

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 46 (1971)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Haltungsprophylaxe : ein Auftrag an Schule und Elternhaus  
**Autor:** Stöcklin, Susanne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1080152>

### **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:** 14.01.2026

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

# Ein Auftrag an Schule und Elternhaus

In den letzten Jahren haben Haltungsschäden und Haltungsschwächen bei Kindern und Jugendlichen in erschreckendem Masse zugenommen. Hier einige Zahlen:

■ 1967 wurden bei 5200 von 41 674 Rekruten Schäden an der Wirbelsäule festgestellt. 1962 waren es bloss 1923. Die Zahl der Geschädigten hat sich demnach in 5 Jahren verdreifacht.

■ Von 6071 Basler Schulkindern, die in die erste Klasse eintraten, fand man bei einem Achtel Wirbelsäulenschäden — bei Schulaustritt waren es bereits ein Drittel der Untersuchten. (Diese Zahlen gelten wohl im Durchschnitt auch für die übrige Schweiz.)

■ Röntgenuntersuchungen bei Mittelschülern haben ergeben, dass nur 40 Prozent eine absolut gesunde Wirbelsäule haben; die restlichen 60 Prozent leiden alle an leichten bis schweren Rückenschäden.

Ein Hauptgrund der ständigen Zunahme von Haltungsschwächen und Haltungsschäden bei Kindern und Jugendlichen unserer Wohlstandsgesellschaft liegt zweifellos im Mangel an natürlicher körperlicher Betätigung. Die Schule mit ihrem ständigen Sitzzwang ist nicht ganz unschuldig an dieser Zunahme der Haltungsschäden. Man muss sich aber bewusst sein, dass sich

die Anlagen zu Haltungsschwächen meist schon früher bilden. Die Kinder fallen in der Schule beim langen Sitzen in sich zusammen, weil sie nicht eine genügend erstarkte Muskulatur haben! Leider können heute viele Kinder ihren Bewegungsdrang einfach nicht abreagieren, ausleben, weil die Wohnungen zu klein und Gärten in städtischen Verhältnissen rar sind, Spielplätze fehlen, allzuoft Verbotstafeln «Rasen nicht betreten»

usw. dastehen. Darum ist es in erster Linie Aufgabe und Pflicht der Eltern, für eine natürliche körperliche Betätigung zu sorgen, auch wenn es oft nicht so bequem ist und von den Erwachsenen Zeit und aktiven Einsatz fordert, denn wandern, spielen im Freien und zum Beispiel schwimmen können Kinder über Jahre hinaus nur in Begleitung von Erwachsenen!

## Gymnastikpause hilft Körper und Geist

Der Kanton Baselland ist zur Zeit bemüht, Haltungsprophylaxe in Kindergärten und Schulen zu verwirklichen. Die «Basellandschaftlichen Schulnachrichten», das offizielle Organ der Lehrerschaft und Schulbehörden, das von der Erziehungsdirektion des Kantons herausgegeben wird, hat im Januar eine attraktive Sondernummer dem Thema «Haltungsprophylaxe» gewidmet. Der Basellandschaftliche Erziehungsrat hat sich eingehend mit diesem Problem beschäftigt und die in den «Schulnachrichten» vertretenen Postulate gegen den Haltungszerfall bei Jugendlichen gutgeheissen. Er hat die vorgeschlagenen Massnahmen für die Schulen und die Kindergärten des Kantons ab

