Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 32 (1922)

Heft: 4

Artikel: Die Vorbeugung und Heilung der Rückgratsverkrümmung und der schlechten Haltung

Autor: Bergqvist, Th.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037707

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 20.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

die Ohrtrompete in das Ohr geschleudert. Man soll also in den ersten Tagen eines Katarrhs, wo die Nase innen noch verstopft und geschwollen zu sein pflegt, oder bei einer Halsentzündung sich so wenig wie möglich schneuzen, und dann nur ganz leicht; niemals presse man die Nase fest zusammen und versuche zu „trompeten", sondern schnaube nur leicht aus einem Nasenloch, wobei man das andere zuhält. Das starke Schneuzen hat auch gar keinen Zweck, denn die Nase wird doch nicht frei, im Gegenteil, die Schleimhaut schwillt infolge des dadurch gesteigerten Blutdruckes noch viel mehr an, und die Undurchgängigkeit wird ärger als zuvor. Durch Schwellung und Verengerung der Ohrtrompete kann auch vorübergehende Schwerhörigkeit entstehen, was gewiß schon mancher bei heftigem Nasenkatarrh erfahren hat. Ist aber bereits ein Mittelohrkatarrh entstanden, so muß man mit dem Schneuzen erst recht vorsichtig sein, damit nicht durch den Luftdruck Krankheitsstoffe noch weiter ins innerste Ohr getrieben werden, wo sie lebensgefährliche Entzündungen erzeugen können. Um die Beschwerden des Nasenkatarrhs zu lindern, nehme man, besonders abends vor dem Schlafengehen, etwas Menthol-Paraffin, tränke damit ein Wattebäuschchen und stecke es in die Nase; beim Aufschnupfen verteilt sich dann das Menthol-Paraffin auf der Schleimhaut und schafft große Erleichterung, namentlich für den Schlaf. Bei Halsentzündungen, auch den leichtesten, gurgle man gleich ordentlich mit rotem Fluidum (10 bis 20 Tropfen in 3/4 Liter warmem Wasser). Diese beiden einfachen Mittel wirken lindernd, erleichternd, heilend. Vor allem aber muß man bei jedem frischen Nasen- oder Halskatarrh möglichst wenig und so leicht wie möglich schneuzen, um schwere Ohrenentzündungen zu verhüten.

Die Vorbeugung und Heilung der Rückgratsverkrümmung und der schlechten Haltung.

Von Gymn.-Direktor Th. Bergqvist, Bad Wörishofen.

Unter dem großen Heere von Krankheiten, welche dem Menschen auf seiner Wanderschaft begegnen, nimmt die Rückgratsverkrümmung einen Platz ein, der leider sich oft im Schatten befindet. Mit Recht müssen wir diese Krankheit zu den ernsteren Deformitäten zählen, welche bei unserer Jugend vorkommen, weil sie so oft für das ganze Leben störende und unangenehme Folgen hinterlassen. Es wäre dringend zu wünschen, daß sich das Verständnis für die außerordentliche Wichtigkeit der Anfangserscheinungen der Rückgratsverkrümmung verallgemeinert und daß man dieses Uebel mit vollem Ernst betrachtet, um ihm rechtzeitig begegnen zu können. Möchte der Optimismus, der sich so oft zeigt, als ob das Uebel von selbst vergehe, einer nüchternen Auffassung Platz machen!

Die Wirbelsäule ist bekanntlich das Stützorgan des Rumpfes und bedarf deshalb als solches eines hohen Grades von Festigkeit, der eine große Beweglichkeit ausschließt. So sind denn die einzelnen Wirbelkörper durch sehr zähe, elastische Faserknorpel miteinander verbunden, die nur eine geringe seitliche Drehung zulassen. Die Gelenke an den Gelenkfortsätzen erlauben ihrer Lage und Gestalt nach auch nur ganz geringfügige Verschiebungen nach vorn und hinten.

