

Themengebiet: Yoga  
Thema: Anatomie

**Frage:**

Muskulatur, nenne die 3  
Hauptmuskelarten.

Antworten: 3

Ersteller: helfried, 2015-10-17, Id: 2412

Quelle: Yoga-Vidya, YLH 10.2.5

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

**Antworten:**

- willkürliche Skelettmuskulatur, quergestreift.

Das Skelettmuskelsystem bildet ca. 40-50% des Körpergewichtes.

- unwillkürliche glatte Muskulatur

unterliegt dem vegetativen Nervensystem und ist nicht willentlich zu beeinflussen. Sie befindet sich in den Wänden der Hohlorgane (bsp. Magen-Darm-Kanal ...), Augen, Haaren und Drüsen.

- Herzmuskulatur

eine Sonderform der quergestreiften Muskulatur. Sie sind unwillkürlich und dienen teilw. selbst als Taktgeber.

Themengebiet: Yoga  
Thema: Anatomie

**Frage:**

Muskeln, was bedeutet die Bezeichnung  
"-Köpfig" in zwei- bzw. dreiköpfigen  
Muskeln

Kontext: kurz beschreiben

Ersteller: helfried, 2015-10-17, Id: 2413

Quelle: Yoga-Vidya, YLH 10.2.5.2

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

**Antworten:**

- Muskeln mit z.B. zwei Ursprungssehnen nennt man zweiköpfig. Ursprung nennt man den Rumpfnahen Anheftungspunkt.

Im Gegensatz dazu nennt man Muskeln mit mehreren Ansatzsehnen, Mehrbäuchig. Ansatz nennt man den Rumpferne Sehnen-Anfang.

Themengebiet: Yoga  
Thema: Anatomie

### Frage:

Gelenke, was unterscheidet Echte von unechten Gelenken?

Antworten: 2

Ersteller: helfried, 2015-10-12, Id: 2408

Quelle: Yoga-Vidya, YLH 10.2.3

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

### Antworten:

● Bei echten Gelenken sind die Knochen durch einen Gelenkspalt voneinander getrennt.

Grundstrukturen der Beweglichkeit sind: Gelenkflächen, Gelenkkapsel, Gelenkspalt, Bänder.

● Unechte Gelenke bzw. Straffe Gelenke haben keinen Gelenkspalt sondern bekommen ihre (geringe) beweglichkeit durch Biegung des Füllgewebes bzw. Gleitbewegungen.

Hand- bzw. Fußwurzelknochen, Mittelhand-/Mittelfußknochen, Iliosakralgelenk (Beckenschaufel und Kreuzbein), Schambeinfuge, Brustbein und Rippen.

Themengebiet: Yoga  
Thema: Anatomie

### Frage:

Flucht-Kampf-Mechanismus, was bedeutet das?

Kontext: im Zusammenhang mit Stress-Bewältigung?

Ersteller: helfried, 2015-10-12, Id: 2416

Quelle: Yoga-Vidya, YLH 9.4

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

### Antworten:

● In Gefahrensituationen reagiert der Körper (menschheitsgeschichtlich sinnvoll) mit Adrenalin-Ausschüttung, Stimulierung des Sympathikus, Muskelanspannung, beschleunigtem Herzschlag, Erhöhung der Atemfrequenz, Schweißaussonderung und verlangsamter Verdauung. Um für Flucht oder Kampf bereit zu sein.

Im Modernen Großstadtleben gibt es viele Stimulie, die der Körper als Gefahren interpretieren kann. Das führt zu Dauerstress, weil der Flucht-Kampf-Mechanismus durch bewußte Entwarnung beendet werden muss.

