



Kindern den Rücken stärken

Bewegung für einen
gesunden Alltag



Kinder brauchen Bewegung

Kinder hüpfen spontan vor Freude, sie laufen und springen, krabbeln und klettern. Sie sind immer in Bewegung – selbst wenn sie schlafen. So sollte es jedenfalls sein. Damit Kinder sich körperlich und seelisch gesund entwickeln, brauchen sie Bewegung. Bewegung ist auch das beste Rezept dafür, dass Ihre Kinder auch dann noch einen gesunden Rücken haben, wenn sie erwachsen sind.

„Kleinkinder verhalten sich eigentlich von Natur aus rückergerecht“, sagt der bekannte Rückenexperte Professor Dr. Dietrich Grönemeyer. Aber schon Grundschüler sitzen heute bis zu neun Stunden täglich. Viele bewegen sich nur noch eine Stunde pro Tag. Übergewicht und Haltungsschäden sind die Folge – oft auch in späteren Jahren.

Eltern können viel dafür tun, dass aus ihren Kindern keine Bewegungsmuffel oder „Sofakartoffeln“ werden. Das beste Rezept dafür: Spielen und bewegen Sie sich gemeinsam mit Ihren Kindern. Das hält nicht nur große und kleine Rücken fit, sondern auch die Familie zusammen. Auch Erzieher und Lehrer können zu einem gesunden Rücken der Kinder beitragen.

Wie das geht, zeigen die TK und Professor Dr. Dietrich Grönemeyer mit dieser Broschüre aus ihrer gemeinsamen Initiative „Rückhalt für Deutschland“. Zusammen mit der renommierten Sportwissenschaftlerin Professor Dr. Renate Zimmer stellen wir Ihnen hier die wichtigsten Tipps für eine gesunde und bewegte Kindheit vor.

Kindern den Rücken stärken – Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Bramfelder Str. 140, 22305 Hamburg. Internet: www.tk-online.de; Bereich Marketing und Vertrieb, Fachbereich Werbung, Internet und Redaktion; Roderich Vollmer-Rupprecht (verantwortlich). Redaktion: Anne Frobeen, Fachliche Beratung: Professor Dr. Renate Zimmer. Gestaltung: www.jetzt-hamburg.de. Produktion: Jürgen Karau. Fotos: Corbis, Gettyimages, Masterfile, TK. Litho: Hirte Medienservice. Druck: Industrie + Werbedruck, Herford.

© Techniker Krankenkasse. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung. 1. Auflage 2006

Das Kopieren von Bildern, Texten, Lesezeichen, Formularfeldern, Programmcode dieser PDF-Datei ist unzulässig.

Zeit fürs Toben

„Mama, guck mal, was ich schon kann!“ Kinder sind stolz, wenn sie etwas Neues gelernt haben. Wenn sie spielen und toben, dann lernen sie fürs Leben: Sie gewinnen Sicherheit und Selbstvertrauen, sie nehmen Kontakt zu anderen auf und lernen, sich selbst einzuschätzen. Sie stärken ihre Muskeln und trainieren Wahrnehmung und Koordination.

Gesunde Entwicklung

Kinder, die nicht in ihrer Bewegungslust eingeschränkt werden, bewegen sich aus eigenem Antrieb. Und das ist gut so: Denn Kinder brauchen täglich mehrere Stunden Bewegung, um sich gesund zu entwickeln. Besonders wichtig sind die ersten zehn Lebensjahre. Denn hier wird der Grundstock für eine gesunde Haltung und den Knochenaufbau gelegt.

Bewegung hilft beim Lernen

Auch in der Schule gilt: Wer sich bewegen kann, lernt besser. Das zeigen sportwissenschaftliche Untersuchungen. „Lernen braucht Bewegung“, sagt die Sportwissenschaftlerin Professor Dr. Renate Zimmer von der Universität Osnabrück. „Durch Bewegungspausen im Unterricht verbessert sich die Konzentration. Inhalte werden besser im Gedächtnis verankert, und die Kinder lernen mit mehr Lust.“ Schulen, in denen Kinder sich bewegen können, fördern Körper und Geist der Kinder und tragen nebenbei auch zu ihrem gesunden Rücken bei.



