

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 33 (1929-1930)
Heft: 9

Rubrik: Aerztlicher Ratgeber

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: 19.02.2026

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

Aerztlicher Ratgeber.

Das Bewegungsleben des Kindes.

(Das Gehenlernen des Kindes.)

Dem Gehenlernen des Kindes wird oft nicht genügende Aufmerksamkeit zugewendet, so daß dauernde Schädigungen dabei entstehen können, namentlich ist dies bei muskel- und knochenschwachen Kindern der Fall. Aber auch beim normalen, durch Kriechen vorgeübten Fuß ist die Zeit des Gehbeginns als eine kritische zu bezeichnen. Werden Kinder zu früh auf die Beine gestellt, an einem Gängelband geführt, so geben die ungeübten Muskeln, Knochen und Bänder nach, und es können sich infolgedessen Überlastungsscheinungen am Fuß einstellen, deren höchste Grade als Plattfuß bezeichnet werden. Prof. Spitz in Wien gibt einige Winke, wie man das Gehenlernen der Kinder in richtige Bahnen lenken kann. Man lasse vor allem die Füße des Säuglings sich frei und unbeschuhrt entwickeln und gebe ihm reichlich Gelegenheit zum Strampeln. Es ist ganz verkehrt, den kindlichen Fuß, sobald sich das Kind aufzustellen beginnt, in unnachgiebiges Schuhwerk zu stecken; barfußlaufende Kinder sind den beschuhten in der Fußentwicklung ein gutes Stück voraus. Die Schuhe sollen weiche Sohlen haben. Das Kriechen ist auf das nachdrücklichste zu unterstützen; man lege daher das Kind öfters auf den Bauch. Erst wenn das Kind von selbst aufsteht und sich fortzubewegen beginnt, soll man den aufrechten Stand und Gang gestatten, niemals soll man die Kinder auf die Füße zwingen. Kindern, besonders wenn sie mit Entwicklungsschwierigkeiten zu kämpfen haben, sollen nicht auf längere Spaziergänge mitgenommen werden, bei welchen es an Gelegenheit fehlt, sich nach Belieben auszuruhen. Die Kinder sollen dazu angehalten werden, mit gerade nach vorwärts gerichteten Füßen zu gehen. Außwärtsgehen züchtet falsche Stellung. Zeigt sich eine wirkliche Abweichung des Fußes im Sinne eines Knickfußes, so soll sofort Behandlung eintreten, da jede in falscher Richtung fort-

dauernde Belastung die einmal vorhandene schlechte Stellung gewöhnlich zu vermehren pflegt. Doch warnt Prof. Spitz eindringlich vor der kritiklosen Anwendung von Plattfußeinlagen. Die Strumpfbänder der Kinder sollen vorne oder hinten angebracht werden. Die Kinder lasse man oft im Garten spielen, wo sie Gelegenheit haben, sich niederzulegen und sich zu setzen, so oft es ihnen beliebt. Das Sitzen ist eine der allgemeinen Körperentwicklung und der Entfaltung einer guten Haltung sehr ungeeignete Körperstellung. Als Sportgattungen sind für das vorschulpflichtige Kind Schlittschuhlaufen, Schlitteln und Schwimmen geeignet.

Dr. W. H.

Kreuzschmerzen und ihre Ursachen.

Eine häufige Ursache der Kreuzschmerzen ist der Rheumatismus, und es handelt sich dabei um eine Erkrankung der Lendenmuskulatur; er ist aber nicht die einzige Ursache, sie können vielmehr auch durch Erkrankungen der Wirbelsäule, des Hüftgelenks und der Bauchorgane entstehen. Es handelt sich dabei um eine Störung des Belastungsgleichgewichtes in der Wirbelsäule. Zur Ermittlung der unmittelbaren Ursache der Kreuzschmerzen ist die Berücksichtigung der Funktion des Bauches von Wichtigkeit. Wenn der Mensch eine schwere Last zu heben hat, so holt er tief Atem, schließt den Rehledeckel und spannt Brust- und Bauchmuskulatur an. Dadurch wird die luftgefüllte Blase, welche Brust und Bauchraum bilden, aufgepumpt, unter Spannung gesetzt und belastungsfähig gemacht. Die Bauchblase bildet das Hilfstrageorgan der Wirbelsäule. Versagt aus irgend einem Grunde die Bauchblase, so wird die Wirbelsäule ihres Hilfsstützorganes beraubt, und es entstehen Kreuzschmerzen als Ermüdungsscheinungen der Wirbelsäule. Es wird in solchen Fällen das Tragen einer elastischen Bauchbandage empfohlen, wodurch die Kreuzschmerzen gebessert werden.

Redaktion: Dr. Ernst Schmann, Zürich 7, Rütistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!)  Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstrasse 19, Zürich.

Insertionspreise für schweiz. Anzeigen: $1/1$ Seite Fr. 180.—, $1/2$ Seite Fr. 90.—, $1/4$ Seite Fr. 45.—, $1/8$ Seite Fr. 22.50, $1/16$ Seite Fr. 11.25
für ausländ. Ursprungs: $1/1$ Seite Fr. 200.—, $1/2$ Seite Fr. 100.—, $1/4$ Seite Fr. 50.—, $1/8$ Seite Fr. 25.—, $1/16$ Seite Fr. 12.50

Alleinige Anzeigenannahme: Aktiengesellschaft der Unternehmungen Rudolf Mosse, Zürich, Basel, Bern und Agenturen.