



Name: M. sternocleidomastoideus (Kopfnicker, Kopfwender)

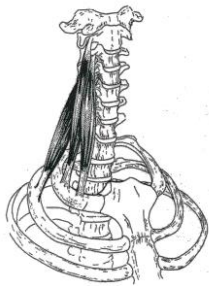
Ursprung: Brustbein (Sternum) & Schlüsselbein (Clavicula)

Ansatz: Am Schläfenbein

Bewegung:

- Einseitige Kontraktion: zieht (kontrahiert) Kopf zu Schulter und rotiert (dreht) Gesicht zur gegenüberliegenden Seite
- Beidseitige Kontraktion: Heben des Kopfes aus Rückenlage, beugt Nacken nach vorne und zieht Kinn zur Brust

Besonderheit: Funktion als Atemhilfsmuskulatur (fixierter Nacken/Kopf), unterstützt Öffnung des Brustkorb



Name: Mm. scaleni (Treppenmuskeln) → M. scalenus anterior, medius & posterior

Ursprung: Querfortsätze der Halswirbel

Ansatz: 1. und 2. Rippenpaar

Bewegung:

- Einseitige Kontraktion: seitliche Neigung der Halswirbelsäule
- Bds. Kontraktion: leichte Beugung nach hinten & Vorbeuge HWS
- Rotation zur Gegenseite

Besonderheit: Bei beidseitiger Kontraktion Funktion als Atemhilfsmuskulatur durch Öffnen des Thorax (oberer Brustkorb)



Name: M. deltoideus (dreiteiliger Deltamuskel)

Ursprung: Schlüsselbein und Schulterblatt (Scapula)

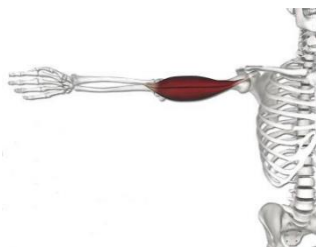
Ansatz: Oberarmknochen (Humerus)

Bewegung:

- Abduktion der Oberarme bis 90°
- Anteversion und Innenrotation der Arme
- Retroversion und Aussenrotation der Arme
- Unterstützung der Adduktion
- Vorderer: Anteversion und Innenrotation, Abduktion (je nach Armstellung Adduktion)

Mittlerer: Abduktion der Arme

Hinterer: Retroversion und Aussenrotation, Abduktion der Arme (je nach Armstellung Adduktion)



Name: M. biceps brachii (zweiköpfiger /Armbeuger)

Ursprung: Schulterblatt (Rabenschnabelfortsatz und Schultergelenkspfanne)

(Da der Deltamuskel über den beiden Ursprungsköpfen liegt, ist die Teilung von aussen nicht zu sehen)

Ansatz: Speiche (Radius) unterhalb der Ellenbeuge

Lage: Vorderseite des Oberarms

Bewegung:

- Flexion (Beugung) des Unterarms im Ellenbogengelenk
- Adduktion des Armes
- Supination des Unterarms (bei rechtwinklig gebeugtem Arm Hauptsupinator, mit stärkerer Beugung zunehmend)
- führt Hand zum Mund