Was Eltern tun können

Den Bewegungsdrang erhalten

Als Eltern erhalten und fördern Sie die Entwicklung Ihres Kindes vor allem dadurch, dass Sie ihm viel Raum für Bewegung geben. Ermutigen Sie Ihr Kind zu neuen, attraktiven Bewegungserlebnissen, indem Sie gemeinsam mit ihm aktiv werden. Schon Säuglinge lachen vor Vergnügen, wenn sie geschaukelt werden. Ältere Kinder lieben das gemeinsame Spielen und Toben mit Mama und Papa.

Sicherheit geben

Manchmal stockt den Erwachsenen der Atem bei den waghalsigen Turnübungen ihrer Kleinen. Beobachten Sie Ihr Kind beim Spielen und geben Sie ihm Gelegenheit, sich selbst auszuprobieren. Bieten Sie Ihrem Kind Sicherheit, wenn es das möchte. Aber drängen Sie ihm keine Sicherung auf. Freuen Sie sich mit ihm, wenn es geschafft hat, was es wollte – mit oder ohne Ihre Hilfe.

Bewegungsmöglichkeiten schaffen

Auf dem Spielplatz, im Sportverein, im Schwimmbad, im Hinterhof oder auf dem Bürgersteig vor dem Haus – überall gibt es Möglichkeiten für Bewegung. Zu Hause laden eine Sprossenwand im Kinderzimmer oder eine Turnstange im Türrahmen zum Toben und Turnen ein. Ein paar alte Reifen machen den Garten zum Bewegungsparadies. Auch in Schule und Kindergarten lassen sich oft zusätzliche Bewegungsmöglichkeiten finden. Sprechen Sie doch einmal mit den Lehrern oder Erziehern darüber. Die besten Ideen haben meist die Kinder selbst. Lassen Sie sich doch einfach davon inspirieren.





Spielerisch in Bewegung bleiben

Alte und neue Bewegungsspiele machen Eltern und Kindern Spaß. Einfache Singspiele wie „Hoppe-Hoppe-Reiter“ oder kleine Versteckspiele bringen Ihr Einjähriges zum Jubeln. Laufspiele wie „Wer kommt in meine Arme?“ für die Kleinen oder „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“ für die Älteren lassen die Augen Ihres Kindes blitzen. Später fördern Hula-Hoop-Reifen, Sprungseil, Sprungbälle und Stelzen die Geschicklichkeit.

Säuglinge und Kleinkinder

Kleine Kinder bis etwa 18 Monate können Sie mit einem Wettkrabbeln glücklich machen. Haben Sie Ihr Kind schon einmal jauchzen hören, wenn es vom Tisch aus in Ihre Arme springen darf? Ruhiger, aber nicht weniger schön sind Ballspiele auf dem Boden. Oder tanzen Sie einfach mit Ihrem Kind auf dem Arm zu Ihrer Lieblingsmusik.

Lieblingsspiele

Kleinkinder in diesem Alter finden es faszinierend, mit Vater oder Mutter auf dem Spielplatz zu schaukeln, zu rutschen oder Karussell zu fahren. Sie lieben besonders die einfachen, vorhersehbaren Spiele, zum Beispiel Sing- und Tanzspiele wie „Häschen in der Grube“. Wenn sie schon laufen können, lachen sie vor Vergnügen, wenn Sie mit ihnen Fangen spielen.

Turnvereine bieten oft Eltern-Kind-Kurse an, die beiden Spaß machen. Aufregende Erfahrungen mit Wasser kann Ihr Kleinkind beim Planschen im Babybecken des Schwimmbads oder im Baby-Schwimmkursus machen.

Zwischen anderthalb und drei Jahren

Im Alter zwischen 18 Monaten und drei Jahren nimmt die Bewegungssicherheit der Kinder ständig zu. Sie lernen viele neue Bewegungsformen, zum Beispiel Rollerfahren. Sie beginnen, kleine Kunststücke zu machen, zum Beispiel einen Purzelbaum oder die Kerze, und genießen ihre Erfolge dabei. Wenn Sie dann noch Ihre Begeisterung zeigen, ist die Freude doppelt groß.

