

Zeitschrift:	Schweizerische Lehrerinnenzeitung
Herausgeber:	Schweizerischer Lehrerinnenverein
Band:	70 (1966)
Heft:	9
 Artikel:	Haltungsschäden : Folge einer unnatürlichen Lebensweise
Autor:	ME
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-320043

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: 06.02.2026

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

Haltungsschäden — Folge einer unnatürlichen Lebensweise

Die unnatürliche Lebensweise, von welcher ja auch Kinder und Jugendliche betroffen sind — denken wir nur an das lange Still-sitzen in der Schule — und die Auswirkungen der modernen Zivilisation — z. B. Autofahren und Fernsehen — haben in den letzten Jahren eine große Zunahme von Haltungsschäden bewirkt. Der medizinische Pressedienst der Zürcher Ärzteschaft hat letztes Jahr auf die alarmierenden Haltungsschäden bei Schulkindern hingewiesen. Untersuchungen an über 6000 Basler Kindern ergaben, daß rund 12 % der schulpflichtig werdenden Knaben und Mädchen Haltungsschäden aufwiesen, bei den aus der Schule austretenden Jugendlichen waren es sogar rund 32 %. Im Zürcher Oberland wurden bei einer systematischen Untersuchung einzelner Klassen Haltungsschäden geringeren oder schwereren Grades von 50—70 % der Schüler gefunden. Diese Zahlen lassen uns aufhorchen, denn die Haltungsschäden führen ja meist zu leichten und schweren Rückenbeschwerden.

Zu diesem Thema möchten wir nun erst einen grundsätzlichen Beitrag über verschiedene Haltungsfehler bringen. (Wir haben den Abschnitt dem Buche «Gesundheitserziehung» entnommen, das im vergangenen Jahr ausführlich besprochen wurde, Verlag Orell Füllli, Zürich.) Dann folgt ein Beitrag aus der Zeitschrift «Pro Chiropraktik». Heute wird die Arbeit der Chiropraktoren auch von den meisten Ärzten anerkannt, denn zahlreiche Leiden der Wirbelsäule können durch die Behandlung von gut ausgebildeten Chiropraktoren gelindert oder gebessert werden. ME

Haltungsfehler

Unter den sogenannten *Haltungsfehlern* steht die verstärkte *Krümmung der Brustwirbelsäule* weitaus obenan. Sie kann für sich allein in Form des sogenannten Rundrückens oder kombiniert mit einer verstärkten gegenläufigen (nach vorn gerichteten) Biegung der Lendenwirbelsäule als sogenannter hohlrunder Rücken in Erscheinung treten. Gleichzeitig fallen die Schultern mehr als gewöhnlich nach vorn, und der Bauch tritt vor. Das ist das Bild, das man gemeinhin als «schlechte Haltung» bezeichnet. Sie ist Ausdruck dafür, daß die aufrichtenden Muskelkräfte gegenüber der Schwerkraft in der Ruhelage ungenügend zur Geltung kommen. Bei leichten Fällen und im Beginn kann durch aktive Muskelarbeit die Normalstellung wieder erreicht werden. Mit der Zeit aber versteift sich die abnorme Haltung, und es kommt zum sogenannten fixierten Rundrücken.

Über die Ursachen und über die Verhütung dieser schlechten Haltung, des «Haltungszerfalls» ist viel Tinte geflossen. Es dürfte kein Zweifel bestehen, daß das stundenlange Sitzen in der Schulbank von großer ursächlicher Bedeutung ist, treten doch die Haltungsstörungen eben gerade dann auf, wenn die Kinder vom freien Bewegungsspiel zur erzwungenen Sitzruhe übergehen, wenn sie vom Spielkind zum Sitzkind werden. Das aufrechte, gerade Sitzen in einer Bank ist nur für kurze Zeit möglich. Unweigerlich kommt es bald zur Krümmung der Wirbelsäule nach vorn, einer Haltung, die dann stundenlang in der Weise beibehalten wird, daß die Muskulatur möglichst wenig ermüdet. Normalerweise tritt beim Aufstehen, vor allem aber beim Gehen und Laufen sofort wieder eine Korrektur ein. Bei manchen Kindern aber bleibt

