich nicht gut: Meine Frau war viel, viel besser als ich. Was waren meine Ersparnisse gegen die ihren? Von jetzt an ließ ich mich nicht mehr rasieren und mir auch nicht mehr die Haare schneiden. Aber es half alles nichts. Meine Frau hatte ein Geschäft gefunden, wo die Peperoni nur 9 Schilling 50 kosteten und hatte dabei auch ein Parfum gesehen, für das man vor Weihnachten noch 1000 Schilling verlangt hatte und das man jetzt für 598 Schilling haben konnte. Natürlich hatte sie gleich

zwei Flaschen davon gekauft. Eine Ersparnis von 804 Schilling! Zu essen gab es die ersten Peperoni – scheußlich!

Ich hörte nun auf zu arbeiten, um das Geld für Papier und Kugelschreiber zu sparen, doch meine Frau wurde immer besser. Sie hatte gegenüber dem Supersupermarkt einen kleinen Laden gefunden, der, um etwas gegen den Supersupermarkt zu tun, die Peperoni für 9 Schilling das Glas verkaufte! Dazu bekam man noch gratis einen Karton Waschpulver. Meine Frau bestellte 50 Gläser Peperoni – sie sollten ins Haus gebracht werden –, und da das Geschäft auch die billigsten Gurken hatte, nahm sie davon auch 50 Gläser. Das machte unser Essen viel interessanter. Mittags gab es Peperoni mit Gurken – abends Gurken mit Peperoni.

Ich ging müde durch die Straßen. Mein Bart war länger geworden, die Haare hingen mir ins Gesicht, ich sah ganz anders als früher aus. Peperoni und Gurken hatten mir den Mund zusammengezogen. Ich kam nach Hause und kannte unsere Wohnung fast nicht mehr wieder. Meine Frau hatte die Möbel anders gestellt, um Platz für die Peperonigläser zu haben. Wo ich hinsah, waren Peperoni – auf dem Schreibtisch, auf den Stühlen, auf den Schränken. Und wo waren meine Bücher? Dort stand nun das Waschpulver. Und immer mehr Peperoni kamen an. Für 8 Schilling, 7 Schilling, 6 Schilling das Glas! Und da die Leute am Tag im Laden arbeiten mußten, brachten sie die Peperoni bei Nacht.

So war es eines Tages so weit, daß mich die Polizei holte. Nachbarn hatten gesehen, daß uns nachts immer Sachen gebracht wurden. Was waren das für Kartons, die ins Haus gebracht wurden? Was war darin? War es etwas Gefährliches? Bald sah man, daß ich nicht gefährlich war; trotzdem behielt man mich eine Nacht auf der Polizei.



## Budaörs: Feierliche Stimmung in der vergangenen Woche



Der 1. Preis im Heimatkundewettbewerb ging an die Schüler der Mindszenty-Schule

(Fortsetzung von Seite 1)

3. Adrienn Nánási, Virág Padezsán, Viktória Tamás, Noémi Rábbits (Jakob Bleyer Grundschule)

Am dritten Tag war der Wettbewerb in **Heimatkunde**. Aus ortsgeschichtlichen Themen mußten sich die Schüler in Gruppen – je 5 Schüler aus der 5., 6. oder 7. Klasse – vorbereiten und in 4 Runden ihr Können beweisen. Das Thema war diesmal die *Geschichte der Römisch-Katholischen Kirche in Wudersch*, die im Mai ihren 200. Kirchweihtag feiert. Alte Fotos über die Siedlung mußten sie erkennen sowie ein Kreuzworträtsel lösen.

**1. Platz**  
Schüler der Mindszenty-Schule: Julianna Joósz, Edit Halmos, Ferenc Tüskés, Sándor Nagy, Attila Mánik  
Reserve: Eszter Rack

**2. Platz**  
Schüler der Kesjár Grundschule: Gábor Pincés, Gábor Hódossy, Krisztián Hoffmann, Bálint Csákányi, Márton Szénási  
Reserve: Dániel Halácsy

**3. Platz**  
Schüler der Jakob Bleyer Schule: Fanni Breiner, Dávid Lovas, Virág Padezsán, Noémi Rábbits, Bombary Munkhbat  
Reserve: Viktória Tamás

Der 4. Tag gehörte der **Dichtung**. Die Schüler der Unterstufe

haben Gedichte vorgetragen, die Oberstufe hat Theater gespielt.

