



**Material:**

Türrahmen; Buch; Bleistift; Maßband; zweite Person

**Durchführung:**

Gemessen wird zweimal täglich über mehrere Tage und zwar jeweils morgens, kurz nach dem Aufstehen und abends, kurz vor dem Schlafengehen.

Stelle dich barfuß mit dem Rücken zum Türrahmen auf. Kopf und Rücken sollten den Rahmen dabei berühren. Halte deinen Kopf gerade und steh still. Die Hilfsperson legt dir nun das Buch flach auf den Kopf, es muss waagrecht liegen und mit einer Kante den Türrahmen berühren.

Dort, wo die Buchkante den Türrahmen berührt, wird am Türrahmen ein Markierungsstrich angebracht. Du kannst jetzt mit dem Maßband deine Körpergröße messen.

**Aufgaben:**

a) Schreibe deine Ergebnisse in das untenstehende Ergebnisprotokoll.

Ergebnisprotokoll

Wochentag	Messergebnis morgens (cm)	Messergebnis abends (cm)	Unterschied (cm)	Was habe ich heute gemacht?

b) Erkläre in ausführlicher Form die Messergebnisse. Bedenke dabei: Bandscheiben werden bei Belastung dünner, sie dehnen sich bei Entlastung wieder aus!

---

---

---

---

---

---

---

---