

Zeitschrift:	Schweizer Hebamme : officielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici
Herausgeber:	Schweizerischer Hebammenverband
Band:	56 (1958)
Heft:	3
Artikel:	Unsere Stütz- und Bewegungsorgane [Fortsetzung]
Autor:	[s.n.]
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-951716

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: 24.01.2026

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

Die Schweizer Hebamme

OFFIZIELLES ORGAN DES SCHWEIZ. HEBAMMENVERBANDES

Verantwortliche Redaktion für den wissenschaftlichen Teil: Dr. med. v. FELLENBERG-LARDY, Privatdozent für Geburtshilfe und Gynäkologie, Bern, Spitalackerstraße 52, Tel. 28678; für den allgemeinen Teil: Fr. MARTHA LEHMANN, Hebamme, Zollikofen / Bern, Tel. 650184

Abonnements:
Jahres-Abonnement für die Schweiz Fr. 4.—
für das Ausland Fr. 4.— plus Porto

Druck und Expedition:
Werder AG, Buchdruckerei und Verlag, Bern
Waaghausgasse 7, Tel. 22187
wohin auch Abonnements- und Insertions-Aufträge zu richten sind

Insertate:
im Inseratenteil: pro 1spaltige Petitzeile 48 Cts.
im Textteil: pro 1spaltige Petitzeile 72 Cts.

Unsere Stütz- und Bewegungsorgane

(Fortsetzung)

Das Skelett, der feste Anteil unseres Körpers, der allein die Stütze darbietet, besteht aus Knochen. Dieser ist ein phosphorsaurer Kalk und findet sich bei allen Wirbeltieren, während bei anderen Arten, z. B. Insekten, ein anderer Stoff, das Chitin, die Festigkeit bedingt; aber während die Knochen im Inneren des Körpers stecken, ist das Chitin als Panzer außen um die Weichteile befestigt. Der phosphorsaure Kalk kommt in der Natur auch sonst vor und heißt bei den Geologen «Apatit». Die Knochen bestehen aus einer dichten, festen Rindenschicht und im Inneren aus einem Gerüst von Knochenbälkchen, die die Hohlräume teilweise ausfüllen, und in denen das Knochenmark liegt. Dieses ist fetriger Natur und wird von jener als Leckerbissen geschätzt. Schon die Urbewohner der Erde spalteten die Röhrenknochen der Beutetiere, um das Mark zu genießen. Dieses Mark ist eine Bildungsstätte der roten Blutkörperchen.

Neben den langen Röhrenknochen, die die Arme und Beine stützen, gibt es noch würfelförmige und flache Knochen, die eine weniger starke Rindenschicht haben und daher auch leichter zusammengedrückt werden, wie z. B. die Wirbelsäule, das Fersenebein usw. Flache sind das Schulterblatt und die Schädelknochen. Während aber die langen Röhren beim Fötus durch Knorpel vorgeformt sind, in denen sich dann der Kalk einbaut, sind die Schädelknochen aus Bindegewebe entstanden, das sich dann verknöchert.

An den Gelenken sind die Knochen mit Knorpel überzogen, damit sie glatt aufeinander gleiten. Dazu trägt noch bei die Synovia, die Gelenkschmiere, die, wie bei Türangeln das Oel, das Gleiten erleichtert.

Die Knochenbälkchen sind im Inneren der Enden der langen Knochen in Form von Spitzbogen angeordnet, wie die Pfeiler in einer gotischen Kirche. Dadurch wird bei wenig Materialverbrauch große Festigkeit trotz leichter Bauart erreicht.

Die Hauptstütze des Körpers ist die Wirbelsäule, die auf dem Vorberg des Kreuzbeins aufsitzt und bis an die Schädelbasis reicht. Sie ist mehrfach gebogen; im Halsteil nach vorne, im Brustteil nach hinten, in der Lendengegend wieder nach vorne und als Kreuzbein wieder nach hinten. Dadurch kann ein Stoß in der Längsrichtung elastisch aufgefangen werden; ist er aber zu stark, so kann z. B. bei Fall auf die Füße in aufrechter Haltung das Fersenebein oder ein Wirbel zertrümmert werden oder die Basis des Schädels wird eingedrückt. Einigermaßen schützt auch der Hals des Oberschenkelknochens, der im großen Rollhügel nach innen abgebogen ist und im kugeligen Hüftgelenkskopf in seiner Gelenkpfanne am Becken endet.

