

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 12 (1926)
Heft: 9

Artikel: Praktisches Mittel, Absenzen zu verhüten
Autor: J.U.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-525822>

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: 05.05.2026

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

doch nur auf seine Weise — gut und glücklich...“, als wir das gelesen hatten und uns dann ob dieser mütterlichen Schlaubeit verwundern wollten, da hat doch unser Lehrer nicht unterlassen, uns darauf aufmerksam zu machen, daß „die gute ver-

ständige Mutter“ hier nichts anderes lehre, als unser Volk etwa meine, wenn es sage: „Der Apfel fällt nicht weit vom Baume“ oder „Wie der Ader, so die Buben, wie der Vater, so die Buben“. (Schluß folgt.)

Krankheiten der Wirbelsäule

Krankheiten der Wirbelsäule kommen häufiger vor, als man annimmt. Sie werden oft jahrelang nicht erkannt, oder doch nicht als Krankheiten angesehen. Man meint vielfach, es handle sich nur um eine Schwäche im Rücken, oder um Glieder-sucht, oder um Krämpfe, oder bei Kindern um „Sickter“, wenn Störungen im Rückgrat auftreten. Erst zu spät erkennt der Kranke und seine Umgebung eine allmählich entstandene Verbiegung. Der Glaube ist heutzutage noch sehr verbreitet, daß man nichts dagegen machen könne, um einen wachsenden „Budel“ oder eine Verbiegung oder Ver-stößung des Knochengerüsts zu verhindern. Zu Unrecht. In vielen Fällen ist diese Krankheit eine Folge einer andern, früher dagewesenen, welche die Ursache bildet. So wird die Widerstandskraft der Knochen und Bänder geschwächt durch Blut-armut, Bleichsucht, durch lange Kranklager, durch Ueberarbeitung, durch einseitige Beschäftigung, wie langdauerndes Nähen und Arbeiten bei vornüber-gebeugter Stellung, mangelhafte Haltung beim Schreiben, insbesondere auch infolge unpassender Schulbänke, ferner durch schlechte Ernäh-rung, bei Aufwachsen ohne genügend Licht und Luft. Dadurch wird die Entwicklung der wachsen-den Knochen bedeutend gehemmt. Erste Anzeichen sind Müdigkeit, Kreuzschmerzen, Gefühl mangelnder Kraft im Rücken, Wohlbefinden in ungerader, schiefer oder verdrehter Lage, Bedürfnis, anleh-nen zu müssen, Erleichterung, wenn der Rücken an harte Lehnen gedrückt werden kann. Falschlicher-weise wird zur Korrektur oft ein Korsett oder ein Geradhalter oder ein komplizierter Bandapparat angewendet. Statt das Uebel zu bessern, verschlim-mern solche Hilfsmittel nur, denn sie machen die Muskeln schlaff und nehmen die noch vorhan-dene Kraft geradezu weg.

Also was machen, wenn bei einem Kleinkind, Schulkind oder heranwachsenden Menschen Rück-gratverbiegungen aufzutreten drohen? Vor allem bedenken, daß jetzt die Zeit da ist, vorzubeugen oder einzugreifen. Im Alter, wenn die Knochen ausge-wachsen und wenig elastisch sind, ist es zu spät; ebenso wenn die Verbiegungen schon stark ausge-bildet sind. Zur Heilung ist vor allem die Beseitigung des Grundübels anzustreben. So zum Beispiel Bekämpfung der Blutar-mut durch nahrhafte Kost, Kräftigungsmittel, Luft- und Sonnenbäder, Wasseranwendungen, Bewe-gungsübungen, Spaziergänge, Massage, Tiefatmen, Turnen, gymnastische Uebungen, Vermeidung von Ueberanstrengungen und von langdauernden Ar-beiten in gebeugter und gefauerter Stellung; man vermeide ganz besonders auch die lässige, einseitige Haltung beim Schreiben in der Schulbank und zu Hause; all diese Dinge tragen viel zur Hebung der Widerstandskraft bei. Wohl selten hängt bei einem Leiden, wie bei diesem, so viel vom guten Willen und bei der Energie des Patienten und seiner Um-ggebung ab, wenn ein Erfolg gebucht werden soll. Eine fälschlich angewöhnte Körperstellung kann oft nur durch eine wahre Geduldprobe bekämpft wer-den. Ein schwaches Rückgrat gehört zu den be-schwerlichsten Dingen im Leben, denn in allen Stel-lungen tritt baldigst große Müdigkeit und Unbe-hagen ein; langes und strenges Arbeiten ist un-möglich. Für Knochen- und Muskelschwache gibt es aber den Trost, daß keine Organe sich so leicht und rasch kräftigen und stärken lassen wie diese. Eiferner Wille führt zum Ziel. Mit der allge-meinen Kräftigung und mit verjüngter Energie kehrt Beschwerdefreiheit, Wohlbefinden und neue Lebensfreude wieder.

Dr. E. Studer.

Praktisches Mittel, Absenzen zu verhüten

Ein Knabe wohnt unmittelbar vor dem Lehrer dem Schulgottesdienste bei. Es wird dem Knaben unwohl. Wie der Lehrer das bemerkt, führt er den Knaben aus der Kirche und gibt zugleich ei-nem andern den Auftrag, daß er diesen Knaben in seine, des Lehrers Wohnung führe, auf daß ihm dort ein warmer Kaffee verabfolgt werde. Gesagt, getan, und nicht lange geht es, und der Knabe, dem es unwohl geworden, kommt gesund

und wohl in die Schule und wohnt froh und dank-erfüllt gegen den Lehrer dem Unterricht bei. — Gibt es nicht hundert ähnliche Fälle, wo edle Men-schen in gleicher Weise eingreifen und dadurch un-nötige Absenzen vermeiden könnten? J. A.

„Durch jede Leidenschaft wird die Seele gleich wie ein Nagel an den Leib genagelt.“ (Plato).