

KREUZWORTRÄTSEL zur Rückengesundheit

Name: _____ Datum: _____ Klasse: _____

Hinweise zum Kreuzworträtsel

- Das Kästchen mit der **Ziffer** zeigt den **Startpunkt** des jeweiligen Lösungswortes an. In dieses Feld wird der **erste Buchstabe** des gesuchten Wortes eingetragen.
- Alle Lösungswörter werden **ohne Umlaute** geschrieben:
Ä = AE, Ö = OE, Ü = UE, ß = SS
- Die Ziffer in der Klammer hinter der Frage gibt an, wie viele Buchstaben das Lösungswort hat.

Waagrecht

1. Was hält dich den ganzen Tag aufrecht? (7)
4. Sie stabilisieren die Wirbelsäule (7)
8. Was entlastet den Rücken bei langem Sitzen im Alltag? (6)
10. Sich nicht zu bewegen ist unbedenklich für deinen Rücken. Wähle die richtige Antwort aus und trage das zutreffende Wort in Anführungszeichen („“) ins Kreuzworträtsel ein.
 - ☐ Stimmt „SCHON“ oder
 - ☐ Stimmt „NICHT“

Senkrecht

2. Wie nennt man die elastischen Puffer zwischen den Wirbeln? (12)
3. Was hilft gegen Rückenschmerzen? (8)
5. Wie nennt man den Muskelbereich aus Bauch, Rücken und Becken? (5)
6. Welche Tätigkeit schadet deinem Rücken, wenn du es zu lange machst. (6)
7. Eine falsche oder schlechte ____ führt oft zu Schmerzen (7)
9. Wie viel Prozent der Menschen leiden an Rückenschmerzen, die keine krankhafte Ursache haben? (7)

		6								
	10									7
						2				
1, 5										
								3		
				4						
			9							
	8									