

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 58 (1971)
Heft: 13

Artikel: Prävention gegen Haltungsgefährdung
Autor: Futter, Hans
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-531862>

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: 29.01.2026

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

doch die tägliche Körperbewegung mit gezielter Beeinflussung der Rumpfmuskulatur. Hier liegt die Möglichkeit der Prävention. Leider kann das überstürzte Körperwachstum, das so bedeutungsvoll und krankmachend sein kann, nicht beeinflußt werden. Lehrer, Turnlehrer, Schulärzte, Orthopäden und Behörden sind deshalb aufgefordert, zur Vermeidung von außerordentlich viel Leiden (jahrzehntelange Rückenbeschwerden) und vieler Frühinvalidisierung in unserem Volk ernsthafte Vorkehren zu treffen. Unsere Jugendlichen müssen sich wieder vermehrt und intensiver bewegen. Derart können — bis zu einem gewissen Grade — die skizzierten Gefahren abgewendet oder doch vermindert werden.

Vermehrte Körperbewegung muß jedoch unbedingt in bestimmten Formen an die Kinder und Jugendlichen herangebracht werden, wenn sie nützen soll. Die Kinder haben vor allem schon möglichst früh zu vermehrter und ganz bestimmter (gezielter) Körperbewegung angehalten zu werden.

Zu all dem kommt noch hinzu, daß die Medizin die *Bewegungsarmut* des modernen Menschen auch bei den Erwachsenen als ein wesentliches Gefahrenmoment erkannt hat. Die Bewegungsarmut spielt beim Zustandekommen von Fettleibigkeit mit ihren Folgen und ebenso von Herz- und Gefäßkrankungen eine ganz wesentliche Rolle. Wir haben deshalb alle Ursache, diese Bewegungsarmut nicht nur bei Kindern, sondern auch bei Erwachsenen bis ins hohe Alter zu bekämpfen.

Nicht nur die Schulärzte, sondern alle Ärzte und alle Menschen überhaupt müssen erkennen, wie wichtig es ist, daß nun neue Wege gesucht werden, um die Bewegungsarmut zu bekämpfen. Alle — Kinder, Jugendliche und Erwachsene — sind mit der Forderung, mehr körperliche Bewegung mitzumachen, aufgerufen. Wichtig ist, daß die Schule vorangeht und den Anstoß zum frühen Einsetzen mit diesen Übungen gibt. Dadurch könnte sich eine neue, äußerst wertvolle, tägliche Gewohnheit bilden.

Prävention gegen Haltungsgefährdung

Hans Futter

(Zusammenfassung einer Studie, bearbeitet im Auftrag der Erziehungsdirektion des Kantons Zürich)

1. Ziel

Beim genannten Auftrag geht es darum, praktische Maßnahmen zu konzipieren, um die zunehmende Haltungsgefährdung aktiv zu bekämpfen und dadurch einen Beitrag zu einer umfassenden Gesundheitserziehung zu leisten.

Diese konkreten Maßnahmen sollen im Rahmen der Schule wie des Elternhauses während der ganzen Schulzeit durchführbar sein und wenn immer möglich auch nach Schulaustritt als Gewohnheit beibehalten werden.

Es geht also darum, die heranwachsende Jugend während der Schulzeit von der Notwendigkeit einer aktiven Gesundheitspflege

Aus: Schulblatt des Kantons Zürich, Nr. 6, Juni 1971

zu überzeugen, sie mit konkreten Möglichkeiten vertraut zu machen und das Elternhaus zur Mitarbeit aufzurufen.

2. Statistische Angaben

Die Notwendigkeit präventiver Maßnahmen ergibt sich zwingend aufgrund einiger statistischer Angaben:

- Untersuchungsergebnis bei rund 6000 Schülern in Basel: 12 Prozent Haltungsschäden bei Schuleintritt, 31,5 Prozent nach Schulaustritt.
- Reihenuntersuchung in Bümpfplatz: Zunahme der Haltungsschäden während der ersten vier Schuljahre von 7 auf 22 Prozent
- Untersuchung von 1740 Mittelschülern in Zürich: 60 Prozent weisen eine abnorme Wirbelsäule auf
- Ergebnis bei der Rekrutierung von rund 40 000 Jünglingen: 12,5 Prozent, das heißt jeder achte Jüngling weist einen Wirbelsäulenlenschaden auf.

