

NCD	
Diabetes	Verdauungssystem, Herzkreislauf
Muskuloskeletale Erkrankung	Bewegungs Apparat
Krebs	Immunsystem
Herzläuferkrankung	Herzkreisssystem
Chronische Atemwegerk	Stoffwechselsystem

Risiko	
80% Kosten NCD	
1 Physiologisch	Gewicht, Blutdruck
2 Gesellschaftliche, Wirtschaftliche	Bildungsgrad
3 Genetische	
4 Lebensstilbezogene	Bewegungsmangel, Ernährung, sitzen, Stress, Alkoholkonsum, Rauchen, Medienmissbrauch

Bindegewebe Faszien			
Gelenk u. Organkapseln	Muskelfaserbündel	<b>Fazienkat.</b>	<b>Grundfunktion</b>
Muskelhüllen	Zellwände	Superfizielle Oberf.	Formen
Sehnen	Sehnenplatten	Profunde Faszie Tiefe	Bewegungsenergie uebertragen
Bänder	Lockere Unterhautfettgewebe	Viszerale Faszie Organ	Versorgen
			Kommunizieren

Bindegewebezellen Fibroblasten	
Fibroblasten sitzen im Bindegewebe. Produzieren Kollagen und Elastin je nach Gebrauch. Reagieren stark auf äussere Einflüsse. Krafttraining = mehr Fasern produziert. Scheiden Enzyme und Botenstoffe ab. Immunsystem	

Bindegewebe Beinf. Vitalität	
18-23kg Mensch	ein Viertel des Gesamten Körperwassers
Versorgt Zellen und Organe mit Nahrung	Reagiert schnell auf Belastung und Anforderung
erneuert sich ständig 1/2 Jahr	Alte nehmen Wasser im BG ab, Kollagenfasern verfilzen

Gesunde Faszien	
Fest und elastisch	Biigsam
Reissfest	Federnde Bewegung

Bestand Bindegewebe	
Kollagene	<i>Gibt Form</i>
Proteoglykane	<i>Gleit, Raumfüller Gelenke</i>
Elastin	<i>Doppelte Ausdehnung, Ursprungsform</i>
Glykoproteine	<i>Zwischenzellsub. Rezeptor, Transport, Stab.</i>

Drei Bindegewebe Kat.	
<b>Typisches Bindegewebe</b>	Lockerer Bindegewebe Darm, Leber, Organschut.
<b>Straffes Bindegewebe</b>	Sehnen, Bänder, Organkapseln
<b>Stützendes Bindegewebe</b>	Knorpel Gelenkknorpel, Fasernknorpel, Elastisch Knochen Kompakt, Spongiosa Schwamm innere Knochen

Drei Bindegewebe Kat. (cont)	
<b>Flüssiges Bindegewebe</b>	Blut, Lymphe