Themengebiet: Yoga  
Thema: Anatomie

**Frage:**  
Stress-Syndrom, 7 Stufen?

Kontext: Aufzählen

Antworten: 7  
Ersteller: helfried, 2015-10-12, Id: 2417  
Quelle: Yoga-Vidya, YLH 9.4

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

**Antworten:**

- **Flucht-Kampf-Mechanismus wird aktiviert**  
Bei Gefahr bzw. ~ Stress.  
Es braucht bewußte Entwarnung, um wieder zu beruhigen.
- **Dauernde Muskelverspannungen, falsche Atemgewohnheiten**  
Wenn Auslöser und andere Stressoren anhalten bzw. wiederholt auftreten.
- **Muskelschmerzen**  
besonders in Schultern, Nacken und unterem Rücken.
- **Geistig müde / ausgelaugt / angespannt / reizbar.**
- **Organische Probleme**  
Magengeschwüre, Verstopfung, Bluthochdruck, Kopfweh. Streß begünstigt fast alle anderen Krankheiten, weil Immunabwehr im Flucht-Kampf-Mechanismus herab gesetzt wird.
- **Nervenzusammenbruch, Burn-Out-Syndrom**
- **Tod**

Themengebiet: Yoga  
Thema: Anatomie

**Frage:**  
Allgemeines Anpassungsprinzip. Nenne die 4 Stufen.

Kontext: Im Rahmen der Stressbewältigung gibt es alternativ zum Stres-Syndrom diese Model, wie der Körper auf Belastungen reagiert.

Antworten: 4  
Ersteller: helfried, 2015-10-11, Id: 2418  
Quelle: Yoga-Vidya, YLH 9.4.5

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

**Antworten:**

- **Alarm**  
Stress verursacht Flucht-Kampf-Mechanismus u.a.
- **Widerstand**  
Körper und Geist setzen dem Stress Widerstand entgegen (Trägheitsmoment)
- **Anpassung**  
Körper und Geist passen sich den veränderten Belastungen an (Hyperkompensation). oder Zusammenbruch.  
Einstellungen spielen für die Bewertung von Stressoren eine wichtige Rolle.
- **Zusammenbruch**  
Wenn die Anpassung nicht gelingt und der Stress anhält.

Themengebiet: Yoga  
Thema: Anatomie

**Frage:**

Muskeln, beschreibe Agonist und Antagonist

Kontext: Am Beispiel des Oberarms.

Ersteller: helfried, 2015-10-11, Id: 2415  
Quelle: Yoga-Vidya, YLH 10.2.5.2

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

**Antworten:**

● Für die Beugung des Unterarm muss der M.biceps (liegt am Oberarm) kontrahieren (Agonist). Gleichzeitig muss der M.triceps entspannen, damit der Unterarm nicht wieder gestreckt wird.

Für die Streckung ist die Rolle der beiden Muskeln dann wieder vertauscht.

Themengebiet: Yoga  
Thema: Anatomie

**Frage:**

Muskeln, wo befindet sich der Psoas-Muskel und welche Aufgabe hat er?

Ersteller: helfried, 2015-10-11, Id: 2414  
Quelle: Yoga-Vidya, YLH 10.2.5.3

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

**Antworten:**

● Der große Lendenmuskel an der Bauchinnenseite verbindet Hüftknochen mit Lendenwirbelsäule. Er ist Antagonist für die Beugung im Hüftgelenk.

Themengebiet: Yoga  
Thema: Anatomie

**Frage:**

Muskulatur, was sind die Hauptfunktion?

Antworten: 5

Ersteller: helfried, 2015-10-11, Id: 2411

Quelle: Yoga-Vidya, YLH 10.2.5

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

**Antworten:**

- Bewegungen ausführen
- Statik und Stützfunktion
- Unterstützung der Blutzirkulation  
Muskelpumpe
- Eigenempfindung über die Lage des Körpers im Raum.  
durch Mechanorezeptoren in Muskeln und Sehnen.  
Früher wurde nur das Organ im Ohr für Gleichgewicht verantwortlich gemacht (veraltet).
- Wärmebildung  
Bei Kontraktion wird Energie verbraucht, die größten Teils als Wärme frei wird.

Themengebiet: Yoga  
Thema: Anatomie

**Frage:**

Bänder und Sehnen, wie unterscheidet man Sie?

