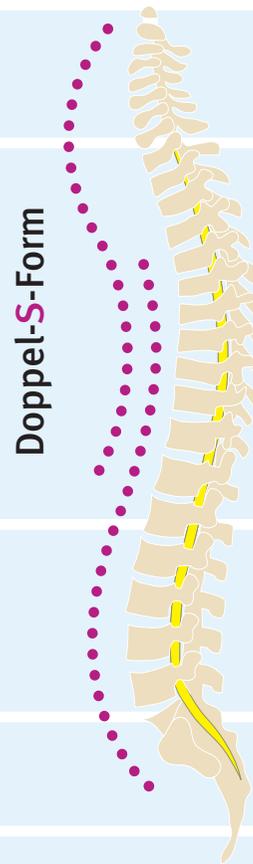


Wirbelsäule – Lage im Körper



7 Halswirbel



12 Brustwirbel



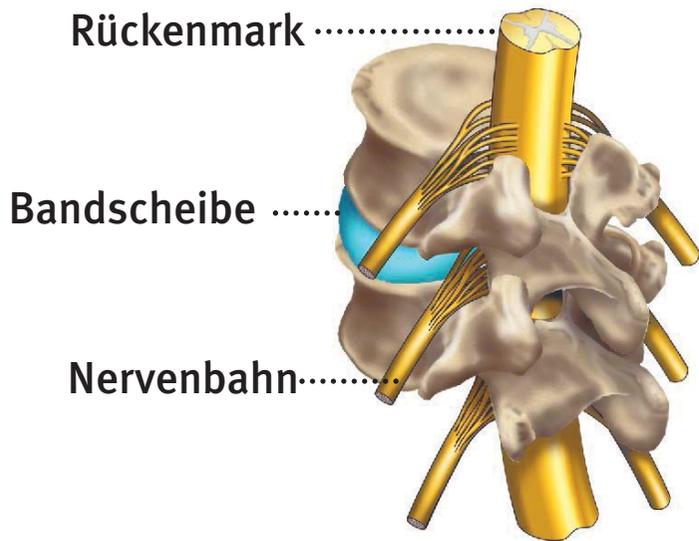
5 Lendenwirbel

Kreuzbein

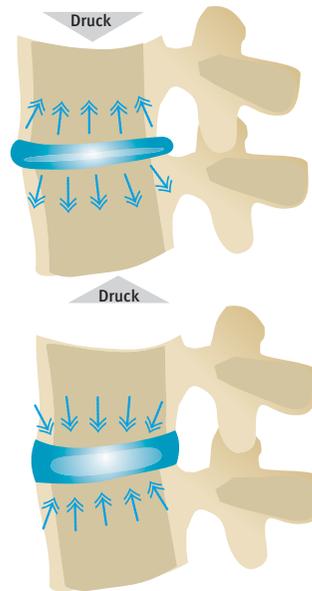
Steißbein



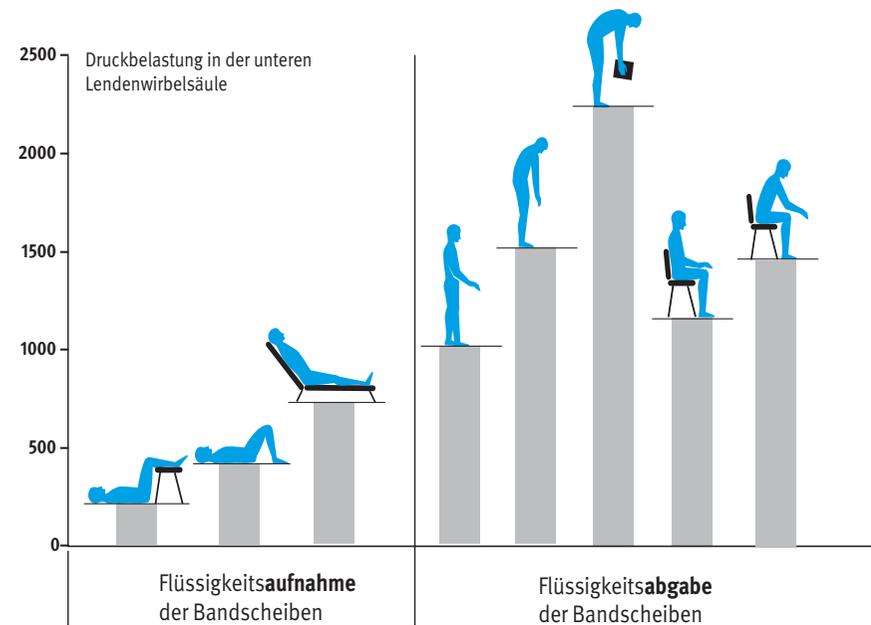
Rückenmark und Nerven



Ernährung



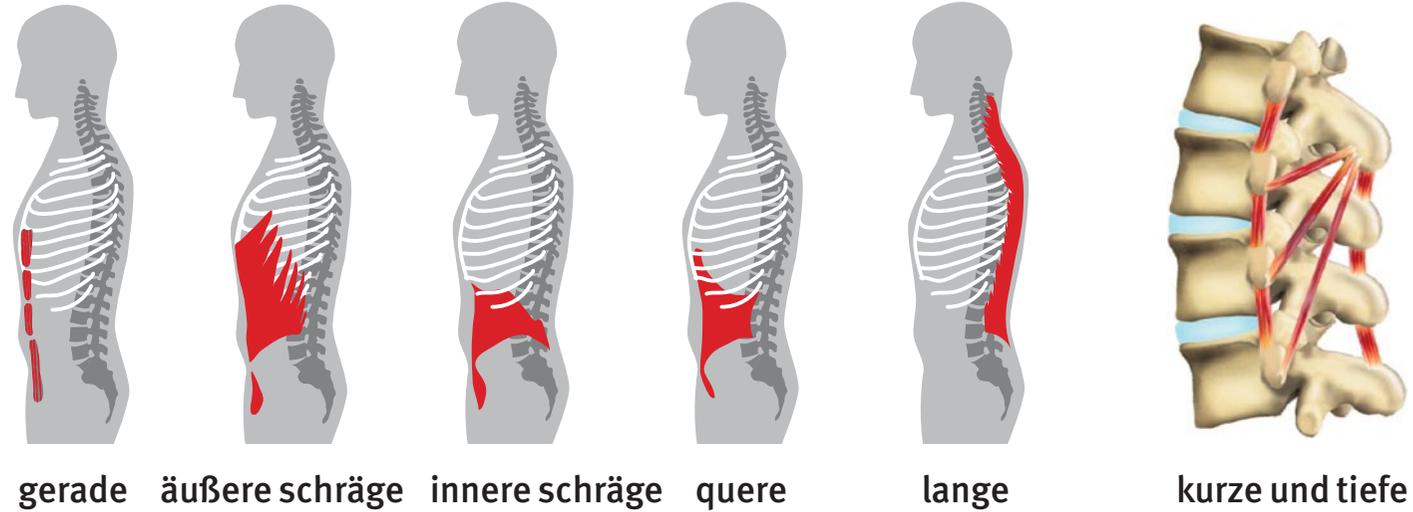
Druckbelastung im Alltag



Wechsel von Be- und Entlastung
Schwamm-Prinzip

Muskulatur

Bauch- und Rückenmuskeln



„Muskelkorsett“ der Wirbelsäule

