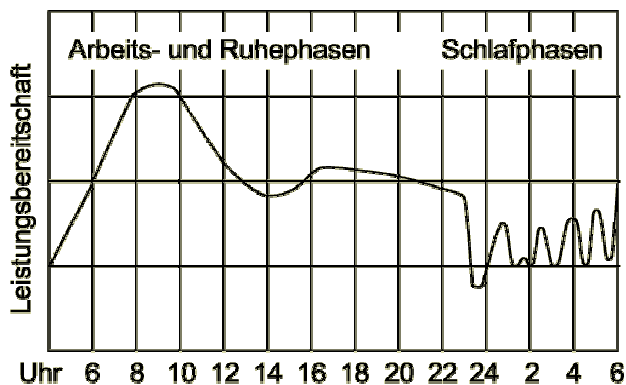


## 2.1.10. Gesunderhaltung des Nervensystems



Für unser Nervensystem ist die richtige Gestaltung des Tagesablaufes besonders wichtig. Ein Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, Arbeit und Erholung ist notwendig. Die wichtigste Form der Erholung ist der Schlaf. Jugendliche sollen zwischen 9 und 10 Stunden schlafen, um dem Nervensystem die Möglichkeit der Erholung zu geben.

### *Erkrankungen des Nervensystems*

Stress	Überbeanspruchung des Nervensystems notwendig: - ausreichend Schlaf - regelmäßiger Tagesablauf
Gehirnerschütterung	Stoß oder Schlag gegen den Kopf Schwindelgefühl, erbrechen, Kopfschmerzen
Querschnittslähmung	Unterbrechung des Rückenmarks Der vom Körper abgeschnittene Teil ist empfindungslos und gelähmt.
Schlaganfall	Verkalkung einzelner Gehirnblutgefäße Der nicht mehr versorgte Gehirnteil stirbt ab → halbseitige Lähmung, ...
Kinderlähmung	Lähmung der Gliedmaßen durch Viren, die im Rückenmark Nervenzellen zerstören
Multiple Sklerose	Teilweiser Abbau der Nervenzelle unsicherer Gang → Lähmungen → Tod