Bewegungsspiele

Legen Sie doch einmal ein Seil auf dem Boden aus und ermuntern Sie Ihr Kind, darauf zu balancieren. Oder nutzen Sie den Baumstamm im Wald. Rollen Sie Ihrem Kind einen Ball zu oder spielen Sie einfach mal „Zoo“: Wie bewegt sich eine Schlange? Und wie fliegt ein Vogel? Die meisten Kinder in diesem Alter lieben Bewe-

gungsspiele, bei denen sie etwas nachahmen können. Und ganz toll finden sie es, auf einer Matratze auf dem Boden zu hüpfen – am liebsten natürlich mit Ihnen. Bewegungsangebote in Gruppen, zum Beispiel im Turnverein, machen Spaß und bieten oft viele Anregungen.

Im Kindergartenalter

Wer Kinder zwischen drei und sechs Jahren hat, weiß: Hier tobt der Bär. Der Bewegungsdrang ist in dieser Zeit noch ausgeprägter als zuvor. Ihrem Kind erschließen sich immer neue Möglichkeiten. Es kann sich immer besser im Gleichgewicht halten. Ob es beim Einkaufen auf dem Kantstein balanciert, über die Platten des Bürgersteigs hüpfpt oder einen Laternenpfahl zu erklimmen versucht – ständig findet es Gelegenheiten, etwas Neues auszuprobieren. Die meisten Kinder lernen in diesem Alter auch Radfahren.





Überall bewegt

Jede Möglichkeit, den Bewegungsdrang auszuleben, zählt. Nutzen Sie den Weg zum Kindergarten oder zu Verabredungen und gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad. Ihr Kind fährt auf dem Roller oder Fahrrad mit. Lassen Sie es bei der Hausarbeit helfen, zum Beispiel beim Wäschausschütteln oder Teppichsaugen. Solange es die Zeit für diese Aufgaben selbst bestimmen kann, wird Ihr Kind es lieben.

Unterstützen Sie Ihr Kind bei seinen vielfältigen Spielideen und in seinem Bewegungsdrang und machen Sie, sooft es geht, einfach selbst mit. Ein kleiner Spaziergang im Wald oder am Fluss, ein Besuch auf dem Spielplatz, eine Runde Fußball im Garten – damit verschaffen Sie sich selbst und Ihrem Kind Bewegung und Spaß.

Alte Spiele aktivieren

Malen Sie doch einmal mit Kreide ein Gitter zum Kästchenhüpfen auf den Bürgersteig. Oder kneten Sie ein langes Gummi zum Gummitwist zusammen. Besorgen Sie ein Netz Murmeln und zeigen Sie Ihrem Kind, wie man damit spielt. Erfinden Sie Bewegungsgeschichten von Clowns, Artisten und Gespenstern und lassen Sie Ihre Kinder eine Rolle darin spielen.

Manche Spiele kann man für Ältere auch ein bisschen variieren. Professor Dr. Dietrich Grönemeyer meint: „Zeigen Sie Ihren Kindern doch mal, wie man eine SMS hüpfte – auf einer Tastatur aus Kreide! Da werden auch die größten Bewegungsmuffel neugierig.“ Vor allem: Steigen Sie selbst auf die Spielideen Ihrer Kinder ein. Die sind nämlich Experten fürs Spielen.

Spielst du mit mir?

Bewegungsspiele für die ganze Familie kann man überall machen. Zum Beispiel so:

Ich puste dir was!

Auf Ihrem Esstisch liegen kleine Wattebäusche – und die ganze Familie sitzt drum herum. Wer schafft es, die Wattekugeln ans andere Ende zu pusten? Und das, wenn der Vater dagegen pustet? Gar nicht so einfach ... Noch spannender wirds, wenn man einen Tischtennisball nimmt. Der wird nämlich richtig schnell. Kleine Kinder dürfen auch mal die Hände einsetzen, damit der Ball nicht herunterfällt.

Kochlöffel-Hockey

Hockey in der Wohnung? Na klar, das geht! Stecken Sie ein kleines Spielfeld ab – zum Beispiel in Ihrem Flur. Geben Sie jedem einen Kochlöffel und rollen Sie damit einen kleinen Ball ins gegnerische Tor.