### Unterstufe

1. Platz Michaela Heinrich (Mónoskola) 2. Platz Ferenc Gengl (Mindszenty-Schule) 3. Platz, geteilt Máté Farkas (Mindszenty-Schule) Dorka Eliás (Grundschule Nr.1)

**Sonderpreis:** Réka Palásty (Bleyer-Schule) Bence Bagi (Bleyer-Schule)

### Oberstufe

1. Platz  
Die Bremer Stadtmusikanten (Mindszenty-Schule)

2. Platz  
Wilhelm Tell (Bleyer-Schule)

3. Platz  
Die vier Jahreszeiten (Grundschule Nr 1)

4. Platz  
Eine Woche voller Samstage (Grundschule Nr. 1)

Der Freitagabend war der feierliche Abschluß mit 307 Teilnehmern aus dem Kindergarten Nr. 7, aus der Jakob-Bleyer-Grundschule, aus der Grundschule Nr. 1 und aus der Mindszenty-Schule. Musikalisch wurde das Programm von der Jugendblaskapelle der Musikschule von Wudersch eingeführt.

Zum Erfolg haben auch die wertvollen Geschenke, Gutscheine im Wert von 100.000.– Ft, Bücher im Wert von 60.000.– Ft, Blumensträuße sowie eine liebevolle Betreuung mit Getränken und belegten Brötchen beigetragen.

Maria Bencze-Tóth

## Im Urwald



1. **Machen wir einen Sapziengang durch den Urwald und suchen die Tiere:**

den großen Elefanten unter dem Baum und den kleinen Elefanten, die große bunte Schlange, die schlafenden Tiger und den Tiger im Busch, die beiden kleinen Vögel und die lustigen Affen, die im Baum turnen. Findet ihr auch die beiden Schmetterlinge?

2. **Wieviel Tiere sind hier im Urwald?**

3. **Kennt ihr noch andere Tiere, die im Urwald leben?**

4. **Wo kann man in Ungarn solche Tiere sehen?**

5. **Erzählt über einen Besuch im Zoo. Welche Tiere habt ihr gesehen? Wie sehen sie aus?**

6. **Welches Tier hat euch am besten gefallen? Warum?**

7. **Welche Tiere leben nicht im Urwald?**

Tiger – Delphin – Löwe – Feldhase – Krokodil – Hausgans – Dinosaurier – Eisbär – Papagei – Schäferhund – Gorilla – Faultier – Orang-Utan – Nashorn – Storch – Reh – Schlange – Schmetterling – Hauskatze

8. **Wißt ihr, wo der Urwald liegt? Erzählt, was ihr alles vom Urwald wißt!**

9. **Malt ein Bild vom Urwald und schreibt auf, welche Tiere ihr malt habt!**

## Der Mäuserich sucht eine Frau

Es war einmal ein Mäuserich, der war so hochmütig, daß er keine gewöhnliche Maus heiraten wollte. Nein, es sollte die Tochter des mächtigsten Wesens der Welt sein. Eines Tages machte sich der Mäuserich auf die Suche nach einer solchen Braut und ging geradewegs zur Sonne.

Er verbeugte sich tief vor ihr und sagte: „Es gibt niemanden auf der Welt, der mächtiger ist als du. Du bist stärker als der kälteste Winter und stärker als die dunkelste Nacht. Gib mir darum deine Tochter zur Frau.“

„Du irrst“, sagte die Sonne. „Die Wolke ist stärker als ich. Ich kann nicht scheinen, wenn sie den Himmel bedeckt.“

Da ging der Mäuserich zur Wolke. „Es gibt niemanden auf der Welt, der mächtiger ist als du“, sagte der Mäuserich. „Gib mir darum deine Tochter zur Frau.“

„Du hast nicht recht“, sagte die Wolke. „Der Wind ist stärker als ich. Wenn er weht, treibt er mich am Himmel entlang und zerfetzt mich.“

Da ging der Mäuserich zum Wind. „Es gibt niemanden auf der Welt, der mächtiger ist als du“, sprach der Mäuserich. „Ich hätte deshalb gern deine Tochter zur Frau.“

„Das stimmt nicht, was du sagst“, erklärte der Wind. „Da ist ein großer Turm aus Stein, den ich nicht umblasen kann. Er ist stärker als ich.“

Da ging der Mäuserich zum Turm. „Es gibt niemanden auf der Welt, der mächtiger ist als du“, sagte der Mäuserich. „Ich wünsche mir deshalb deine Tochter zur Frau.“

„Wie kommst du darauf“, sagte der Turm. „Da ist eine Maus in meinen Mauern, die nagt und nagt und nagt. Es gibt nichts, was sie aufhalten kann. Eines Tages stürze ich ein. Sie ist stärker als ich.“

„Was du nicht sagst“, piepste der Mäuserich und tat einen Freuden-sprung. Schnurstracks lief er zu der Maus, bat um ihre zierliche Tochter und feierte noch am selben Tag Hochzeit mit ihr.

