

<b>Zeitschrift:</b>	Der Heilmasseur-Physiopraktiker : Zeitschrift des Schweizerischen Verbandes staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker = Le praticien en massophysiothérapie : bulletin de la Fédération suisse des praticiens en massophysiothérapie
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Verband staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker
<b>Band:</b>	- (1959)
<b>Heft:</b>	164
<b>Artikel:</b>	Der Wert des Schwimmens für unsere Rückenpatienten
<b>Autor:</b>	Schärer-Wechsler
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-930925">https://doi.org/10.5169/seals-930925</a>

### 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:** 13.01.2026

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

# Der Wert des Schwimmens für unsere Rückenpatienten

von Frau Schärer-Wechsler, Schaffhausen

Schul- und Kinderärzte, Lehrer und Orthopäden machen immer wieder darauf aufmerksam, dass 30—40 Prozent aller Schulkinder Haltungsschäden aufweisen. Unter Haltungsschäden sind nicht nur Fehlhaltungen zu verstehen, wie dies vielfach angenommen wird, sondern Funktionsstörungen des gesamten Haltungs und Bewegungsapparates. Es sei nur darauf hingewiesen, dass als Folge der zusammengekommenen Haltung und des dadurch eingefallenen Brustkorbes vor allem die Atmung beeinträchtigt wird, was zu einem ständigen Sauerstoffmangel im Körper führt.

Wir glauben auch, dass die Fehlhaltungen der Jugendlichen weitgehen für spätere Erkrankungen verantwortlich sind. Seitdem in den letzten zehn Jahren die vielen Varianten von Rückenschmerzen zur Zivilisationskrankheit geworden sind, achten Ärzte und Orthopäden heute ganz besonders auf Fehlhaltungen der Jugendlichen.

P.D. Rickenbacher weist nach, dass die menschliche Wirbelsäule schon nach dem vierten Lebensjahr zu altern beginnt. Andere Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass unsere Wirbelsäule nicht geschaffen ist um verschiedene Sportarten, wie Skifahren auf zu harter Piste, Schlitteln, Dressurreiten durchzuhalten. Für labile Rücken sind alle diese Sportarten, wo die Stöße direkt von der Wirbelsäule aufgefangen werden, gefährlich, oder können bei versteckten Erbanlagen wie z. B. bei Spina bifida oder Spondylolisthesis einen Schub auslösen. Alle einseitige Belastung, wie langes Sitzen, gleichförmige, jahrelange Arbeit in derselben Stellung, belasten unsere Wirbelsäule stark.

Dr. Kagenas (Basel), hat nachgewiesen, dass durch die starken stratosphärischen Störungen, welche seit vier Jahren andauern und selbst bei schönstem Sonnenschein vorhanden sind, Rückenpatienten und Kopfwehpatienten (Allergien) nicht mehr aus ihren Schmerzen herauskamen. Prof. Böhni, Zürich, hat in seinem Rheuma-

film nachgewiesen, dass die menschliche Wirbelsäule während des Sitzens und des Stehens nicht durchblutet wird, dass jedoch die Durchblutung sofort einsetzt in liegender Stellung. Aus Messungen aus ganz Europa und Amerika kann festgestellt werden, dass das Längenwachstum stetig zugenommen hat. (Was evtl. auch zur Schwächung der Wirbelsäule beitragen könnte.) Ein regelmässiges Schwimmtraining und eine leichte, systematische Gymnastik mit spezieller Rückengymnastik wird viel zur Festigung der Haltung beitragen.

Wenn wir berücksichtigen, dass eventuelle falsche Ernährung durch Generationen oder Strahlungsschäden — starke radioaktive Strahlungen gab es schon früher — auch auf unsere Erbmasse einen Einfluss hatten und noch haben, so müssen wir zugeben, dass eine stark veränderte Lebensweise einsetzen sollte und zwar schon beim Kleinkind. (Im ersten Lebensjahr achtet man streng darauf, dass die Kinder genug Vitamin erhalten. Viele «Scheuermanns» entstehen jedoch meist durch eine Spätrachitis. Auch sollten wir wahrscheinlich etwas darauf achten, dass unsere Kinder nicht schon in der Kleinkinderschule gewöhnt werden, ruhig sitzen zu lernen. *Nichts ist so schädlich, wie langes Sitzen. Kriechen, springen, schwimmen, liegen, das würde unsern Kindern viel besser tun.*)

Zwischen dreissig und vierzig Jahren beginnen sich die Rückenschäden oft in kurzer Zeit ums Dreifache zu verschlimmern und wirken sich dann katastrophal aus. (Lange Krankheitszeit, oft frühe Arbeitsunfähigkeit.) Es wäre zu überlegen, ob es den Staat nicht billiger kommen würde, statt Millionen für Rückenkranken auszugeben, einen kleinen Teil des Geldes in Schwimmbädern anzulegen. Denn unbestritten haben wir im Schwimmen das beste Mittel, dem Haltungszerfall entgegenzuwirken. Für Patienten, welche schon an Wirbelsäulenschäden leiden, kommt als einziger Sport meistens nur noch Schwim-

men in Frage. Für Kinderlähmungspatienten und invalide ist Schwimmen von unschätzbarem Werte.

