

**Zeitschrift:** Der Traktor und die Landmaschine : schweizerische landtechnische Zeitschrift

**Herausgeber:** Schweizerischer Verband für Landtechnik

**Band:** 26 (1964)

**Heft:** 14

**Rubrik:** Ein Landarzt mahnt!

#### **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>**

# **Ein Landarzt mahnt !**

(Aus einem Vortrag von Dr. med. Hans Lichtenhahn, Benken)

Das stark rückläufige Angebot an Arbeitskräften und die Landflucht haben dazu geführt, dass mit den verbleibenden Menschen das vorhandene Land bewirtschaftet werden muss und dies intensiver als früher. Die heutige Bewirtschaftung verlangt schnellere und intensivere Arbeit. Das bringt mit sich, dass mit mehr geistiger Konzentration als früher gearbeitet werden muss. Die Gefahr ist gross und tritt leider überall zutage, dass schnelle und intensive Arbeit, wenn sie mit knappem Spielraum an Kräften und Zeit geleistet werden muss, in Hast übergeht. Diese Hast bei der Arbeit überträgt sich auf das übrige Leben und wird ein Kennzeichen der Zeit. Die Hast ist gefährlich, weil sie einerseits zu einer Erhöhung der Unfallgefahr führt und anderseits die Oberflächlichkeit fördert. Man nimmt nichts mehr ernst. Dies muss sich mit der Zeit auch auf das Wesen des Menschen auswirken:

## **wir werden unzuverlässig und ungenau!**

Wir müssen deshalb bewusst dem Hasten zu steuern versuchen und alle Arbeit so einrichten, dass sie wenn möglich ohne Hast getan werden kann. Es wird für uns und unsere Umgebung von Nutzen sein.

Ein grosser Teil der bäuerlichen Arbeit wird bekanntlich draussen abgehalten. Die Witterungseinflüsse, speziell Nässe und Kälte, wirken besonders auf Gelenke und Muskeln ein:

## **Bei nasskalter Luft**

kühlt sich die Haut besonders stark ab. Die Blutgefäße in den abgekühlten Hautstellen ziehen sich zusammen, dadurch wird die Zufuhr von Wärme aus dem Körperinnern abgedrosselt und gleichzeitig wird auch die Ernährung der Zellen verschlechtert. Knie-, Hand-, Fuss- und Hüftgelenke, aber auch Schultern sind nur von sehr wenig Fett überdeckt, so dass die Kälte recht bald durch diese Hülle vordringt. Wenn eine starke Belastung durch Gewicht auf die Gelenke einwirkt, dann kann es zu Schäden kommen, weil die Ernährung infolge der Drosselung der Blutzufuhr schlechter ist. Diese Schädigungen sind pro Mal nur klein und kaum spürbar. Wiederholen sie sich jedoch immer wieder, so

## **fressen die Gelenke an,**

wie Sand und Rost ein Lager anfressen. Der Knorpel, der die Gleitflächen der Gelenke überzieht, hat nämlich die schlechte Eigenschaft, sich im Gegensatz zu Haut und Knochen nur schlecht von Verletzungen zu erholen. Wir sprechen dann von Abnutzungserkrankungen. Nicht jedermann ist diesen allerdings in gleicher Weise unterworfen. Es kommt aber nicht von ungefähr, dass die landwirtschaftliche Bevölkerung prozentual den grössten Anteil an schweren arthritischen Schäden liefert. Nicht umsonst ist das Solbad-Sanatorium Rheinfelden jeden Winter einige Wochen, für

die bäuerliche Bevölkerung reserviert! Ganz allgemein sollte die **Kleidung viel mehr der Arbeit und Witterung angepasst** werden, um solche Abkühlungsschäden zu vermeiden.

Aber nicht nur Kälte und Nässe, auch das unvernünftige Tragen ist ein Feind unserer Gelenke. Hier gehört auch das schwierige Kapitel des Rückens hin. Ein grosser Teil der Rückenschäden stammt von **schwerer Arbeit in der Jugend**.

Mit 14 Jahren zum Beispiel ist das Skelett für schwere Arbeit, wie Säcke tragen, Heu laden usw. noch nicht reif. Oft werden die jungen Leute bis zu 25 Jahre alt, bis ihre Wirbelsäule tragfähig und den Strapazen gewachsen ist. Bei den Frauen ist zu berücksichtigen, dass ihr Knochenbau zarter ist als derjenige des Mannes. Schweres Lastenträgen jahrein und -aus lässt an der Wirbelsäule der Frauen viel grössere Schäden zurück als beim Mann. Vor allem in den ersten 3 Monaten nach einer Geburt sind Ueberdehnungen von Bändern und Knochen zu vermeiden. Eine ganze Anzahl von Arbeiten erscheinen für die Frauen mit schwachem Rücken oder Neigung zu Gebärmutterensenkung besonders ungünstig: Einseitiges Lastenträgen (Kübel), Heuladen, Mistbährenstossen, Säcke tragen und aufnehmen, Traktorfahren usw. Segensreich wirkt sich im Bauernhaus besonders die Erleichterung der Wäsche aus.

Aber auch die Männer haben nicht Rücken aus Stahl. Auch sie haben Zwischenwirbelscheiben, das heisst Knorpelpuffer zwischen den Wirbelknorpeln, um die Stösse in der Achse der Wirbelsäule aufzufangen. Diese Puffer werden bei den

#### **Erschütterungen auf Traktoren und Motorrädern**

besonders ungünstig betroffen. Auch das Tragen und Ziehen bei stark gebeugtem Oberkörper führt zu Veränderungen wie Diskushernien usw., die zu monatelangem Spitalaufenthalt zwingen. Es ist daher kein Luxus, wenn die Traktoren mit genügender Federung des Sitzes und richtiger Isolation gegen Kälte ausgerüstet werden. Mit einem alten Kartoffelsack ist es nicht getan! In Skandinavien tragen Traktor- und Baggerführer usw. Stützgürtel!

«Der Zürcher Bauer»



## **SIPRA 5**

**der Schutz für Ihre Hände!**

Sie schaffen besser mit dem bewährten Schweizer Arbeitshandschuh. SIPRA 5 ermöglicht kräftigeres Zugreifen, verhütet widrige Verletzungen, ist geschmeidig und weich, stark und lange haltbar.

4 Qualitäten und 3 Grössen, erhältlich in Eisenwaren-, Samenhandlungen, Landw. Depots usw. Lassen Sie sich alle SIPRA 5 Modelle zeigen oder verl. Sie bei der Fabrik für Arbeitshandschuhe

**MÖTTELI & CO. ZÜRICH 48**

Buckhauserstrasse 41 Telephon (051) 547777

Prospekt 128 mit Bezugsquellen!