**Lest das Märchen und erzählt, zu wem der Mäuserich gegangen ist und warum. Spielt es!**

## Die Wirbelsäule des Menschen

„Sitz gerade! Geh nicht so krumm!“ Sicherlich habt ihr diese Aufforderung von euren Eltern oder Lehrern schon öfter gehört. Warum weisen sie euch eigentlich auf eure Körperhaltung hin?

### Der Bau der Wirbelsäule

Die aufrechte Haltung des Menschen wird durch die Wirbelsäule ermöglicht. Sie durchzieht den Rumpf wie eine durchschwungene Achse. Diese „Säule“ ist jedoch kein starrer Knochenstab. Sie setzt sich vielmehr aus einzelnen Wirbeln zusammen und ist deshalb vielfältig beweglich. Es gibt insgesamt 33 Wirbel.

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird noch dadurch erhöht, daß zwischen den Wirbeln elastische Knorpelplättchen liegen.

Man nennt sie Zwischenwirbelscheiben oder Bandscheiben. Sie wirken wie Stoßdämpfer und fangen die meisten Stöße federnd auf. Zugleich vermeiden sie die Reibung der harten, knöchernen Wirbel aneinander.

### Die Abschnitte der Wirbelsäule

Alle Wirbel des Hals-, Brust- und Lendenabschnitts sind gegeneinander beweglich. So kann man zum Beispiel den Rumpf vorwärts, rückwärts und seitlich beugen. Die Wirbelsäule im Bereich der Lendenwirbel ist somit besonders beweglich. Die 5 Kreuzbeinwirbel dagegen sind zum Kreuzbein verwachsen. Die 4-5 Steißbeinwirbel bilden schließlich das Steißbein.

### Die Form der Wirbelsäule

Betrachtet man die Wirbelsäule von der Seite, so fällt die doppelt-S-förmige Krümmung auf. Das erste

„S“ verläuft vom Beginn des Halsabschnittes bis etwa zur Brustmitte. Das zweite „S“ reicht von der Brustmitte bis zum Steißbein.

Aufgrund dieser Form kann die Wirbelsäule stark belastet werden. Außerdem federt sie Stöße ab und fängt damit Erschütterungen auf, zum Beispiel beim Laufen und Springen.

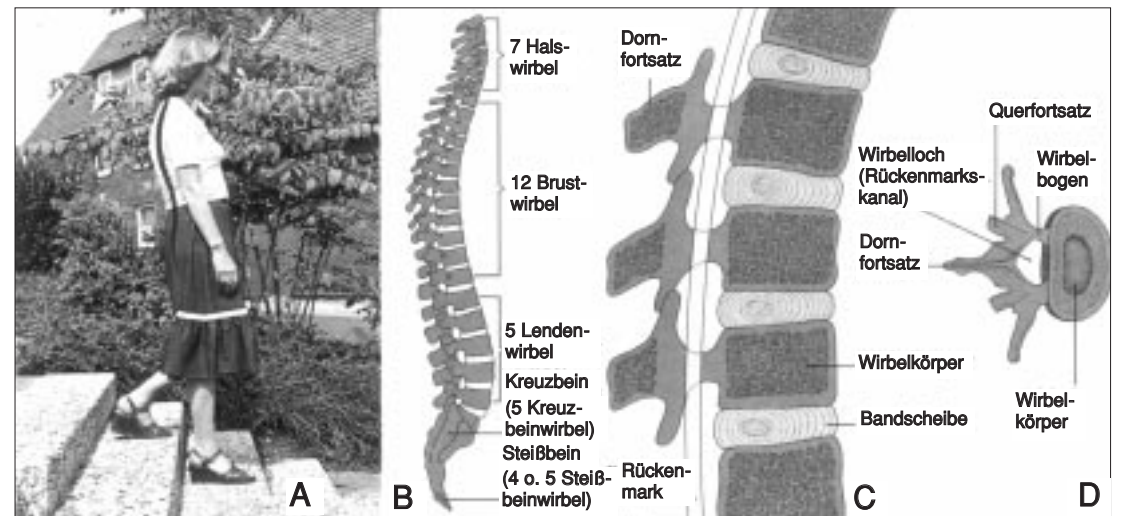
### Haltungsschäden

Die Wirbelsäule wird mit Hilfe der Rückenmuskeln aufrecht gehalten. Diese Skelettmuskeln verkümmern, wenn man häufig krumm sitzt oder krumm geht oder sich zu wenig bewegt. Es entstehen dann Haltungsschwächen, die sich schließlich zu Haltungsschäden entwickeln können.

Nun wißt ihr, warum euch eure Eltern immer wieder ermahnen, gerade zu gehen und gerade zu sitzen.



Tragehaltung bei Schülern



Wirbelsäule des Menschen

A Lage im Körper B Zusammensetzung C Wirbelsäule gekrümmt (Längsschnitt) D Lendenwirbel von oben