

Irgend jemand hat einmal gesagt, der Mensch beginne sein Leben als ein Wesen aus Gelatine, und er ende es in einem Zustand der Verkalkung; er werde als Qualle geboren und sterbe als Koralle. Das hat seine Richtigkeit; denn bei der Geburt ist das Verhältnis von Kalk und Leim etwa 1 : 8, im Alter aber finden wir in den Knochen 7 Teile Kalk und 8 Teile Leim.

Fehlen Kalk und Phosphor in der Nahrung, so werden die Knochen nicht hart, und am Knochensystem zeigen sich all die Mängel, die uns unter dem Namen der Rachitis oder der Englischen Krankheit bekannt sind.

Bei werdenden Müttern erhalten die kindlichen Organe den nötigen Kalk aus den Knochen der Mutter, die alsdann erweichen.

Auch die festen Knochen werden beeinflusst vom System der Drüsen mit innerer Sekretion.

Bei Veränderungen der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) kommt es zu krankhaftem Längenwachstum (Akromegalie) besonders der Gliedmassen. Auch für das Wachstum der Knochen ist ein Vitamin, A, verantwortlich.

Kraftvolle Bewegungen unseres Körpers oder seiner Gliedmassen sind nur möglich, wenn eine kräftige Muskulatur an einem kräftigen Knochengerüst ausreichend Halt und Stütze findet. Ein solches Knochengerüst schafft sich der Körper am besten und sichersten dadurch, dass er durch frühzeitige und regelmässige Körperübungen in Licht, Luft und Sonne bei geeigneter Ernährung auch dem Knochengewebe die erforderlichen Wachstumsreize zuführt.

Darum sollte auch die Pflege des Knochengerüsts dem am Herzen liegen, der um Gesundheit und körperliche Ertüchtigung bemüht ist.

Mit 1/2 Jahr ist die Verknöcherung nur ganz gering. Die Knochenkerne der Handwurzel fehlen noch; nur zwei Pünktchen sind zu sehen. Mit 3 Jahren ist auch noch fast keine Handwurzel da. Die wachsenden Enden sind noch von dem Fingerknochen getrennt. Mit 7 Jahren ist die Handwurzel noch unvollständig. Die Wachstumszonen sind noch gut erkennbar. Mit 14 Jahren