Antworten: 2

Ersteller: helfried, 2015-10-11, Id: 2410

Quelle: Yoga-Vidya, YLH 10.2.3.2 u .5.2

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

**Antworten:**

- Bänder (Ligamenta) verbinden Knochen miteinander.  
Funktional unterscheidet man Bänder zur Verstärkung (für Gelenkkapsel), Führung (bei Bewegung) und Hemmung (zur Bewegungseinschränkung).
- Sehnen verbinden Knochen mit Muskeln.  
Ansatz ist Rumpffern, Ursprung ist Rumpfnah.  
Es gibt Bandartige Sehnen, Platt-Sehnen und Zwischen-Sehnen (die Muskel mit Muskel verbinden).

Themengebiet: Yoga  
Thema: Anatomie

**Frage:**

Knochen, beschreibe den Aufbau

Kontext: Stichwortartig

Antworten: 5

Ersteller: helfried, 2015-10-10, Id: 2407

Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

**Antworten:**

- Knochenrinde (Substantia compacta) bildet den äußeren, harten, tragenden Teil.
- Knochenhaut (Periost) umgibt den Knochen. Sie ist mit vielen sensiblen Nervenfasern durchzogen. Im Bereich der Auflageflächen der Gelenke ist Knochenhaut.
- Knochenbälchen (Substantia spongiosa) liegen im innern der harten Knochen(rinde). Sie bilden viele Hohlräume, die der Gewichtsreduktion dienen. Die Knochenbälchen sind mit Knochenmark gefüllt. Im Schaftbereich sind die Knochenbälchen größere Markhöhlen.
- Knochenmark füllt Hohlräume. Rotes Knochenmark in den Bälchen, die Schafthöhlen sind mit gelbem Fettmark gefüllt.
- Das Knochengewebe ist gut durchblutet. im roten Knochenmark werden die (roten) Blutkörperchen gebildet. Knochengewebe befindet sich im ständigen Auf- und Abbau.

Themengebiet: Yoga  
Thema: Anatomie

**Frage:**

Skelett, wie vielen Knochen hat der Mensch?

Ersteller: helfried, 2015-10-10, Id: 2406

Quelle: Yoga-Vidya, YLH 10.2.1

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

**Antworten:**

- 206 Knochen und knorpelige Elemente

Themengebiet: Yoga  
Thema: Anatomie

**Frage:**

Skelett-System, welche 5 Haupt-Funktionen hat es?

Kontext: Stichworte aufzählen

Antworten: 5

Ersteller: helfried, 2015-10-10, Id: 2405

Quelle: Yoga-Vidya, YLH 10.2.1

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

**Antworten:**

- Statik (Stützfunktion, Stabilität)
- Bewegung  
Erst durch Ansetzen von Muskeln und Sehnen an Knochen können wir uns bewegen.
- Schutz für andere Organe  
Gehirn im Schädel, Rückenmark im Wirbelkanal, Lunge und Herz im Brustkorb.
- Blutbildung  
Rote Blutkörperchen werden (bei Erwachsenen) vor allem in den platten Knochen gebildet. Brustbein, Rippen, Schädelknochen, Schlüsselbeinen, Wirbelkörpern, Becken und den stammwärts gerichteten Enden von Oberarm- und Oberschenkelknochen.
- Mineralienspeicher (Kalzium und Phosphat)

Themengebiet: Yoga  
Thema: Anatomie

**Frage:**

Was ist die "Vitalkapazität"?

Kontext: Formel oder Kurze Beschreibung

Antworten: 2

Ersteller: helfried, 2015-10-05, Id: 2373

Quelle: Yoga-Vidya, YLH 10.3.3

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

**Antworten:**

- = Lungenvolumen - Residualvolumen  
oder = Atemzugsvolumen AZV + inspiratorisches Reservevolumen + expiratorisches Reservevolumen.
- Die Luftmenge, die nach maximaler Einatmung maximal ausgeatmet werden kann.  
Normaler Atemzug ca. 0,5l, VK ~ 4,5 l

Themengebiet: Yoga  
Thema: Anatomie

**Frage:**

Atmungssystem, Nenne die wichtigsten Teile von außen (Nasenlöcher) nach innen.