die fehlerhafte Haltung auch nach der Schule bestehen. Lange nicht in jedem Fall führt das Schulsitzen auch zu «Sitzschäden»; offenbar braucht es dazu noch andere Voraussetzungen, etwa die Schlaffheit des Bandapparates und die mangelhafte Entwicklung der Muskulatur. Auf diesem Boden einer besonders, sogenannten schlaffen Konstitution entwickeln sich dann die Haltungsfehler. Ihre Häufigkeit wird verschieden angegeben; sie dürfte etwa zwischen 10 und 20 % liegen. Besonders gefährdet sind kurzsichtige Kinder, deren Neigung, das Gesicht nahe ans Buch zu bringen, natürlich die Rückenbiegung verstärkt.

Wie die Haltungsfehler verhütet werden können, weiß man zwar theoretisch recht gut, die Schwierigkeiten liegen in der praktischen Durchführung geeigneter Maßnahmen. Die Versuche, durch Schaffung ganz besonders dem Körper angepaßter Sitzgelegenheiten die Haltungsfehler zu korrigieren, waren bis jetzt erfolglos, weil das Sitzen in einer Bank, wie immer diese gestaltet sei, für den Haltungsapparat unnatürlich ist und weil außerdem, selbst, wenn eine sehr gut angepaßte Sitzgelegenheit gefunden würde, unmöglich jedem Schüler eine Bank «nach Maß» zur Verfügung gestellt werden könnte. Es gilt noch immer der Ausspruch eines namhaften Orthopäden, eine Schulbank sei um so besser, je weniger das Kind darin sitze. Wesentlich ist, daß die Kinder zwischen den Schulstunden Gelegenheit zu ausgiebiger körperlicher Bewegung, nicht nur zum Herumstehen haben. Eine tägliche Turnstunde ist nicht nur im Hinblick auf die Haltungsfehler, sondern auch von anderen Gesichtspunkten aus unbedingt zu fordern. Der Wert des sogenannten Haltungsturnens, also eines speziellen Turnunterrichtes für Haltungsschwächerlinge, wird verschieden beurteilt. Das Positive liegt darin, daß ein solcher Turnunterricht den speziellen Bedürfnissen dieser Kinder angepaßt ist. Jedoch kann er gewöhnlich nur ein- bis zweimal in der Woche gegeben werden, so daß ein Erfolg nur unter Mitarbeit der Eltern zu erreichen ist. Außerdem werden die Kinder dadurch, daß sie einem Spezialunterricht zugeführt werden, in den Augen der Mitschüler abgestempelt, was gerade bei diesem Kindertypus nicht erwünscht ist.

Vorsorge und Bekämpfung von Haltungsschäden

Das historische Verdienst der Chiropraktik ist es, die *Wirbelsäule als Krankheitsfaktor* und besondere, gezielte Behandlungsverfahren für die *krankmachenden Gefügestörungen der Wirbelsäule* entwickelt zu haben. — Sie hat dabei frühzeitig darauf hingewiesen, welche Bedeutung den Bedingungen zukommt, denen die Wirbelsäule besonders der Heranwachsenden ausgesetzt ist.

Prophylaxe im späteren Alter auftretender wirbelsäulenbedingter Leiden hat bei den Jugendlichen zu beginnen. — Die heranwachsende Generation ist mancherlei Gefährdungen unserer modernen Zeit ausgesetzt. Soweit es sich um nicht physische Schäden handelt, die unsere Jugendlichen dadurch erleiden, sind deswegen von jeher warnende Stimmen erhoben worden: das *Verhalten «der Jungen»* mahnte zum Aufsehen, da es oft als unerträglich empfunden wurde. Eigenartigerweise findet die Schädigung der physischen Gesundheit der jungen Generation durch die «zivilisatorische Lebensweise» ungleich weniger Öffentlichkeitsinteresse: der *körperlichen Haltung* der jungen Menschen ist zumindest bis vor kurzem relativ wenig Aufmerksamkeit geschenkt worden, obgleich nicht zu übersehen ist, daß sich *Haltungsfehler*

— die Vorstufe späterer *Haltungsschäden* und allenfalls wirbelsäulenbedingter Leiden — gerade bei der jungen Generation unaufhaltsam häufen.

