Schreibe in die **Kopfzeile deinen Namen** und formatiere den folgenden Text:

1. Gestalte die Überschrift so: Größe: 20, rot, mit Welle unterstrichen, zentriert und mit der Schriftart: Times New Roman. **(4)**
2. Mach nach der Überschrift folgenden Abstand: einfach, 28 Pt. **( 1)**
3. Der gesamte Text (ohne Überschrift) soll im Blocksatz stehen. **(1)**
4. Mach für den gesamten Text (ohne Überschrift) einen linken Einzug von 1,5 cm! **(1)**
5. Schriftgröße für den gesamten Text (ohne Überschrift): 14 **(1)**
6. 4 Absätze einfügen. **(1)**
7. Mache die Menisken fett. (Verwende Format übertragen dazu) **(1)**
8. Füge eine passende Grafik (Onlinegrafik) zum Thema „Winter“ am Schluss des Textes ein. **(1)**
9. Rahme den gesamten Text (ohne Überschrift) blau ein und schattiere den Texthintergrund mit hellgrüner Farbe. **(2)**
10. Ersetze das Wort „Menisken“ im gesamten Text durch Bänder. (Verwende Ersetzen!)**(1)**
11. Mach um das gesamte Dokument einen dünnen gelben Rahmen! **(1)**

**Punkte: 15**

Die Tücken eines Meniskusrisses

Knieverletzungen betreffen häufig die Menisken. Über ihre Funktion, anatomische Merkmale sowie Behandlungsmethoden nach einer Meniskusverletzung informiert mit Dr. Ernst Foltin ein erfahrener Unfallchirurg. Im Kniegelenk liegt innen- und außenseitig je ein Knorpelring. Es sind keine vollständigen Ringe, sondern innen ein C und außen ein unvollständiges O. Die alten Griechen nannten einen solchen Halb- oder Dreiviertelring " Mondsichelchen" - eben Meniskus. Die Menisken sorgen für Verteilung des Druckes zwischen den Gelenkkörpern, die nicht aufeinanderpassen. Die fehlende Passform ist kein Fehler der Natur, sie ermöglicht vielmehr das Ineinandergreifen der Beugung und Drehung des Unterschenkels gegenüber dem Oberschenkel. Ein ruckartiges Drehen des Unterschenkels unter gleichzeitiger Belastung in Längsrichtung des Beines oder eine rasche tiefe Hocke kann bewirken, dass einer der beiden Menisken reißt. Am häufigsten reißt der Innenmeniskus, und zwar in seinem hinteren Anteil, dem Hinterhorn. Charakteristischer Unfallhergang ist das Aufkommen nach einem Sprung - die Meniskusverletzungen finden oft ohne Einwirkung eines Mit- oder Gegenspielers statt. Ein Meniskusriss kann natürlich auch bei anderen Tätigkeiten als dem Fußballspielen passieren:

Tennis, Schifahren, Tanzen, Laufen