Klammerjäger

Ein Fangspiel für draußen. Jeder bekommt fünf bis zehn Wäscheklammern und steckt sie sich an die Kleidung. Nun jagen Sie sich gegenseitig die Klammern ab. Wer eine erwisch hat, kann sie sich selbst wieder anstecken. Sieger ist, wer am Schluss die meisten Klammern hat – und aussieht wie ein kleiner Igel.



Familienzirkus

Hier ist jeder mal Direktor. Der macht die Bewegung vor, und alle anderen machen sie nach. Wer kann am längsten auf einem Bein stehen? Und wer seine Zehen in den Mund stecken? Und einen Purzelbaum schlagen? Das kann ganz schön herausfordernd sein – besonders für die Eltern.

TK-Kurse

Solche Spiele lernen Sie im TK-Kursus „Bewegte Familie“ kennen, einem Programm für Eltern mit Kindern im Alter zwischen drei und fünf Jahren. Für Familien mit älteren Kindern gibt es das Gesundheitswochenende „Familienbande“. Mehr dazu auf www.tk-online.de und unter der Hotline 018 02 - 22 67 87 (ab 6 Cent pro Gespräch, abhängig vom Anbieter).



Ausgleich schaffen

„Halt dich gerade!“ – wer hat das als Kind nicht gehört und darüber gestöhnt? Rückenschmerzen treten zwar meist erst später auf, die Ursachen dafür entwickeln sich aber in der Kindheit. Professor Dr. Fritz Uwe Niethard von der Orthopädischen Universitätsklinik Aachen: „Heute hat fast die Hälfte aller Schulkinder zwischen sieben und vierzehn Jahren Haltungsschwächen.“

Kinder im Grundschulalter sitzen bis zu neun Stunden am Tag. In der Schule, vor dem Fernseher und oft auch vor dem Computer. Deshalb ist es gerade in diesem Alter wichtig, einen Ausgleich zu schaffen. Die meisten Kinder wollen das auch. Denn im Grundschulalter steigern sie ihre konditionellen Fähigkeiten enorm.

Mindestens zwei Stunden, besser noch länger, sollte Ihr Kind sich bewegen! Denn was hier an Bewegung und Koordination nicht gelernt wurde, ist zeitlebens nicht mehr nachzuholen.

Nehmen Sie deshalb Bewegungs-ideen und -wünsche Ihres Kindes auf und fördern Sie sein Interesse. Lassen Sie es im Sportverein aktiv sein. Schicken Sie es zum Spielen und Toben nach draußen. Schenken Sie ihm Spielgeräte, mit denen es sich bewegen kann, zum Beispiel eine Frisbee-Scheibe, einen Fußball, Wurf-ringe, einen City-Roller oder ein Einrad. Machen Sie mit Ihrem Kind Ausflüge mit dem Fahrrad, gehen Sie ins Schwimmbad oder joggen Sie gemeinsam. Das tut nicht nur Ihrem Kind gut, sondern auch Ihnen.

Bewegung statt sitzen

„Sitzt doch endlich mal still!“, stöhnt mancher Lehrer, wenn er vor seiner Klasse steht. Kinder im Unterricht bewegen sich ständig, rekeln und strecken sich, rangeln mit dem Nachbarn oder kippeln waghalsig mit ihrem Stuhl – oft zur Sorge der Erwachsenen.

Aber: „Kippeln dient dem körperlichen und geistigen Überleben“, sagt der Sportpädagoge Dr. Dieter Breithecker. Kinder wollen sich nicht nur bewegen, sie müssen es auch, um körperlich und geistig fit zu bleiben: Denn so sucht ihr Körper regelmäßig nach neuen Anregungen.

Kinder in Schulen, in denen die Bewegung gezielt gefördert wird, lernen oft besser und sind zufriedener. Dazu setzen Lehrer aktive Methoden wie Spiel- und Bewegungsaufgaben im Unterricht ein. Der Pausenhof lädt zum Toben und Spielen ein – zum

Beispiel mit Klettergerüsten, Spielfeldern, Bällen, Wurfringen und anderen Bewegungsgeräten.

Wie bei Erwachsenen sind Möbel sinnvoll, die sich an die Körpergröße der Kinder anpassen. Stühle sollten ein bewegtes und trotzdem sicheres Sitzen ermöglichen – das so genannte dynamische Sitzen. Sprechen Sie Lehrer oder Schulleitung an, um zu klären, welche Möglichkeiten es an der Schule Ihres Kindes gibt, die Schulzeit bewegter zu gestalten.