Durch die horizontale Lage wird die Durchblutung gefördert, so dass Schwimmen für das Herz nie anstrengend wird. Viele Muskelzüge, welche notwendig sind für unsern aufrechten Gang, werden ausgeschaltet. Der Auftrieb im Wasser reduziert das Körpergewicht beträchtlich. Schwimmen ist der ideale Ausgleichssport für uns alle. (Könnte es nicht möglich sein, dass viele Wirbelsäulenschäden und Herzkrankheiten davon kommen, dass sehr viele Leute, gehetzt und untrainiert plötzlich von ihrem Körper Höchstleistungen verlangen wie Pisten rasen (starke Höhendifferenzen) oder sonstige überforcierte Leistungen?) Schwimmen ist besonders günstig für den oberen Teil der Wirbelsäule, die Brustmuskulatur und die Bauchmuskulatur. Beim Brusterawl werden auch die kleinsten Rückenmuskeln, welche sonst sehr schwer erfasst werden können, durchtrainiert. In Bauchlage ist

die Beweglichkeit der Wirbelsäule am grössten. Beim Brusterawl haben wir dazu noch eine wunderbare Extension der ganzen Wirbelsäule. Vor allem wird dabei auch die Halswirbelsäule erfasst, die während des Aus- und Einatmens, in Dehnhaltung, eine starke Drehung machen muss. (Glisson aber in idealer Lage.) Rückencrawl ist zu empfehlen für spezielle Fälle von Rückenkranken, wie zu starke Lordosierung der Lumbalwirbelsäule und Spondylolistesis, wo die Wirbelsäule bauchwärts abrutscht. Nun sollten Rückenpatienten aber nicht baden, wenn die Wassertemperatur unter 20 Grad liegt, da Kälte leicht einen Schub auslösen könnte. Richtig angewendet (Vorsicht bei Brustschwimmen wegen Durchsinkenlassen der Lumbalwirbelsäule) kann der Schwimmsport nicht nur für Rücken- und Lähmungspatienten sehr viel zu ihrer Heilung beitragen, die Gesunden erfrischen und erfreuen, sondern evtl. auch die Gefährdeten durch ein gleichmässiges, leichtes Training vor vielem bewahren.

## Literatur

PROF. DR. E. SCHLIEPHAKE, DR. R. SMETS  
**Physikalische Therapie**

PROF. DR. H. LAMPERT  
**Balneotherapie**

PROF. DR. H. PFLEIDEER  
**Klimatherapie**

Erschienen als in sich abgeschlossener Band 7 des «Handbuches der Therapie», herausgegeben von Prof. Dr. T. Gordonoff. 395 Seiten.  
Leinen Fr. 39.50.

Verlag Hans Huber Bern und Stuttgart.

Das hauptsächliche Ziel physikalisch-therapeutischer Massnahmen ist die Anregung der unspezifischen Krankheitsabwehr. Durch die physikalischen Massnahmen werden Umstimmungen im Organismus eingeleitet, die mit der Funktion des vegetativen Nervensystems, der inneren Sekretion und des aktiven Mesenchyms verknüpft sind.

Von diesem Gesichtspunkt geht das vorliegende Werk aus, das eine Uebersicht über das Gebiet der physikalischen Therapie gibt.

Es kommt dem Werk zugute, dass die Verfasser auf allen Gebieten der inneren Medizin gearbeitet haben und an grossem Krankenmaterial vergleichende Behandlungen mit allen anderen therapeutischen Verfahren durchführen konnten. Dadurch ist eine einseitige Betrachtungsweise vermieden.

Die oft schwer zu verstehenden Wirkungen der Elektromedizin, die in den letzten Jahren einen Umschwung erlebt hat und auf vielen Gebieten unentbehrlich geworden ist, werden an Hand von Bildern und Zeichnungen erklärt. Die Verfahren der physikalischen Therapie, wie Massage, Pneumotherapie, Klimakammern, Ultraschall, Hörschall, Reizstrombehandlung und Ultrakurzwellenbehandlung, können auf fast allen Gebieten der Medizin mit Erfolg angewandt werden, teils allein, teils kombiniert mit anderen Behandlungsverfahren. Sie wirken oft auch dann noch, wenn andere Mittel versagen.

Zur physikalischen Therapie gehören auch die Balneotherapie und die Klimatherapie. Bäder und Klima beeinflussen ebenfalls das vegetative Nervensystem und das Endokrinium. Im vorliegenden Band findet die Balneotherapie eine meisterhafte Darstellung durch Lampert. Die Arbeit über die Klimatherapie wurde von unserem besten Bio-Klimatologen, Pfleiderer, verfasst.