Die Knochen können in ihren Gelenken gegeneinander bewegt werden, so daß allerlei Stellungen möglich sind. Dazu sind die Muskeln da. Diese, in der Küche «Fleisch» genannt, be-

ehen aus Eiweißfasern, die zusammengelegt größere Körper bilden. Die Muskeln sind ausgiebig mit Blut versorgt und zugleich schützen sie die zwischen ihnen liegenden größeren Blutgefäße vor Druck und Verletzungen. Der Muskel wird zur Zusammenziehung angeregt durch die Bewegungsnerven, die vom Hirn kommend über mehrere Stationen im Rückenmark als einzelne Nervenfasern an die Muskelfibrillen herantreten und dort in einer Nervenplatte enden. Jeder Willensimpuls führt über diese Nerven zur Zusammenziehung der Fibrillen und dadurch des ganzen Muskels. So verkürzt sich der Muskel und nimmt dabei an Dicke zu.

Der einzelne Muskel sitzt mehr oder weniger fest an einem Knochen, der dort eine rauhe Stelle oder Leiste aufweist, wodurch die Verbindung fester wird. Das andere Ende der meisten Muskeln läuft in eine Sehne aus, die wiederum an den Knochen jenseits des nächsten Gelenkes sitzt. Bei der Zusammenziehung wird das Glied im Gelenk gebeugt oder gestreckt, z. B. der Arm im Ellenbogen. Es gibt auch Sehnen, die über ein Gelenk hinweggehen und erst jenseits ansetzen, wie z. B. die Sehne des langen Bicepskopfes am Oberarm. Sie hilft zwei Gelenke betätigen neben anderen Muskeln.

Der Impuls, der uns befähigt unsere Muskeln zu bewegen, kommt vom Großhirn durch die sogenannten Pyramidenbahnen, die unterwegs sich kreuzen, so daß die Impulse der rechten Hirnhälfte die linke Körperhälfte versorgen und umgekehrt. Die Bahnen gehen im Rückenmark bis zu der Höhe hinunter, wo die betreffenden Zentren liegen. Dort treten sie in Beziehung zu diesen und von diesen gehen wieder die Nerven aus, die zu den Muskeln führen. Daneben gibt es aber noch Reflexbahnen, d. h. Impulse in zentraler Richtung werden in diesen Zentren sofort auf Bewegungszellen übergeleitet und gehen nicht bis ins Hirn. Diese Reflexe sind unwillkürlich. Wenn man z. B. auf die Sehne, die von der Kniestiefe zum Schienbein geht, klopft, so zucken die Muskeln an der Vorderfläche des Oberschenkels und, bei verstärkten Reflexen in Krankheitsfällen, wird das Bein im Knie gestreckt. Solche Reflexe gibt es eine ganze Anzahl und sie vermittelnd wertvolle Anzeichen für gewisse Erkrankungen des Nervensystems. Auch nicht etablierte Reflexe kommen vor, z. B. das rasche Zurückzucken einer Hand, wenn sie einen heißen Gegenstand berührt. Meist sind ja unsere Bewegungen nicht einfache Beugungen und Streckungen einzelner Muskeln, sondern zusammengesetzter Art. Darum werden die meisten Muskeln in Gruppen betätigt. Wenn durch Krankheit ein oder mehrere Muskeln einer Gruppe gelähmt werden, so können die Bewegungen nur noch ungenau oder unzweckmäßig ausgeführt werden. Das ist oft der Fall bei Kinderlähmung, die heute ja im Vordergrund des Interesses steht.

Die Sehnen der Muskeln sind häufig in Sehnenscheiden eingelagert, so daß sie in ihrer Zugrichtung fixiert sind. Die größte und dickste Sehne am Körper ist die Achillessehne, sogenannt weil der griechische Held Achilles, der am ganzen Körper unverletzbar war, dort die schwache Stelle hatte, wo er durch einen Pfeilschuß des Paris verletzt und getötet wurde; denn seine Mutter hatte ihn als kleines Kind kopfunter über ein Feuer gehalten, wodurch seine Haut für Waffen undurchdringlich wurde; nur da, wo sie ihn an den Fersen hielt, konnte der Zauber nicht wirken. Ganz gleich ist die Sage vom Siegfried im «Nibelungenlied»; er hatte sich mit dem Blut des getöteten Drachen «Fafner» bestrichen und war so unverletzlich geworden; nur am Rücken konnte er eine Stelle nicht erreichen, wo ihn dann die Lanze des Hagen von Tronje traf und tötete.

Sehnenscheiden finden wir an den Händen und Vorderarmen für die Finger und an den Füßen für die Fußzehen. Sie können durch Überbeanspruchung entzündet werden, so daß Schmerzen in ihnen entstehen, z. B. bei Klavierspielern oder Strickerinnen.