Gesunde Schule mit der TK:

Projekte von Schulen zur Bewegungsförderung können von der TK unterstützt werden. Mehr darüber erfahren Sie unter www.tk-online.de unter dem Stichwort „Gesunde Schule“.



Nehmen Sie es leicht

In den Wochen vor dem ersten Schultag gehts los: Der Ranzen wird gekauft. Ein aufregendes Ereignis für Ihr Kind. Und eine Gelegenheit, etwas für seinen Rücken zu tun.

Ein rückenfreundlicher Ranzen ist leicht. Er passt sich dem Rücken an. Leer wiegt er maximal eineinhalb Kilogramm. Die Träger sollte gepolstert und mindestens vier Zentimeter breit sein. Gut ist auch eine gepolsterte Rückenwand. Der Ranzen selbst sollte nicht breiter sein als die Schultern Ihres Kindes und mit der Schulterhöhe abschließen. Reflektoren und fluoreszierendes Material sorgen dafür, dass Ihr Kind im Verkehr gut gesehen wird.

Ranzen, die der Schulranzen-Norm DIN 58124 entsprechen, erfüllen alle diese Bedingungen. Eine zusätzliche Bedingung ist auch ein Muss: Ihr Kind sollte den neuen Ranzen toll finden.



Auspacken!

Wer in der Schulzeit täglich alle Bücher, selbst den dicken Atlas, mit zur Schule geschleppt hat, weiß: Das ist ganz schön schwer. Grundschüler tragen durchschnittlich fünfeinhalb Kilogramm Gepäck in ihrem Ranzen zur Schule, Hauptschüler rund acht Kilogramm, Gymnasiasten fast zwölf Kilogramm.

Faustregel ist: Der gefüllte Ranzen sollte nicht mehr als zehn bis zwölf Prozent des Gewichts Ihres Kindes wiegen. Und er sollte immer mit beiden Schultern getragen werden. So werden die Muskeln beider Körperseiten gleichmäßig belastet.





Arbeitsplatz Kinderzimmer

Rechnen, Schreiben, Lesen, Malen – auch zu Hause geht die Schule weiter. Die Hausaufgaben macht Ihr Kind idealerweise an einem festen Arbeitsplatz. Das macht diesen Arbeitsplatz rückenfreundlich:

- Ein Schreibtisch, der in der Höhe mitwächst – am besten mit schräg verstellbarer Arbeitsplatte und nachrüstbar für Computer und Bildschirm.
- Ein höhenverstellbarer Stuhl mit kippbarem Sitz und flexibler Rückenlehne, der das dynamische Sitzen unterstützt. Die Rückenlehne sollte mindestens bis zu den Schulterblättern reichen.
- Auch der beste Stuhl nützt nichts, wenn er nicht richtig auf Ihr Kind eingestellt wird. Richten Sie die Höhe von Tisch und Stuhl so ein, dass Ober- und Unterarme bzw. Ober- und Unterschenkel Ihres

Kindes im Sitzen jeweils einen Winkel von 90 Grad zueinander bilden. Die Sitzfläche des Stuhls sollte sich in Kniehöhe befinden. Die Füße stehen voll auf dem Boden. Wenn nicht, hilft eine extra Fußablage.

- Der Schreibplatz sollte ausreichend beleuchtet sein – am besten steht er zwischen zwei Lichtquellen von oben. Zusätzlich ist eine Schreibtischlampe sinnvoll. Achten Sie darauf, dass das Licht Ihr Kind nicht blendet. Es sollte auch keinen Schatten auf die Arbeitsfläche werfen.

Auch im Kinderzimmer ist Bewegung das Zauberwort. Deshalb lassen Sie ruhig Ihr Kind auch hier die Schularbeiten einmal auf dem Boden oder auf einem Gymnastikball machen. Das macht Spaß, bringt Abwechslung und fördert die Konzentration.

Stimmt die Haltung?

Schauen Sie Ihr Kind doch einmal von der Seite an. Kann es im Stehen 30 Sekunden lang die Arme gerade nach vorn strecken – bei voll aufgerichteter Wirbelsäule? Ohne dass es das Becken nach vorn schiebt, die Arme erschlaffen lässt oder höher hebt? Dann dürfte seine Haltung in Ordnung sein.