Die Wirbelsäule ist ihrem ganzen Verlauf nach zweimal flach S-förmig. Dadurch wird die Last des Rumpfes, die beinahe ganz auf der Vorderseite der Wirbelsäule befestigt ist, so verteilt, daß der eine Teil derselben auf der Wirbelsäule ruht, also einen Druck nach hinten ausübt, der andere Teil dagegen aufgehängt ist, also nach vorn zieht. Durch diese Verteilung

von Druck und Zug wird bekanntlich im ganzen die Gleichgewichtslage hergestellt und den Muskeln die Arbeit, den Rumpf zu tragen, zum Teil abgenommen. Diese Gestaltung der Wirbelsäule ermöglicht die aufrechte Körperhaltung.

Von größter Wichtigkeit ist die Vorbeugung des Uebels. Wir können die Bedeutung von öfters vorgenommenen Untersuchungen des Rückgrats bei unserer aufwachsenden Generation nicht genug betonen. Mindestens alle drei Monate ist eine solche Untersuchung von jedem vorzunehmen, welchem die Pflege von Kindern anvertraut. Denn es ist sehr leicht zu sehen, ob das Rückgrat gerade ist, und da ist ja alles gut; ist dagegen nur die allergeringste Krümmung vorhanden, so muß man gleich den Arzt konsultieren.

Unzweckmäßige Bekleidung ist überaus nachteilig. Bei dieser Gelegenheit sei dringend auf den Nachteil allzu enger, auf den äußern Oberarm drückender Brustteile in der Bekleidung der Knaben und Mädchen aufmerksam gemacht. An den meisten dieser Kleider ist besonders das Vorderstück des Leibchens zu eng und wehrt mehr oder weniger der völligen Aufspannung der Brust. Infolgedessen geht das Kind im allgemeinen mit eingezogener Brust, und um sich Erleichterung von dem Druck auf den Armen zu verschaffen, nimmt es mit den Schultern allerlei unnatürliche Haltungen an, hebt eine derselben in die Höhe, schiebt den Kopf vorwärts usw., und so entsteht bald das erste Zeichen der Rückgratskrümmung. Ebenso schädlich wirkt das Tragen von schweren Schultaschen auf dem Rücken, besonders bei schwächlichen Kindern.

Als von großer vorbeugender Bedeutung sei erwähnt, daß man bei den Unterrichtsstunden, zu Hause oder in der Schule, der Körperhaltung der Kinder genügend Aufmerksamkeit schenkt.

So hat man sich denn die Konstruktion geeigneter Schulbänke, die eine aufrechte, symmetrische Sitzhaltung ermöglichen, sehr angelegen sein lassen. Ferner hat man der Körperhaltung beim Schreiben große Aufmerksamkeit zugewendet. In neuester Zeit ist es eine wahre Freude, bei Pädagogen und Aerzten das Streben konstatieren zu können, die körperliche Pflege unserer Schuljugend in dasselbe Niveau wie die geistige Pflege zu stellen.

Die größte Bedeutung als Vorbeugung der Rückgratsverkrümmungen hat ohne Zweifel das Turnen.

Unter dem Worte Turnen oder Gymnastik versteht man gewöhnlich und unrichtigerweise nur ungeordnete körperliche Uebungen im allgemeinen; dann aber bezeichnet man so auch alle möglichen Purzelbäume, Kunst- und Wagestücke auf Reck und Barren, sowie eine Anzahl anderer halsbrecherischer, teils schädlicher, teils im besten Falle ganz empirischer und geradezu planloser Kunststücke oder Leibesübungen. So findet man auch bei dem gewöhnlichen Schulturnen eine große Menge von Bewegungen, lediglich dazu angetan, runden Rücken und Ueberkraft in den Brustmuskeln hervorzurufen, während wenige oder keine zur Stärkung der Rückenmuskeln ausgeführt werden. Und doch bedürfen gerade diese Muskeln im Hinblick auf das reichliche Schulsitzen der Kinder vorzugsweise der Stärke und Kräftigung.

Da ein vernünftiges Betreiben des Turnens ein vortreffliches Mittel ist, einer Menge von Leiden vorzubeugen, wäre es wünschenswert, daß die Turnanstalten mehr von den Aerzten überwacht würden als bisher.