3. Grundlagen

Als häufigste Ursache der Haltungsgefährdung kann die funktionelle Insuffizienz mehr oder weniger aller Skelettmuskeln bezeichnet werden, welche in vielen Fällen zu pathologischen Veränderungen führt.

Kampf gegen Haltungsschwäche ist deshalb primär ein somatisches Problem. Im Vordergrund steht:

- Förderung der muskulären Leistungsfähigkeit
- Erzielen einer optimalen Organkraft (Cardio-vasculäre-pulmonale Leistungsfähigkeit)
- Erhalten einer umfassenden Beweglichkeit der Wirbelsäule
- Schulung der Koordinationsfähigkeit

Neben diesen biologischen Grundlagen sind es aber auch psychische Aspekte, welche die Haltung wesentlich beeinflussen. Somit ergibt sich als Ziel der Prävention die Forderung nach umfassender Fitness, wobei Fitness als Ausdruck körperlicher Leistungsfähigkeit und seelischen Wohlbefindens verstanden sein soll.

4. Konsequenzen

Entsprechend der Vielfalt der Ursachen der Haltungsgefährdung sind auch die Möglichkeiten einer wirksamen Prophylaxe vielfältig. Sicher sind Einzelmaßnahmen der Schule zu wenig erfolgversprechend. Notwendig erweist sich deshalb die Zusammenarbeit von vier Partnern: Eltern, Schule, Ärzte und Behörden.

Ebenso sind rein temporäre Maßnahmen unzulänglich. Notwendig sind systematische, langfristige Aktionen im Sinne der Gewöhnung an ein gesundheitsförderndes Verhalten.

Die Untersuchungen von P. van Uytvanck aus dem Laboratorium für Biometrie und Physiologie der Leibeserziehung der Universität Gent belegen diese Empfehlung. «Eine kurze Zeitspanne (6 Wochen) mit angepaßten Übungen dreimal wöchentlich genügt, um im jugendlichen Organismus einen deutlichen Trainingseffekt zu erhalten. Dieser ist selbstverständlich nicht von Dauer, wenn die Übungen beendet werden.» In bezug auf die Methode führt der Weg mit Vorteil von der Motivation zum epochalen Üben (K. Widmer). Primär geht es deshalb darum,

sowohl Eltern als auch Lehrer und Kinder von der Notwendigkeit einer gezielten Prophylaxe zu überzeugen.

5. Vorgehen

Aufgrund der Auswertung eines mehrjährigen Versuches an vielen Schulklassen wurden differenzierte Programme für alle Altersstufen, durchführbar im Schulzimmer, während des Schulturnens wie auch zu Hause, ausgearbeitet. Diese Programme konnten in verschiedenen Schulpflegen, Lehrerkapiteln und Weiterbildungskursen begründet, demonstriert und instruiert werden. Ebenso wurden in einigen Gemeinden Elternabende, verbunden mit Demonstrationen, durchgeführt. Diese Arbeit verlief in periodischer Kontaktnahme mit dem Kantonalen Schularzt, dem Institut für Sozial- und Präventivmedizin und der Erziehungsdirektion.

Parallel dazu wurde in Verbindung mit dem Schweizer Fernsehen eine Schulfernsehsendung zum Problem der Haltungsgefährdung, gerichtet an die Schüler des 5. bis 9. Schuljahres, gestaltet.