Haltungsschwächen

Sehen Sie einen stark vorgewölbten Bauch und gleichzeitig ein Hohlkreuz, hat Ihr Kind vielleicht einen Hohlrücken. Der ist im Vorschulalter normal, im Alter von sechs Jahren sollte er aber schon ausgeglichen sein. Gegen den Hohlrücken helfen kräftige Bauch- und Gesäßmuskeln. Die bekommt man zum Beispiel durch Radfahren, Laufen, Treppensteigen und Klettern an Stangen.

Steht oder sitzt Ihr Kind oft mit hängenden Schultern und rundem Rücken, hat es möglicherweise einen Rundrücken. Dann sind die Rückenmuskeln nicht ausreichend entwickelt. Klettern und Hangeln, das Schieben einer Schubkarre oder Bewegungen, bei denen man den ganzen Körper mit den Armen abstützt, kräftigen diese Muskeln.

Im Zweifel zum Kinderarzt

Die TK bietet Ihnen regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen für Kinder an. Dabei wird Ihr Kinderarzt auch die Haltung Ihres Kindes anschauen. Lassen Sie Ihr Kind auch dann von ihm untersuchen, wenn Sie glauben, dass Ihr Kind eine Haltungsschwäche hat. Wenn nötig, wird der Arzt es von einem Kinder- und Jugendorthopäden weiter behandeln lassen, zum Beispiel mit gezielten Übungen bei einem Physiotherapeuten.



Rückenzirkus

Diese Übungen machen nicht nur Spaß, sie stärken auch die Bauch- und Rückenmuskeln. Bauen Sie sie doch einmal in Ihr Zirkusspiel ein!

1) Schräge Brücke



1) Schräge Brücke

In der Rückenlage Beine anwinkeln. Gesäß anheben, bis der Körper eine Linie bildet. Nun noch ein Bein nach vorn strecken. Das kräftigt die Gesäßmuskulatur.

2) Katze



und Pferd



2) Katze und Pferd

Aus dem Vierfüßlerstand Rücken rund machen wie einen Katzenbuckel, dann richtig durchhängen lassen wie einen Pferderücken. Das macht die Wirbelsäule beweglich.

3) Fahne

So machen es die Zirkusreiter: Aus dem Vierfüßlerstand das rechte Bein und den linken Arm strecken, bis Arm, Kopf, Rücken und Bein eine gerade Linie bilden. Der Rücken bleibt schön lang und gerade. Diese Position eine Zeit lang halten. Gut für eine kräftige Rückenmuskulatur.



4) Maikäfer

Das baut die Bauchmuskeln auf und macht gute Laune: Auf dem Rücken liegen, Arme und Beine in die Luft heben und strampeln. Dabei mit den Händen in die Luft greifen. Wer will, macht auch noch den Mund auf und zu wie ein Fisch.



Mehr Übungen lernen Sie in einer Rückenschule für Kinder kennen. TK-versicherte Kinder gewinnen dabei doppelt: Starke Muskeln, kindgerechte Informationen und 1000 Punkte im Bonusprogramm der TK. Mehr dazu erfahren Sie auf www.tk-online.de und unter der Hotline **018 02 - 22 67 87** (ab 6 Cent pro Gespräch, abhängig vom Anbieter).

Bewegung ist die beste Grundlage für einen gesunden Rücken – von Anfang an. Erfahren Sie hier, wie Sie die Bewegungsfreude Ihres Kindes bewahren und fördern und was Sie sonst noch tun können, um Ihrem Kind den Rücken zu stärken. Die TK und Professor Dr. Dietrich Grönemeyer haben in dieser Broschüre aus der Initiative „Rückhalt für Deutschland“ die besten Tipps für Sie zusammengestellt.

Wir sind gern für Sie da.

Haben Sie Fragen zu Ihrer Krankenversicherung bei der TK?



