

Zeitschrift: Schweizerische Lehrerinnenzeitung
Herausgeber: Schweizerischer Lehrerinnenverein
Band: 76 (1972)
Heft: 9

Artikel: Das Haltungstraining bei Kindern und Jugendlichen
Autor: Gr.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-317579>

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: 01.02.2026

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

Das Haltungstraining bei Kindern und Jugendlichen

Durch tägliches *Haltungstraining* können die *Haltungsschwäche* und der *Haltungszerfall* wirksam bekämpft werden. Auch ist es möglich, durch ein solches Training bei *Wirbelsäulen-Erkrankungen* dem Entstehen von Fehlformen entgegenzuarbeiten. Dies aber bedeutet eine *Vorbeugung* gegen spätere rheumatische Rückenleiden. Dem häuslichen Haltungstraining bei Kindern und Jugendlichen mißt die *Schweizerische Rheumaliga* eine sehr große Bedeutung bei. Aus diesem Grunde hat sie diesem Problem ein besonderes, durch H. Futter, Zürich, verfaßtes *Merkblatt* gewidmet.

In diesem Merkblatt der Schweizerischen Rheumaliga werden als Ursachen der zunehmenden Haltungsgefährdung der Jugend die allgemeine *Zunahme des Längenwachstums* (Akzeleration), mit welcher die Muskalkraft nicht Schritt hält, und ferner die *fortschreitende Bewegungsarmut* durch das Sitzen in der Schule und während der Freizeit sowie das Autofahren und das Benützen der Bergbahnen genannt.

Auch die *Wirbelsäulen-Erkrankungen* des Wachstumsalters bilden oft eine Ursache von Haltungszerfall und Fehlformen. Besonders häufig kommt die *Scheurmann'sche Krankheit* vor, die z. B. in Zürich bei 20% der Gymnasiasten festgestellt wurde. Diese Krankheit bewirkt wegen der Veränderung der Tragfähigkeit der Wirbelkörper das Entstehen von Rund- und Flachrücken. Spätfolgen dieser Krankheit können die Bandscheiben-Erkrankungen und der Wirbelsäulenrheumatismus sein. — Im Merkblatt wird sodann dargetan, wie das Bestehen von Haltungsstörungen bei Kindern und Jugendlichen festgestellt werden kann.

Den Hauptteil des Merkblattes bildet die Darstellung eines zweckmäßigen häuslichen *Haltungstrainings*. Dabei gilt der Grundsatz, daß alle Kinder, insbesondere aber jene mit Haltungsproblemen, soviel wie nur möglich Sport treiben, spielen, turnen, wandern und schwimmen sollen. Über diese allgemeine sportliche Betätigung hinaus sollen Haltungsschwäche ein Training mit optimaler Belastung der Rückenmuskulatur durchführen. Dieses Training ist bei Kindern immer unter der Kontrolle der Eltern bis zum Erwachsensein fortzusetzen.

Von größter praktischer Bedeutung sind die im Merkblatt enthaltenen 17 Abbildungen, welche zeigen, wie das Haltungstraining bei Kindern unter 10 Jahren und bei größeren Kindern und Jugendlichen gestaltet werden soll. — Das Merkblatt kann beim Sekretariat der Schweizerischen Rheumaliga, Seestraße 120, 8002 Zürich, zum bescheidenen Preise von 50 Rappen bezogen werden.

Gr.

Buchbesprechungen

Der heitere Mörike. Gedichte und Zeichnungen, ca. Fr. 12.—, Salzer Verlag, Heilbronn.

Nicht der große Lyriker, nicht der Erzähler des Maler Nolten tritt uns in dem schmucken Bändchen entgegen, sondern der witzige Gelegenheitsdichter, der biedermeierliche Amateurzeichner. Neben dem «alten Turmhahn» und dem «Märchen vom sichern Mann» finden wir behagliche Verse und fröhliche Bilder aus dem Alltag, ein heiterer Blick in des Dichters Privatleben. — Das liebenswürdige, hübsch gestaltete kleine Buch wird jedem Mörike-Freund als Gabe willkommen sein.

H. St.