Ein solches auf rationellen Grundlagen aufgebautes Turnen paßt den Mädchen wie den Knaben, und eine Stunde täglich betrieben, wird es eines der besten Gegengewichte gegen die geistige Ueberanstrengung. Doch will ich daran erinnern, daß beim Turnen jede körperliche Ueberanstrengung zu vermeiden ist und daß bei

allen Arten von Spielen und anderen Körperbewegungen der Kinder oder in der Entwicklung sich befindender Personen die Herbeiführung oder Beförderung einer einseitig vermehrten Entwicklung des Organismus streng verhütet werden muß.

Die Heilung einer Rückgratsverkrümmung ist eine oft sehr schwierige und undankbare Aufgabe; derselben vorzubeugen, ist aber eine leichte Sache.

Die Therapie der Rückgratsverkrümmungen geht im großen und ganzen darauf hinaus: Verbesserung der Körperhaltung, Bekämpfung der Muskelschwäche, mit besonderer Berücksichtigung jener Muskelgruppen, welche die Verkrümmungen auszugleichen geeignet sind, und schließlich die Beseitigung der bereits ausgebildeten anatomischen Veränderungen der knöchernen Bestandteile und des Bandapparates.

Die heutigen Methoden, welche bei der Behandlung von Rückratsverkrümmungen angewendet werden, sind die gymnastische, die mechanische, die antistatische und die operative. Ich werde mich hier nur auf die Behandlung mit schwedischer Heilgymnastik beschränken. Bei allen diesen vier Behandlungsmethoden spielt die Untersuchung eine sehr wichtige Rolle, und es gibt in unserer Zeit auch die kompliziertesten, sowie die einfachsten Meßinstrumente, welche es ermöglichen, eine auf Millimeter genaue Untersuchung des Rückgrates vorzunehmen. Das Meßinstrument von Dr. Gustav Zander, dem Erfinder der medikomechanischen schwedischen Gymnastikmethode, ist in dieser Beziehung vielleicht das beste. Seit Jahren benützen wir bei der Diagnostizierung von Rückgratsverkrümmungen hier in Wörishofen das Röntgenlaboratorium von Herrn Dr. Scholz. Doch ermöglicht die mit verschiedenen Umständen verknüpfte Röntgendurchleuchtung deren Verwendung nur in einzelnen Fällen. Die Untersuchung von Wirbelsäuleverkrümmungen ist nach meiner Ansicht für die Behandlung so wichtig, daß derjenige, der kein Verständnis dafür hat, mit dieser Behandlung sich nicht befassen, sondern lieber das alte Sprichwort wahrnehmen soll: „Schuster, bleib bei deinem Leisten!“

Um die Stellung der Wirbelsäule zu korrigieren und dieselbe möglicherweise für längere Zeit in normaler Haltung zu fixieren, werden Apparate verwendet, welche entweder durch die Schwere des Körpers selbst oder durch Zug- und Druckvorrichtungen auf die Wirbelsäule einwirken. In Gestalt von starren Verbänden oder Miedern legt man portative Apparate um die Brust des Kindes, welche dieselbe in korrigierende Stellung hineinzwängen.

Ohne näher auf die verschiedenen anderen Methoden eingehen zu wollen, steht doch fest, daß die Maschinenmethode durch großen Mißbrauch und unvernünftige Anwendung bedauerlichen Schaden und nutzlose Schmerzen hervorruft. Oft wird der menschliche Körper von diesen ungenügend fachgebildeten „Maschinenfabrikanten“ nicht als ein lebender Organismus, sondern wie eine Tonmasse behandelt.

Ein schon seit langem verstorbener schwedischer Gymnast sagte einmal sehr richtig: „Die mechanischen Stützen für den Rumpf verhalten sich wie Krücken für gelähmte Beine. Zu den Krücken greift man nur im äußersten Notfalle, und auch nur in letzterem darf Stütze bei Rückgratsverkrümmungen angewendet werden.“