Mehr Vorsorge gegen Haltungsschäden der Jugend. — Diese Forderung ist von den Chiropraktoren seit Jahrzehnten erhoben worden. Sie wurde bislang allerdings weitgehend überhört, mit Ausnahme vereinzelter Lehrer und Schulbehörden, die ihrerseits in den letzten Jahren begonnen haben, die Öffentlichkeit wegen der gesundheitlichen Bedrohung unserer Jugend durch derartige Haltungsschäden zu alarmieren.

Zu den Behörden, die an dieser neuartigen gesundheitlichen Gefährdung der Heranwachsenden nicht achtlos vorbeigingen, gehören u. a. jene von Olten und des Kantons Thurgau. Vorab im Kanton Thurgau werden Schulkinder systematisch auf Haltungsfehler untersucht. Das letzte Ergebnis dieser Untersuchungen, das zum Aufsehen mahnt, wurde von den Chiropraktoren im Herbst 1965 zum Anlaß genommen, über die Tagespresse zu versuchen, die Öffentlichkeit und die zuständigen Behörden zu entsprechenden Vorkehrern gegen diese Gesundheitsgefährdung zu bewegen: 50 % der Schulkinder im Kanton Thurgau hatten Haltungsschäden aufgewiesen!

In einem an sämtliche Schweizer Zeitungen gerichteten, von diesen im allgemeinen gut aufgenommenen und auch weiterverbreiteten Artikel legten die Schweizer Chiropraktoren dar:

«Der Befund der Thurgauer Untersuchungen ist keineswegs von lokaler Bedeutung; die Verhältnisse in anderen Kantonen, in denen keine spezielle Erfassung von Haltungsschäden vorgenommen wurde, dürften im wesentlichen gleichartig sein. Aus langjährigen Erhebungen chiropraktischer Institute und Therapeuten des In- und Auslandes, die seit langem auf die Haltungsgefährdung der Jugendlichen und deren Bedeutung für die Herausbildung wirbelsäulenbedingter Leiden in späteren Lebensjahren aufmerksam gemacht haben, ergibt sich die dringliche Forderung, der

Vorsorge und Bekämpfung von Haltungsschäden bei der heranwachsenden Generation ungleich mehr Beachtung zu schenken als bisher. — Die Haltungsgefährdung der Kinder und Jugendlichen ist, so wurde erläutert, teils die Folge der modernen Zivilisation mit ihrem *Mangel an Eigenbewegung* und ihrem *Zuviel an «Verweichlichungstendenzen»*. Auch die Beschaffenheit der Sitzgelegenheiten und Betten sowie der Gehwege und des Schuhwerkes tragen hierzu bei. Oft sind aber auch der *bewegungsarme Schulbetrieb* und die *Einrichtung der Schulbänke*, die dem Körper des Schülers zu wenig gerecht werden und ihn zu fehlerhafter Haltung verführen oder zwingen, hierbei mitverantwortlich.

Als Maßnahme gegen die Haltungsgefährdung der Jugendlichen haben die Chiropraktoren vorgeschlagen, auf eine «körpergerechte», *flexiblere Gestaltung der Schulbänke* zu achten und gleichzeitig durch *Ausgleichsgymnastik* gegen die Haltungsschäden ernsthaft vorzugehen. Ebenso sollten systematische Reihenuntersuchungen der schulpflichtigen Jugend durch qualifizierte Fachkräfte durchgeführt werden, um allfällige Schäden frühzeitig zu erfassen und die betroffenen Jugendlichen rechtzeitig einer prophylaktischen, unter Umständen einer therapeutischen Betreuung etwa durch die gerade hierfür ausgewiesenen Chiropraktoren zuzuführen.