Internetservice

Auf unserer Homepage bieten wir Ihnen ausführliche Informationen sowie exklusive Services rund um Krankenversicherung, Gesundheit und Fitness:

www.tk-online.de

Gesundheitskurse

Informationen über die Gesundheitskurse der TK, zum Beispiel „Bewegte Familie“, erhalten Sie unter:

018 02 - 22 67 87

(ab 6 Cent pro Gespräch, abhängig vom Anbieter)

TK-Ärztzentrum

Bis zu 80 Fachärzte sind hier für Ihre Fragen zur Gesundheit am Telefon. Rund um die Uhr:


018 02 - 64 85 64


(Mo. bis So., 24 Stunden täglich, ab 6 Cent pro Gespräch, abhängig vom Anbieter)


Alles zum Thema Rücken unter



www.rueckhalt-fuer-deutschland.de

Info zur PDF-Datei

Mit den  Lesezeichen im linken Navigationsfenster, den Links im Inhaltsverzeichnis und im Text navigieren Sie zu den Artikeln.



Mit Klick auf + öffnen sich weitere Lesezeichen zum Text. 


Klicken sie auf + des ersten Lesezeichens  **Bedienungsfunktionen für Mobilgeräte, Sehbehinderte, digitales Vorlesen**, um zu Befehlen für diese Datei sowie zu [Links](#) für weitere Infos und Downloads zu kommen.



Soweit vorhanden, sind [Internetlinks](#) im Text zielgenau aktiv und zusätzlich als  **Lesezeichen** angelegt. (Neue Icons bei Reader 8: )

Um den vollen Funktionsumfang zu nutzen, öffnen Sie diese Datei mit dem Adobe Reader 6, 7 oder 8 und nicht mit dem Plug-In Ihres Browsers.


Ihre Leseoptionen

Die Datei öffnet in Ganzseitendarstellung  (Strg+0). Die  Lesezeichen öffnen Seiten in der jeweils von Ihnen eingestellten Größe.

Nächste Vergrößerungsstufe ist Anzeige Fensterbreite  (Strg+2).

Durch Klicken in den Text  wird die Textspalte auf die volle Fensterbreite vergrößert. Weitere Klicks führen Sie bis zum Textende eines Kapitels und zur Ausgangsansicht zurück. Der Zeiger muss für diese Funktion so  aussehen.

Eine weitere Vergrößerung bringt das Schließen des Lesezeichenfensters durch Klick auf die Registerkarte "Lesezeichen" (oder Alt+A-N-L).


Benötigen Sie sehr große Schrift, wählen Sie das Lezeichen  >Flexiblen Zeilen-




umbruch und Größe einstellen.


Alternativ: Strg+4 (Zeilenumbruch), dann mit Strg+ oder Strg- den Zoomfaktor einstellen.

Achtung: Die Anzeige "flexibler Zeilenumbruch" ist manchmal fehlerhaft.

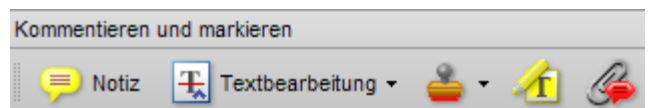
Vorleseoption mit Adobe Reader


Der vermutlich voreingestellte Sprecher "Microsoft Sam" muss gegen deutsche Sprecher ausgetauscht werden: Nutzen Sie die  **Lesezeichen-Links zu Microsoft**, um kostenlose deutsche Sprecher zu installieren.

Wählen Sie unter  **Bedienungsfunktionen** das Lesezeichen  >Seite vorlesen durch Adobe Reader (Strg+Shift+V). Sie beenden das Lesen mit  Ende vorlesen (Strg+Shift+E).

Achtung nur Reader 8: Vor dem Lesen muss mit Strg+Shift+Y (Menü: >Anzeige >Sprachausgabe) die Sprachausgabe aktiviert werden. Neue Funktion: Dann können Sie auch mit dem Auswahl-Werkzeug (V)  in einen Absatz klicken, der Ihnen dann vorgelesen wird.

Ausführliche Infos finden Sie unter dem Lesezeichen  **Infos zum Vorlesen durch Adobe Reader 7 und 8 bei tk-online**.



Kommentieren und markieren Sie mit dem  Hervorheben- und Notiz-Werkzeug. Klicken Sie [HIER](#) um die Kommentar- und Notiz-Werkzeuge an- und abzuschaalten. Sie schaffen mit Kommentaren Ihre eigene [Navigationsebene](#).