

Zeitschrift:	Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti
Herausgeber:	Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband
Band:	- (1971)
Heft:	237

Inhaltsverzeichnis

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: 10.02.2026

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

Inhalt: Die gesunde, fehlerhafte und krankhafte Haltung — Die Wassergymnastik bei Schmerzzuständen im lumbalen Bereich des Rückens — Aus den Sektionen — Kongresse und Tagungen — Fachliteratur — Expérience d'une rééducation globale

*Universitätsrheumaklinik und Institut für Physik. Therapie
(Direktor: Prof. Dr. med. A. Böni)*

Die gesunde, fehlerhafte und krankhafte Haltung

H. Baumgartner

Begriff der Haltung

Die Entwicklung vom Vierbeiner zum aufrecht gehenden Zweibeiner hat dem Menschen eine beispiellose Entfaltung des geistigen Horizontes beschert, ihn aber zugleich auch mit Hexenschuss und Ischias gestrafft. Schon der vor ca. 40 000 Jahren lebende Neanderthal er hat diese artspezifische Anpassung an die funktionellen Anforderungen des aufrechten Stand und Ganges mit Rückenschmerzen bezahlen müssen, was die aus jener Zeit aufgefundenen Wirbelsäpper deutlich beweisen. Nach Schede wird die Haltung dehalb zu Recht als Ergebnis des Kampfes zwischen Schwerkraft und Aufrichtung betrachtet. Dieser Kampf um Stabilisierung führt jedoch dazu, dass der Mensch nicht eine Haltung einnehmen kann, welche als die normale Haltung definiert werden kann. Eine normale Haltung kommt nicht einer militärischen Achtungsstellung gleich, die von jedem Menschen gleichermassen erzwungen werden muss. Die Vielfalt der noch als normal anzusprechenden Haltungen ist die Resultante der Muskeltätigkeit der Rückenstretcher, Thorax- und Bauchmuskulatur, um die Stabilisierung im Stande zu erhalten. Es muss diejenige Haltung als normal angesehen werden, welche den kleinsten Energieverbrauch verlangt, um beibehalten werden zu

können. Mit Hilfe der Elektromyographie kann die Aktivität der einzelnen Muskeln beurteilt werden und diese Methode vermittelt einen klaren Begriff der Normalhaltung. Vergleichen wir in entspannter Ruhe und in Achtungsstellung die elektromyographischen Ableitungen einiger statischer Muskeln, so finden wir in der sogenannten entspannten normalen Haltung praktisch keine muskuläre Aktivität, wogegen in der Achtungsstellung viele Muskeln in maximaler Innervation sich befinden, wie zum Beispiel die Glutäalmuskulatur, welche ja das Becken im Stehen aufrichtet und die Lendenlordose ausgleicht.

Wir können also nach Wagenhäuser die normale Haltung dadurch definieren, dass die harmonischen physiologischen Krümmungen der Wirbelsäule mit minimaler Haltungsleistung ohne vermehrte, zusätzliche Kompensationsarbeit des Muskelbandapparates im Bereich von Rücken, Rumpf, Becken oder der unteren Extremitäten aufrecht erhalten werden können. Ein Mensch mit dieser Haltung ist morphologisch und funktionell haltungsgesund. Entsprechend dieser Definition setzt sich die normale Haltung aus zwei, nämlich dem morphologisch-statischen und dem funktionell-dynamischen Element zusammen. Der morpho-