Kontext: Stichworte aufzählen

Antworten: 8

Ersteller: helfried, 2015-10-05, Id: 2371

Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

**Antworten:**

- Nasenhöhle (Nebenhöhle und Nasenhöhle)
- Rachen
- Kehlkopf
- Luftröhre
- Bronchialbaum (Bronchien, Alveolen/Lungenblässchen)
- Lungen (2 Lungenflügel, 2+3 Lungenlappen)
- Brustfell (Pleura, Lungenfell, Rippenfell)  
zwei sehr dünne, sehr glatte Häute, die durch einen ultradünnen, mit wenig Flüssigkeit gefüllten, Spalt getrennt sind und so bei Atembewegungen gegeneinander verschoben werden können.
- Atemmechanik: Rippenmuskeln, Zwerchfell (Diaphragma).

Themengebiet: Yoga  
Thema: Anatomie

**Frage:**

Verdauungskanal, Nenne die verschiedenen Teile vom Mund bis zum Anus und beschreibe kurz ihre jeweilige Aufgabe.

Antworten: 7

Ersteller: helfried, 2015-10-04, Id: 2375

Quelle: Yoga-Vidya, YLH 10.5.1

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

**Antworten:**

- Mundraum
- Rachen
- Speiseröhre
- Magen
- Dünndarm
- Dickdarm
- Anus

... Achtung: Hintergrundinfo gekürzt

Themengebiet: Yoga  
Thema: Anatomie

**Frage:**

Rückenschmerzen, welches sind die Hauptursachen?

Antworten: 5

Ersteller: helfried, 2015-10-04, Id: 2378

Quelle: Yoga-Vidya, YLH 10.2.6.3

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

**Antworten:**

- Muskelverspannungen (~ 80%)  
durch Stress, zu schwache Rücken- und Bauchmuskeln,
- Fehlhaltungen und Fehlbelastungen  
Arbeitsplatzgestaltung, Schuhwerk, Matratze, Übergewicht
- Hohlrücken, Rundrücken, Skoliose,  
Skeletaufbau ungünstig (genetisch, Entwicklungsstörung)
- Bandscheibenschaden  
Bandscheibenvorwölbung, -vorfall
- Degenerative oder entzündliche Erkrankungen  
Ischialgie, Osteoporose, Arthritis, Arthrose, ...

Themengebiet: Yoga  
Thema: Anatomie

**Frage:**

Wirbelsäule, nenne die 5 Abschnitte und die Anzahl der Wirbel darin.

Antworten: 5

Ersteller: helfried, 2015-10-02, Id: 2377

Quelle: Yoga-Vidya, YLH 10.2.2

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

**Antworten:**

- 7 Halswirbel
- 12 Brustwirbel
- 5 Lendenwirbel
- 5 Kreuzbeinwirbel  
Ab dem 22. Lebensjahr verwachsen
- 4-5 Steißbeinwirbel  
Verwachsen

Themengebiet: Yoga  
Thema: Anatomie

### Frage:

Wirbelsäule, die 4 Hauptfunktionen

Kontext: Stichwort aufzählen

Antworten: 4

Ersteller: helfried, 2015-10-02, Id: 2376

Quelle: Yoga-Vidya, YLH 10.2.2

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

### Antworten:

- **Statik**  
Tragen des Oberkörpers für die Aufrechte Haltung
- **Bewegung**  
Vorwärtsbeugen, Rückwärtsbeugen, Drehung, Streckung (1-2 cm)
- **Abfedern (Stoßdämpfung)**  
Schutz des Gehirn vor Erschütterung durch doppelte S-Form und durch Bandscheiben.
- **Schutz**  
des Rückenmark und vieler zentraler Nerven vor Verletzung. Sie liegen im Rückenmarkskanal, der durch Wirbellöcher gebildet wird.

Themengebiet: Yoga  
Thema: Anatomie

### Frage:

Wie kann man die Vitalkapazität erhöhen?

Kontext: welche Yoga-Übungen helfen?

Antworten: 4

Ersteller: helfried, 2015-10-02, Id: 2374

Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

### Antworten:

- **regelmäßiges Pranayama und Sport**  
Vollständige Yoga-Atmung,
- **Asanas, die den Brustkorb öffnen**  
alle Rückbeugen.
- **Sonnengruß**  
Herz-Kreislauftraining
- **Entspannung und Bewusstsein**  
fördern tiefe Atmung