Vielfach sind die Muskeln eingehüllt in Faszien, die sind sehnige Häute, meist sehr straff, wie wir sie auf dem Mittagstisch am gekochten Rindfleisch sehen können (Suppenfleisch). Sie liegen auch zwischen den einzelnen Muskeln. Eine besonders breite Faszie ist die Breite Faszie an der Außenseite des Oberschenkels, die dort unter dem Hautgebilde liegt und einen eigenen Muskel besitzt, der sie anspannt. Sie hält die Oberschenkelmuskel mit andern Faszien zusammen. Faszien dienen auch an manchen Stellen als Sehnenscheiden, z. B. an der Handwurzel. Die Sehnen und Faszien haben keine eigenen Blutgefäße. Sie werden ernährt durch den Saftstrom, der den ganzen Körper erfüllt. Sie heilen auch weniger gut und rasch als z. B. Muskelverletzungen. Doch kann eine zerriissene Sehne genäht werden, wenn spezielle Nahtmethoden benutzt werden.

Eine besondere Aufgabe haben die Muskeln der vorderen Bauchwand. Während das Gehirn, die Lungen und das Herz und der Inhalt des Beckens von allen Seiten in Knochen eingekapselt sind, ist die Bauchhöhle anders geordnet. Hinten ist die Wirbelsäule, seitlich teilweise die Darmbeinschaufeln und untersten Rippen; aber vorne finden wir keine schützenden Knochen. Dafür ist die vordere Bauchwand durch besonders kräftige Muskeln abgeschlossen. Sie halten nicht nur die Bauchorgane zusammen, sondern haben noch die Bauchpresse mit dem Zwerchfell zusammen in Tätigkeit zu setzen. Dies tut sie durch einige besonders kräftige Muskeln, die hier nicht Gelenke versorgen, sondern die Atmung und das Auspressen von Inhalt durch die unteren Öffnungen unterstützen. In erster Linie finden wir in der Mitte, beidseitig von der Mittellinie, den geraden Bauchmuskel (Musculus Rectus). Jeder seiner Hälften ist in eine sehr starke Faszienscheide eingebettet. Die beiden Scheiden sind in der Mittellinie fest miteinander verbunden (sogenannte weiße Linie). Daß der Muskel eigentlich aus mehreren besteht, geht daraus hervor, daß in seinem Verlauf mehrere sehnige

Querstreifen eingeschaltet sind. Seitlich beteiligen sich an der Bauchwand jederseits drei übereinander liegende starke, flache Muskeln: erstens der äußere quere Bauchmuskel, der vom unteren Rippenrand nach unten und innen zieht, und in seiner ganzen Länge an der Rectusscheide sich ansetzt; zweitens nach innen von ihm liegt der innere schräge Muskel; dieser entspringt am mittleren Teil des Darmbeinkammes und zieht fächerförmig nach der Mitte und unten sowie oben hin, so daß er teils am Rippenrand und an der Scheide des Rectus und bis an den oberen Schamfugenrand verläuft, wo er sich anheftet; drittens der dritte, innerste, ist der quere Bauchmuskel. Er entspringt an den ersten Rippenknorpeln sowie an den Faszien der Rückenmuskulatur und setzt sich ebenfalls an der Rectusscheide an. Diese drei bilden eine sehr feste Wand und ermöglichen allerlei Bewegungen der Bauchdecken. Die Orientalen nützen dies aus in dem so genannten Bauchtanz, der darin besteht, daß ein Frauenzimmer mit entblößtem Bauch diesem

die verschiedensten Bewegungen aufdrückt. Der Bauch kann im Ganzen oder in einzelnen Partien eingezogen oder mit Hilfe des Zwerchfells aufgebläht werden. Die Bauchdeckelmuskeln sind auch recht dehnbar, wie man das in den letzten Monaten der Schwangerschaft sehen kann. Nach der Entbindung erreichen sie oft wieder ihre frühere Spannung, doch ist dies nicht immer der Fall. Es gibt viele Frauen, bei denen die Muskeln schlaff bleiben und unter der Haut, die stark gerunzelt ist, wie dünne, elastische Tücher sich anfühlen. Eine richtige Gymnastik im Wochenbett kann da vieles verhindern. Doch ist es häufig der Fall, daß Vielgebärende schließlich doch schlaffe Bauchmuskeln behalten. Es kommt darauf an, wie die elastischen Fasern im Bindegewebe und die Muskulatur von vorne herein angelegt sind; da sind eben die Menschen verschieden. Immerhin sieht man oft mit Erstaunen, daß so dünne Bauchmuskeln bei einer folgenden Geburt doch ganz gut mitarbeiten.