Erkrankungen des endokrinen Systems

Krankheit Diabetes mellitus

Definition	Der Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die sich in einem erhöhten Blutzuckerspiegel äussert.
Krankheitsbild	Es gibt 2 Formen von Diabetes mellitus: <ul style="list-style-type: none"> • Diabetes Typ I: entsteht durch einen absoluten Mangel an Insulin (fehlt ganz) • Diabetes Typ II: zu wenig Insulin ist vorhanden oder es wirkt vermindert (Altersdiabetes/Schwangerschaftsdiabetes)
Spätfolgen	Der Zucker bleibt im Blut, was zu einem Anstieg des Blutzuckerwertes führt. Die Körperzellen erhalten zu wenig Glukose. Ein zu hoher Blutzucker über längere Zeit, führt zu Schädigungen der kleineren, aber auch grösseren Blutgefässe und zu peripheren Schädigungen der Nerven. In fortgeschrittenem Stadium kann es zu einer Netzhautablösung in den Augen führen. Auch die Nieren und die Leber können durch einen Diabetes, der nicht behandelt wird, mit der Zeit geschädigt werden.
Ursache	Beim Diabetes kann zu wenig Glucose in die Zelle aufgenommen werden, da die Langerhans-Inseln des Pankreas kein (Typ I) oder zu wenig Insulin produzieren (Typ II), oder die Körperzellen nicht mehr genügend auf das Insulin ansprechen (Typ II).
Leitsymptome	<ul style="list-style-type: none"> • Durst • Häufiges Wasserlösen • Wundheilstörungen bei Infekten • Müdigkeit und Appetitlosigkeit
Konsequenzen für den Yogaunterricht	

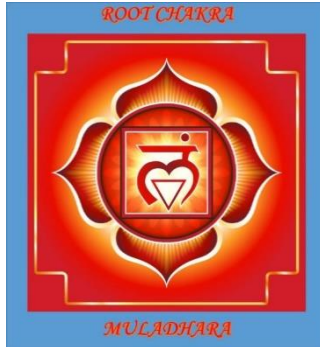
Literatur

<https://www.diabetesschweiz.ch/ueber-diabetes.html>



Beckenboden Yoga & Meditation

Muladhara Chakra = Wurzelchakra



[muladhara chakra bild - Bing images](#)

Sitz: Beckenboden

Element: Erde

Sinn: Geruchssinn

Farbe: Rot

Silbe/Buchstaben: Lam/U

Verwurzelung, Stabilität, Urvertrauen, Basis

Einstimmung

Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein. Schliesse die Augen.

Geh mit der Aufmerksamkeit zu deinem Körper, zu deinem Atem.

Konzentriere dich auf dein Wurzel Chakra, das seinen Sitz im Beckenboden hat, im unteren Bauchraum. Verbinde dich mit der Erde, Atme tief ein und atme auf ein klingendes U aus. Wiederhole dies 3 Mal.

Beckenboden aktivieren

Lege dich auf den Rücken und stelle die Beine vor dem Gesäss auf, lege die Arme neben dem Körper ab. Drück mit der nächsten Ausatmung die Aussenseiten der Fersen fest in den Boden und beobachte wie sich die Muskeln des Beckenbodens anspannen während sich die Rückseite der Taille zum Boden senkt. Löse einatmend den Druck der Fersen und damit die Kontraktion des Beckenbodens und beobachte, wie sich der untere Rücken wieder ein wenig von der Unterlage hebt.

Wiederhole diesen Wechsel von Anspannung und Entspannung einige Male im Rhythmus des Atems.

Beckenschaukel

Lege dich nun auf Rücken und stelle die Beine vor dem Gesäss auf, lege die Arme neben dem Körper ab. AA unterer Rücken an Boden anschmiegen, Gewicht auf Füße geben. EA Anspannung lösen und auf Sitzbeinhöcker rollen, kleine Rückbeuge usw. Beenden: Knie zum Brustkorb anziehen und Beine umarmen, nachspüren.

Sethubandasana/Schulterbrücke

Rückenlage, Füße nahe am Gesäss aufgestellt, Arme neben dem Körper, Handflächen nach unten. Stabilisiere gut die Arme, indem du leichten Druck zum Boden hingibst.

Drücke kraftvoll die Aussenkanten der Fersen in den Boden bis du spürst, dass sich die Beckenbodenmuskeln kontrahieren. Dann rolle das Steissbein ein und hebe das Gesäss, unterer Rücken, oberer Rücken Wirbel um Wirbel hoch, bis eine schiefe Ebene entsteht.

Verweile so mehrere Atemzüge.

Mit dem nächsten AA komme Wirbel für Wirbel zurück auf den Boden, ziehe die Knie zur Brust, umfasse die Beine mit den Armen und spüre in dieser Stellung nach