Man hat uns Heilgymnasten vorgehalten, daß wir alles mit unserer Gymnastik allein heilen wollen und unsere Methode als die einzig richtige predigen, so auch in bezug auf die Behandlung von Rückgratsverkrümmungen. Wenn auch unser Titel „Gymnastikdirektor“ (von den Ausländern, und mit Recht, sehr eigentümlich und etwas komisch angesehen), den wir vom Staate als Belohnung für unsere sechssemestrigen,

oft sehr forcierten Studien erhalten haben, hier nicht bekannt ist, und bis jetzt keine ärztliche höhere Spezialschule vorhanden war, so wollen wir doch, nach fast dreißigjähriger Praxis, als unsere Ansicht feststellen, daß die Heilgymnastik in jenen Fällen, wo die Wirbelsäule in der fehlerhaften Stellung noch nicht erstarrt ist, das in erster Linie wirksame Heilverfahren ist. Bei sehr stark ausgebildeten Rückgratsverkrümmungen können Umstände vorhanden sein, welche eine mechanische Stütze nötig machen, oder es kann keine Gelegenheit zu anderer Kur gegeben sein, und endlich kann, wenn die Schiefheit sich so sehr entwickelt hat, daß alle Hilfe unmöglich ist, eine solche orthopädische Stütze für das Leben lang nötig sein, damit der Körper in einer einigermaßen aufgerichteten Stellung erhalten werde und nicht noch mehr zusammenfalle. Möge man doch aber hierzu nie anders als im Notfalle und auf den Rat eines erfahrenen Arztes greifen! (Kneipp-Blätter.)

(Schluß folgt.)

Die Geltung der Vererbungsgesetze für den Menschen.

Von Prof. Dr. Fehlinger, München.

Die Vererbung beim Menschen ist wenig bekannt, weil jede Möglichkeit zur Vornahme von Versuchen zu willkürlicher Paarung fehlt und auch, weil kein Forscher Gelegenheit zu unmittelbarer Beobachtung einer größeren Anzahl von Geschlechterfolgen hat. Die geringe Zahl der Kinder eines Menschenpaares erschwert ebenfalls das Studium der Gesetzmäßigkeiten der Vererbung beim Menschen. Dazu kommt die große Zahl und starke Durcheinandermischung der Erbeinheiten, der Anlagen der erblichen Körpermerkmale. Die heutigen Menschenrassen sind stark gemischte Bevölkerungen. Ihre Erbveranlagung ist ungemein bunt zusammengesetzt. Jede einzelne Person, beispielsweise der Bevölkerung des Deutschen Reiches, ist ein komplizierter Heterozygot oder Bastard und jede sexuelle Fortpflanzung ist eine neue Kreuzung zwischen zwei solchen Bastarden. Eine einigermaßen genaue Bastardanalyse ist für den Menschen sehr schwierig, und sie ist auch noch längst nicht durchgeführt. Dennoch steht fest, daß für die Vererbung beim Menschen dieselben Grundregeln gelten wie für die Vererbung bei Tieren und Pflanzen, nämlich die Mendelschen Regeln.

Menschen, die von beiden elterlichen Seiten her die gleiche Anlage für ein Merkmal erbten (die in bezug hierauf homozygot sind), können nur diese Anlage besitzen und weiter vererben. Anders ist es, wenn verschiedene Veranlagungen kombiniert wurden. Die korrespondierenden elterlichen Anlagen für ein Merkmal, die sich bei der Entstehung der ersten Nachkommen-Generation vereinigt hatten, werden bei weiterer Fortpflanzung wieder auseinandergeführt, so daß die einzelne Keimzelle entweder die Anlage für das Merkmal des Vaters oder die Anlage für das Merkmal der Mutter enthält, nicht mehr beide, und zwar so, daß auf die Hälfte der Keimzellen die eine, auf die andere Hälfte die andere Anlage trifft.

Das ist Mendels Spaltungsgesetz.

Häufig zeigt es sich, daß bei der Kreuzung von Personen, die in bezug auf ein Merkmal verschieden veranlagt sind, das Merkmal des einen der Eltern dominiert, d. h. jenes des andern der Eltern vollständig verdeckt. Wenn sich solche dominante Bastarde untereinander fortpflanzen, so zeigt ein Teil der Nachkommen wieder das bei ihren Eltern verdeckt gewesene oder rezessive Merkmal, und zwar ist es ein Viertel der Gesamtzahl; ein anderes Viertel