DEMUT

Das Wort «Demut» oder «demütig» hören wir nicht gern. Es ist etwas vom Schmerhaftesten, gedemütigt zu werden. Man denke nur, wie schwer es uns fällt zuzugeben, wo wir unrecht hatten und Abbitte zu tun.

Demut ist im Grund nichts anderes als Mut zur Wirklichkeit, der Mut, das sein zu wollen, was man ist, und sich zu seinen Fehlern und Schwächen zu bekennen, also der Mut, wirklich ganz ehrlich zu sein. Was rechte Demut ist, hat uns Jesus gezeigt, der ja auch von sich selbst sagt: «Ich bin von Herzen demütig». Aber diese Demut hinderte ihn nicht, zu sagen: «Ich bin Gottes Sohn» oder zu fragen: «Wer von euch kann mich einer Sünde zeihen?».

Demut als Bekenntnis zur Wirklichkeit und als der Wille, sich so zu sehen, wie Gott uns sieht — und das ist die eigentliche Wirklichkeit —, ist auch die beste Haltung den Menschen gegenüber. Es macht das Leben so einfach, wenn man nicht mehr sein will, als man ist, und wenn man sich zu sich selbst und zu seinen Fehlern und Schwächen kennt. Das lästige und aufreibende Maskentragen und eine Rolle spielen müssen, aus der man jederzeit fallen kann, ist damit aus, und unendlich viel Anlaß zur Angst ist damit ausgeschaltet.

Wer auf diesem Demutsboden vor Gott und in der Welt steht, der hat damit die festeste Position gefunden, die es für ihn überhaupt gibt. Wenn einer schon auf dem tiefsten Punkt steht, dann gibt es keinen Menschen auf der Welt, der ihn noch erniedrigen könnte. Also: Demut ist das beste Mittel, sich vor Demütigungen zu schützen, denn niemand fühlt sich veranlaßt, einen demütigen Menschen noch zu demütigen, und Gott tut das auch nicht.

Wenn ich nun aber hochmütig bin, d. h. wenn ich den Boden der Wirklichkeit verlassen habe, dann ist es eine Freudlichkeit Gottes, wenn er mich demütigt, wenn er mich nicht auf meinem verkehrten Wege läßt. Es ist darum ein Beweis, daß Gott uns lieb hat, daß er sich um uns sorgt, und uns noch nicht losgelassen hat, wenn er uns demütigt. Fein ist das ausgesprochen in dem Psalmwort: «Es ist mir lieb, daß du mich gedemütigt hast. Du hast mich treulich gedemütigt». Aber auch das Umgekehrte gilt: «Wenn Gott sich von einem Menschen abwendet, dann läßt er ihn auf seinem Hochmutsweg weitergehen». «Wer zugrunde gehen soll, der wird zuvor stolz», heißt es in den Sprüchen. «Aber den Demütigen» — so lesen wir im 1. Petrusbrief — «gibt Gott Gnade. Darum ist es gut, Gott um den Mut zur Demut zu bitten, damit Gott dann auch uns gegenüber gnädig sein kann.

Aus: «Geheiliger Werktag» von W. J. Oehler
(gekürzt)

Rheuma, Gicht?

Melabon
FORTE

hilft rasch und zuverlässig

Fr. 1.25, Fr. 2.60, Fr. 4.50

Vorratspackungen: 100 Kapseln Fr. 18.70

K 930 B

200 Kapseln Fr. 34.30

In Apotheken erhältlich

AGPHARM A. G., Luzern 2

SCHWEIZ. HEBAMMENVERBAND

ZENTRALVORSTAND

Vollste Anerkennung gebührt dem zurücktretenden Zentralvorstand für seine außerordentlich und gewissenhaft geleistete Arbeit während seiner vierjährigen Amtstätigkeit. Wie wir aus den Akten ersehen konnten, wurde wirklich vordbildlich und präzis gearbeitet, wofür wir in erster Linie Mlle Paillard (frühere Zentralpräsidentin) zu wohlverdientem Dank verpflichtet sind. Besten Dank sagen wir auch der früheren Kassierin des Zentralvorstandes, Mme Winter, für ihr hervorragend geführtes Amt.