6. Resultate

Aufgrund vielfältiger Untersuchungen und Auswertungen ergeben sich folgende Resultate:

- Eine erfolgversprechende Prävention gegen Haltungsgefährdung hat alle Kinder während der gesamten Schulzeit zu erfassen.
- Auswirkungen sind sehr schwer und in jedem Fall erst langfristig erkennbar.
- Wenn gezielte Maßnahmen der Schule Erfolg haben sollen, müssen sowohl die Behörden als vor allem die Lehrer und die Eltern von der Notwendigkeit überzeugt sein.
- Die Mitarbeit der Eltern wird am ehesten durch eine gründliche Information, verbunden mit Demonstrationen, in Form von Elternabenden gewährleistet. Dabei ist die Unterstützung durch den Schularzt unerlässlich.
- Informationen mit Furcht-Appell sind wenig wirksam. Die Jugendlichen sind viel eher ansprechbar durch attraktive, positive Leitbilder.
- Bei der Vermittlung von Übungsprogrammen bieten auch gut gestaltete Prospekte keine Gewähr für eine richtige Interpretation

und regelmäßige Durchführung. Eine sehr gründliche Instruktion sowie permanente Kontrollen sind unumgänglich.

— Besonders haltungsgefährdete, leistungsschwache oder motorisch gestörte Kinder müssen einem Sonderturnen zugeführt werden. Dabei stellt sich das Problem der Auslese (Schularzt) sowie der speziellen Ausbildung geeigneter Lehrkräfte (Lehrgänge mit Diplomabschluß).

7. Konzept einer Prävention

Allgemeines:

— Unter dem Slogan «Mach mit — blib fit!» soll eine langfristige Aktion anlaufen.

— Grundlage bildet eine Dokumentation zuhanden der Eltern und Lehrer mit Hinweisen auf allgemeine Maßnahmen und differenzierte Programme.

— Durch eine gezielte Information sollen Schulbehörden, Lehrer, Eltern und Jugendliche mittels Presse, Radio, Fernsehen, Vorträgen und Demonstrationen erfaßt werden.

Dokumentation:

Es stehen zweierlei Dokumentationen zur Verfügung:

Typ 1: Für die Eltern

Beziehbar durch Adressen- und Werbezentrale, 8002 Zürich, Preis Fr. 6.—.

— Kurzer informativer Text

— 1 Programm Ausgleichsgymnastik (verwendbar im Berufsalltag)

— 3 Programme Präventiv-Gymnastik (4.—6. Altersjahr)

— 6 Programme Fitness-Training (7.—16., bzw. 50. Altersjahr)

Typ 2: Für die Lehrer

Beziehbar durch Lehrmittelverlag des Kantons Zürich

— Umfassender informativer Text

— 4 Programme Ausgleichs-Gymnastik (1.—9. Schuljahr)

— 15 Programme Präventiv-Gymnastik (Kindergarten und 1.—9. Schuljahr)

— 6 Programme Fitness-Training (1. bis 9. Schuljahr)

Bedeutung der einzelnen Programme:

1. Ausgleichs-Gymnastik

Ziel:

— Unterbruch der langdauernden Sitz- und Arbeitshaltung

— Ausgleich in bezug auf einseitige Beanspruchung von Wirbelsäule und Muskulatur

— Beweglichkeit der Wirbelsäule und Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Voraussetzungen:

— Minimale Umtriebe

— Kein Lärm

— Geringer Zeitaufwand

— Keine oder nur allereinfachste und billige Hilfsmittel

— Kein Umziehen, kein Schwitzen

— Klare Zielsetzung und zwingender Übungscharakter

— Hoher Wirkungsgrad

Durchführung:

— Während des regulären Unterrichts am eigenen Sitzplatz im Schulzimmer

— Als Unterbruch einer Lektion

— An der Unterstufe mindestens einmal pro Halbtag, an der Mittel- und Oberstufe mindestens einmal pro Tag

Übungsprogramme:

— Je ein Programm für die Unter-, Mittel- und Oberstufe

— Ein Programm für den späteren Berufsalltag

2. Präventiv-Gymnastik

Ziel:

— Bekämpfung von Haltungsschwächen:
Im speziellen Erhalten der Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie Sinn für korrekten Haltungsaufbau und richtiges Haltungsgefühl vermitteln

— Bekämpfung von Muskelschwächen:
Im speziellen systematische Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur

— Bekämpfung von Koordinationsschwächen:
Im speziellen Förderung der Elastizität und der Bewegungskoordination und damit verbunden Kräftigung der Fußmuskulatur

