

Wissenswertes über Muskeln



DEUTSCH-TO-GO.DE

Wir alle haben sie, wir alle könnten ohne nicht leben: Muskeln. Wir haben mehr als 650, davon allein 50 im Gesicht.

Die beiden größten in unserem Körper sind der Große Rückenmuskel und der Große Gesäßmuskel.

In unserem Ohr sitzt der kleinste, er hat den hübschen Namen Steigbügelmuskel.

Die aktivsten Muskeln sind die Augenmuskeln und der stärkste Muskel ist – na, wer hätte das gedacht – der Kaumuskel.

Wegen der vielen mechanischen Arbeit, die die Muskeln tun müssen, sind sie zusammen mit dem Nervensystem die größten Energieverbraucher in unserem Körper.

Sie haben auch gemeinsam mit der Leber¹ den größten Anteil am sogenannten Grundumsatz. Das ist die Energiemenge, die der Körper pro Tag bei völliger Ruhe und mit leerem Magen zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen braucht.

Je nach Lebensweise macht bei Männern der Muskelanteil etwa 40–60 % des Körpergewichts aus, bei Frauen 30–40.

(158 Wörter)

(Christiane Sturz für www.deutsch-to-go.de – zusammengefasst aus folgenden Artikeln:

*<https://www.simssee-klinik.de/aktuelles/news-presse/archiv/details/news/der-muskel-motor-und-kraftwerk-unseres-koerpers-als-ausloeser-von-rueckenschmerzen/> - <https://www.ofa.de/de-de/stuetz-und-bewegungsapparat/muskeln/>
Seitenaufrufe 17022023)*

¹ Die Leber ist eines der größten Organe des Körpers, sie liegt auf der rechten Seite im oberen Bauch.