Im Kanton Thurgau hat sich die Schulturnkommission mit praktischen Maßnahmen zur Vorsorge gegen Haltungsschäden der Schulkinder befaßt. Sie

schlägt — zumindest für die größeren Ortschaften, wo dies möglich sein sollte — die Einführung einer *Sonderturnstunde pro Woche* vor, um die Vorsorge gegen Haltungsschäden und deren Folgewirkungen erfolgreich aufzunehmen.»

Das Beispiel des Kantons Thurgau ist aufgegriffen worden. Auch im Kanton *Basel-Land* wurde von der Erziehungsdirektion eine Aussprache über Fragen der Haltungsschäden durchgeführt. Über deren Verlauf kann nun dem entsprechenden Bericht der «National-Zeitung» — «*Mehr tun gegen Haltungsschäden der Schüler*» — u. a. entnommen werden: Die Diskussion, in der die verschiedensten Aspekte aufgezeigt wurden, führte auch zu konkreten Ergebnissen über das weitere Vorgehen. Regierungsrat Dr. L. Lejeune erklärte vor den Schulinspektoren und Turnexperten in Liestal, die Schule könne und müsse mithelfen, solche Schäden zu mildern, sie vermöge aber nicht alles zu heilen, was Eltern an Unvernünftigem gegenüber ihren Kindern tun.

Spezialstunden für Kinder mit Haltungsschäden. — «In seinem einleitenden Referat wies Schulinspektor M. Grieder (Gelterkinden) auf die starke Zunahme der Haltungsschäden bei Schülern hin. Nach einer Untersuchung leiden in Deutschland fünfzig Prozent der Kinder darunter. Es handelt sich weitgehend um eine Folge der Verweichlichung. Den Kindern fehlt die Bewegungsfreiheit; sie sitzen zu lange in Autos und vor Fernsehapparaten. Die Schäden sind im Anfangsstadium nicht leicht zu erkennen. Beschwerden und Schmerzen stellen sich erst nach der Schulzeit ein. Zweckmäßiger als eine tägliche Turnlektion dürfte eine dauernde Einwirkung auf die Kinder sein. Der Lehrer sollte stets auf korrektes Sitzen achten, gelegentlich aber für eine kleine Bewegung sorgen, damit der Schüler körperlich weniger müde, dafür aber um so aufnahmefähiger bleibt. Korrektes Sitzen setzt zweckmäßige Schulmöbel voraus. Mit den Schulärzten ist intensiv zusammenzuarbeiten, und für haltungsgeschädigte Kinder sind besondere Turnstunden einzuführen.

Die Schulgesundheitskommission, so führte Dr. P. Geiser (Oberwil) aus, unterstützt dieses Anliegen. In größeren Gemeinden bestehen bereits solche Kurse; für andere aber scheint das Problem überhaupt nicht zu existieren. Von 290 untersuchten Viertklässlern in Binningen wurde 120 Schülern das Sonderturnen empfohlen, erfuhr man von Dr. E. Buser (Binningen). H. E. Keller (Pratteln) versicherte, daß die Turnexpertenkommission sich eingehend dieser Probleme annimmt. D. A. Meier (Sissach) stellte in diesem Zusammenhang die Ferienfrage zur Diskussion.

Regierungsrat Dr. L. Lejeune zeigte sich etwas überrascht von der Kritik an den Schulmöbeln. Eine Abklärung soll rasch durchgeführt werden. Es ist zu erwägen, ob man sich nicht auf wenige Typen konzentrieren soll, die nach Konsultierung der Ärzte als zweckmäßig bezeichnet werden. Mit den Ärzten soll sodann untersucht werden, ob im Turnunterricht dem gegenüber früher rascheren und stärkeren Wachstum der Kinder genügend Rechnung getragen wird. — Auf Vorschlag von M. Grieder wurde beschlossen, die nächsten Regionalkonferenzen der Lehrer dem Thema Haltungsschäden zu widmen, die Bevölkerung vermehrt aufzuklären und das Haltungsturnen auch in den Turnkursen zu berücksichtigen.»