Voraussetzungen:

— Klasse im Turntenue

— Einfache Handgeräte (pro Schüler 1 Gerät)

Durchführung:

— Während des regulären Turnunterrichts, jede Woche einmal während ca. 10 Minuten

— Sorgfältige Einführung der einzelnen Übungen mit allfälligen Zerlegen in Elemente

— Wenn die Übungen technisch korrekt ausgeführt werden, allmählich Steigerung der Anzahl Wiederholungen (8- bis 16mal), allenfalls differenziert je nach Leistungsfähigkeit der Schüler

Übungsprogramme:

- Drei Programme für den Kindergarten
- Je zwei Programme für die Unter-, Mittel- und Oberstufe
- Ab Oberstufe für Mädchen und Knaben differenziert

3. Fitness-Training

Ziel:

— Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Hüftgelenkes

— Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur

— Förderung der Organkraft (Herz- und Kreislauftraining)

Voraussetzungen:

— Durchführbar auf kleinem Raum

— Wenig Hilfsmittel

— Minimale Lärmwirkung

— Zwingender Übungscharakter

— Möglichkeit der Steigerung

Durchführung:

— Einführung in der Schule während des Turnunterrichts

— Tägliches Training zu Hause mit sukzessiver Steigerung der Anzahl Wiederholungen (pro Quartal eine Stufe)

— Periodische Kontrolle durch die Schule

Übungsprogramme:

— Für je zwei Schuljahre ein Programm

— Ab 7. Schuljahr für Mädchen und Knaben differenziert

— Programm des 9. Schuljahres auch als Erwachsener durchführbar

Weitere Maßnahmen:

Im Sinne der Vielfalt prophylaktischer Maßnahmen ist es unerlässlich, neben diesen differenzierten Gymnastik-Programmen auch folgende Möglichkeiten einer Prävention gegen Haltungsschwächen vollumfänglich auszuschöpfen:

1. Gestaltung eines bewegungsintensiven Schulalltags

— Dauersitzhaltung möglichst oft unterbrechen

— Entspannungsübungen während langdauernden schriftlichen Arbeiten

— Nach jeder Unterrichtsstunde (45—50 Minuten) eine Pause (10—15 Minuten) einschalten

— Aufenthalt während der Pause nach Möglichkeit im Freien

— Auf den Pausenplätzen attraktive Tummel- und Spielgeräte bereitstellen

— Genügend Bewegungsraum für Spielformen freigeben

— Die Pausen- und Spielplätze mit möglichst wenig Verboten belegen

2. Intensivierung des Schulturnens

— Keine Turnstunden ausfallen lassen

— Unterrichtszeit vollumfänglich ausnützen

— Förderung der optimalen Leistungsfähigkeit durch systematische Grundausbildung gemäß Minimalstoffplänen pro Schuljahr

— Jährliche Leistungsanforderungen entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit der Schüler

3. Ausbau des Schulsports

— Ausbau des freiwilligen Schulsports für Mädchen und Knaben vom 4. Schuljahr an

— Eine möglichst große Zahl differenzierter Sportgebiete anbieten

— Organisation von Semesterkursen, Schulsporttagen, Feriensportlagern, Ferienkursen usw.

4. Durchführung regelmäßiger Wanderungen

— Durchschnittlich jeden Monat eine Wanderung

— Eindeutige Zielsetzung, verbunden mit einem Unterrichtsgegenstand (Naturkunde, Heimatkunde usw.)

— Marschleistung differenziert gemäß Alter, in der Regel doppelte Anzahl Schuljahre gleich Kilometer

— Allenfalls Ausarbeitung spezieller Wanderprojekte pro Schulgemeinde

5. Organisation eines systematischen Schwimmunterrichts

— Für alle Schüler während der gesamten Schulzeit und während des ganzen Jahres regelmäßiger Schwimmunterricht

— Systematischer Aufbau in verschiedenen Leistungsgruppen

— Zielsetzung gemäß den Anforderungen der Schwimmtests und Rettungsbrevets

— Förderung des Baus von speziellen Schulschwimmanlagen

10. Folgerungen

Aufgrund der Prioritäten ergibt sich folgende «Planung Haltungspflege»:

