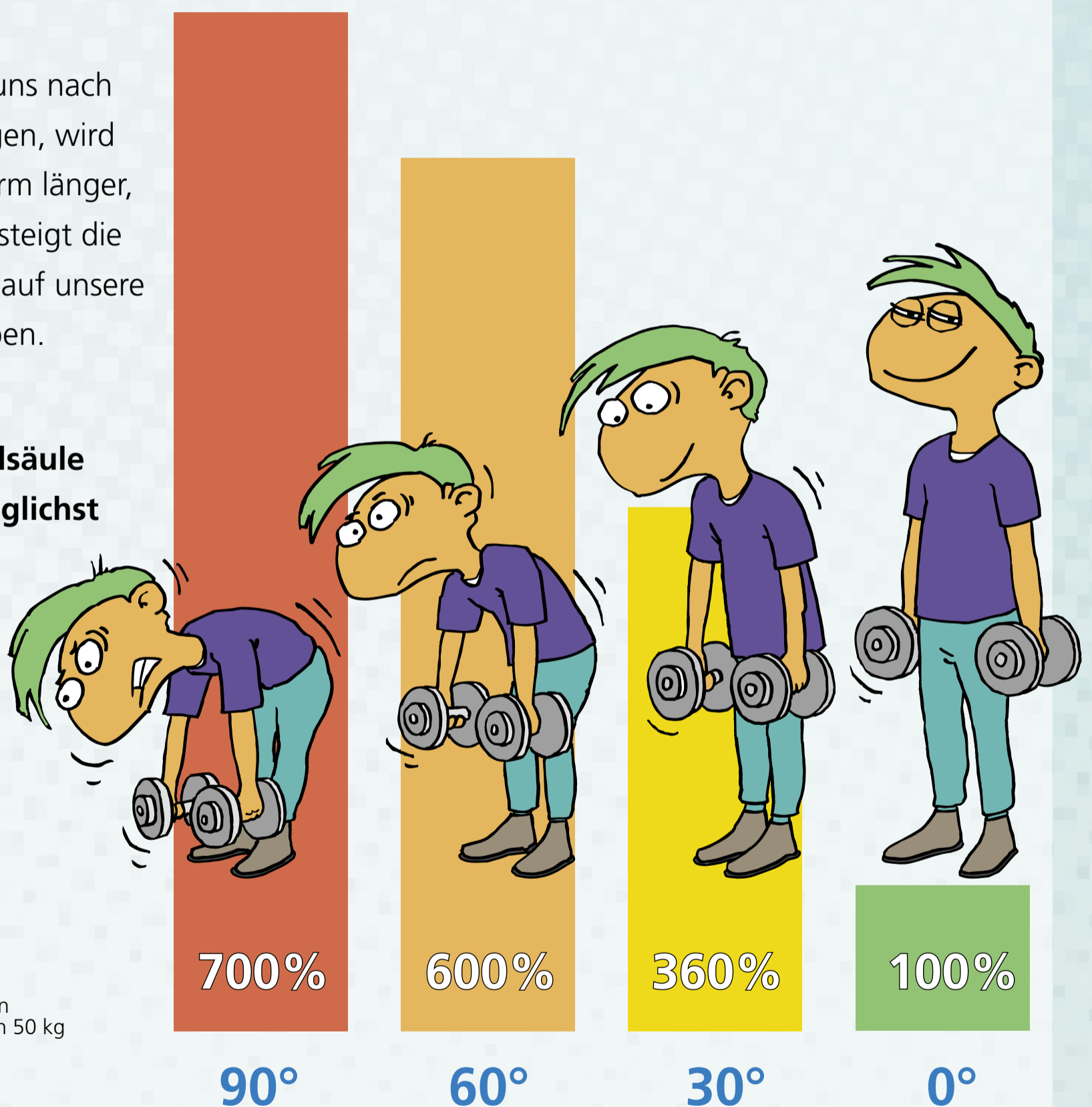


# Was unsere Bandscheiben aushalten müssen

Auch für unsere Wirbelsäule gilt das Hebelgesetz.

Wenn wir uns nach vorne beugen, wird der Hebelarm länger, und damit steigt die Druckkraft auf unsere Bandscheiben.

**Deshalb:**  
Die Wirbelsäule immer möglichst gerade halten!



Belastung der Bandscheiben bei einer Last von 50 kg