Um allen Anforderungen, die uns mit der Saffa erwachsen, nach Möglichkeit gerecht zu werden, wurde auf Anraten von Fräulein Dr. Nägeli vor kurzem ein Saffa-Ausschuß gebildet. Diesem Ausschuß gehören frei praktizierende- sowie Spitalhebammen verschiedener Kantone an. Es wird sein Bestreben sein, auf alle vorkommenden Fragen und Aufgaben eine vorteilhafte und korrekte Lösung zu finden. Die Entscheidungen dieses Ausschusses gehen Hand in Hand mit dem Zentralvorstand und was außerhalb dieser beiden Instanzen geschieht, ist ungültig.

Damit alle Kolleginnen einen Einblick in das Geschehen der Saffa bekommen, werden wir in Zukunft in jeder folgenden Ausgabe der «Schweizer Hebamme» einiges Wissenswertes hierüber unter «Saffa-Nachrichten» starten lassen. Heute können wir folgendes berichten:

Am 6. Januar 1958 wurde der Ausstellungsvertrag von der Zentralpräsidentin, Frau Wüthrich, unterzeichnet, wogegen der Vertrag von der Graphikerin zur Unterzeichnung noch erwartet wird.

Auch haben wir von der Saffa die Zusicherung erhalten, falls nach der Zurückzahlung des Garantiekapitals sich ein Ueberschuss ergeben sollte, durch diesen einen Teil des Platzgeldes unserer Kasse wieder zufließen zu lassen. Solche Nachrichten sind immer erfreulich und wir wollen fest auf einen mächtigen Ueberschuss hoffen.

Jubilarinnen

Sektion Bern

Frau Fuhrer-Baumer, Langnau

Frau Hiltbrunner-Lüthi, Langenthal

Sektion Biel

Frau Hari-Meyer, Brügg

Sektion St. Gallen

Frau Akermann-Frei, Mörschwil

Eintritte

Sektion Bern

363a Frl. Küng Ida, geb. 6. März 1927,

Spital in Glarus

364a Frl. Gerber Rosina, geb. 22. März 1930,

Konolfingen

Sektion St. Gallen

66a Sr. Irma Schafer, geb. 20. Mai 1925,

Frauenklinik, St. Gallen

67a Sr. Ruth Zaugg, geb. 5. Mai 1925,

Frauenklinik, St. Gallen

Für den Zentralvorstand

Die Präsidentin: Die Aktuarin:

R. Wüthrich-Zaugg

E. Stalder-Dellsperger

Seidenweg

Gerlafingerstraße 96

Bellach

Kriegstetten

KRANKENKASSE

Krankmeldungen

Frau L. Stöckli, Biel

Frau R. Hartmann, Möriken

Frl. L. Gugger, Ins

Frl. E. Hodel, Schötz

Frl. K. Barmettler, Stans

Frau V. Blatter, Zimmerwald BE

Frau L. Meyer, Zürich

Sig. na Chiarina, Tesserete

Frau E. Gerber, Konolfingen

Frau H. Pflanzer, Schattdorf

Frau S. Ackermann, Mörschwil

Mme M. Zamofing, Praroman

Frau I. Schwarz, Nidau

Mme E. Borgnana, Sullens

Frau A. Weber, Gebensdorf

Frau E. Kaspar, Aarau

Frl. L. Berner, Lenzburg

Mlle M. Parisod, Lutry

Mme E. Willommet, Vevey

Frau E. Eicher, Bern

Mme C. Jutzet, La Mouret

Frl. Renggli, Ebikon

Frau E. Stucki, Worb

Mlle L. Gonin, Lausanne

Mme E. Burkhard, Chavornay

Mlle L. Capt, Blovay sur Vevey

Frau M. Santschi, Aeschlen b. Gunten

Sr. A. Huber, Solothurn

Frau M. Sigg, Dörflingen

Frau M. Morf, Kloten

Frau B. Ruefer, Ichertswil

Frau E. Hasler, Aarberg

Frau Seeholzer, Ringgenberg

Frl. L. Schmidlin, Feuerthalen

Frau B. Schmid, Felsberg

Frau M. Zoß, Bern

Frl. E. Roth, Rheinfelden

Mme S. Diserens, Savigny

Frau Aebrischer, Schwarzenburg

Frl. J. Hayoz, Wünnewil

Wöchnerinnen

Frau Renée Kauer-Guignard, Basel

Für die Krankenkasse-Kommission

Die Kassierin: J. Sigel

Todesanzeige

Am 31. Dezember 1957 verstarb in Asp AG im Alter von 77 Jahren

Frau Marie Frey

Ehren wir die liebe Verstorbene mit herzlichem Gedenken.

Die Krankenkasse-Kommission