1. Schulalltag

— Mobiliar/Sitzhaltung, Unterrichtsgestaltung, Ausgleichs-Gymnastik, Pausengestaltung, Wanderungen

2. Schulturnen

— Unterrichtsgestaltung, Präventiv-Gymnastik, Fitness-Training, Schwimmen

3. Elternhaus

Orientierung und Demonstration:

— Maßnahmen der Schule, Maßnahmen im Elternhaus

4. Schulsport

— Semesterkurse, Schulsporttage, Feriensportlager

5. Einrichtungen

— Mobiliar, Pausenplätze, Trainingsbahnen (Fitness/OL), Sportanlagen (Schwimmen)

6. Institutionen

— Schulärztliche Untersuchungen, Sonderturnen, Lehrkräfte für: Schulturnen, Schulsport, Schwimmen, Sonderturnen; Gemeindesportlehrer

Zur stufenweisen Realisierung dieser Maßnahmen sind die Schulgemeinden aufgerufen. Sinnvoll erscheint die Bildung von örtlichen oder regionalen «Kommissionen für Haltungspflege», zusammengesetzt z. B. aus zwei Behördemitgliedern, einem Schularzt und zwei Vertretern der Lehrerschaft. Die Lehrervertreter werden in zentralen Kaderkursen für ihre Aufgabe als Fachlehrer in Fragen der Haltungspflege, zur Instruktion der Lehrerschaft sowie als Referenten für Elternabende ausgebildet. Zur Erleichterung der Information wird eine Tonbildschau zur Verfügung gestellt.

Als beratendes Organ steht den Schulgemeinden die «Kantonale Koordinationsstelle für Haltungspflege» zur Verfügung. (Adresse: 8006 Zürich, Gloriastraße 7, Telefon 01 / 32 35 42.)

Ein Vorschlag zum Rechtschreibeunterricht

Max Feigenwinter

1. Notwendigkeit und Problematik des Rechtschreibeunterrichts

Wir sind uns alle im klaren, daß es ein Ziel unserer Schule ist, unsren Kindern das Rechtschreiben zu ermöglichen. Die Lehrpläne fordern dies, und es ist ganz einfach peinlich, wenn man als Erwachsener nicht mindestens einigermaßen über die Fähigkeit des Rechtschreibens verfügt. Wir alle wissen, wie oft und schnell man (gefährliche) Schlüsse zieht, wenn die Schüler Entschuldigungen bringen, die von den Eltern fehlerhaft verfaßt worden sind.

Die Rechtschreibung bietet uns allerdings viele Schwierigkeiten. Lotte Müller gibt ein Beispiel:

Wie unerquicklich allein schon das Groß- und Kleinschreiben! «Immer gegen Abend, also auch heute abend, nachdem ich Auto- und radgefahrene bin, tue ich mein Bestes, mein möglichstes, um richtig schreiben zu

lernen. Ich unterscheide Mögliches und Unmögliches, übe ausgiebig, wenn auch der Ertrag nicht immer ergiebig ist. Trotz allem, gib den Duden her! Die beiden Ersten in der Klasse schreiben zwar auch nicht fehlerfrei. Ob die wissen, daß ich schreiben muß: die beiden ersten im Gegensatz zum dritten? Das Erste und das Letzte meiner Erkenntnis — aber nicht das erste, was ich höre — ist: Kein Deutscher beherrscht seine Rechtschreibung völlig.» (1., S. 138).

Und sie fordert:

«Nicht eine Unterrichtsminute mehr auf sie verwenden als unbedingt nötig! Das sei oberstes Gebot. Denn Rechtschreibung beruht auf Vereinbarungen, besitzt aber an sich wenig bildenden Wert, sondern ist zum großen Teil Sache des Gedächtnisses. Voller Widersprüche, Unklarheiten und Spitzfindigkeiten steckt die deutsche Rechtschreibung. Es durchkreuzen sich in ihr die Grundsätze der Lauttreue, der Herleitung