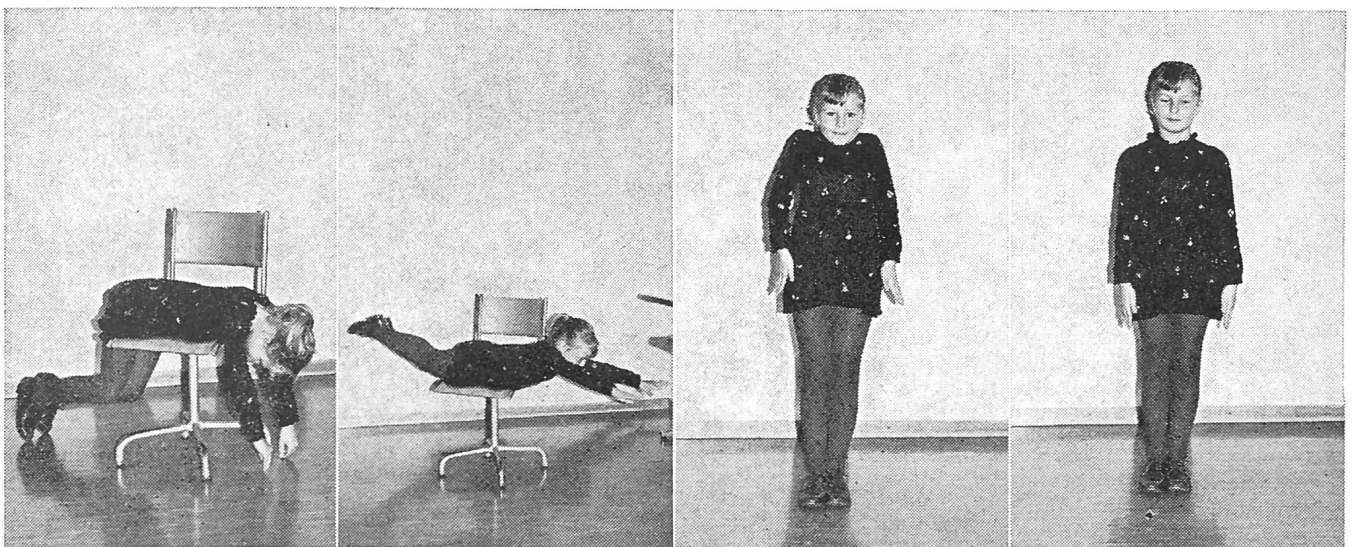
Schuljahr 1971/72 als verbindlich erklärt. Dazu gehören zum Beispiel:

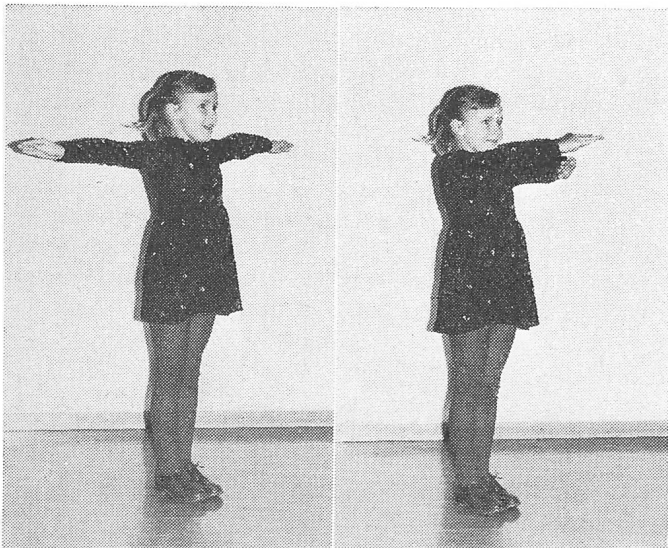
- Täglich kurze Gymnastikpausen in allen Schulen,
- Monatlich eine Wanderung,
- Eine dritte wöchentliche Turnstunde auch für Mädchen,
- Intensivierung des Turnunterrichts.

Seit Jahren bedroht die Karies die Gesundheit der Zähne unserer Kinder ernsthaft. Gezielte Massnahmen, nicht zuletzt unterstützt durch die Schule, haben zu einem gewissen Erfolg geführt. Warum sollte nicht analog der Zahnpflege mit Erfolg etwas gegen die gefährdete Wirbelsäule unternommen werden können?

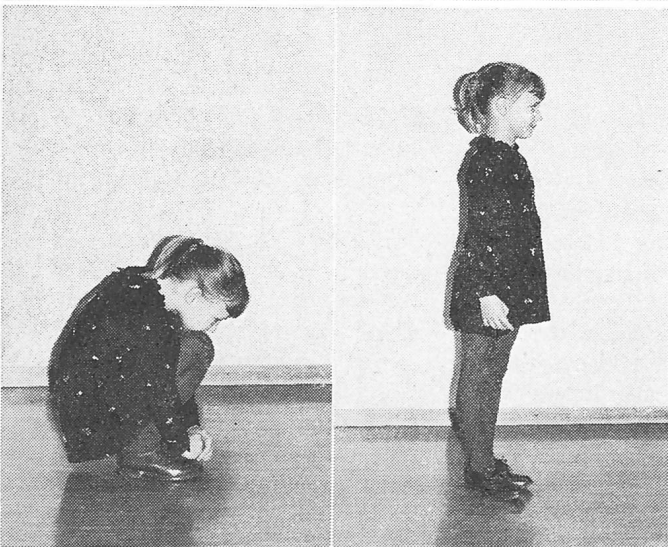
Rücken: Bauchlage auf dem Stuhl, Strecken des ganzen Körpers.

Schulter: Beide Schultern gegen die Ohren, dann wieder tief ziehen.

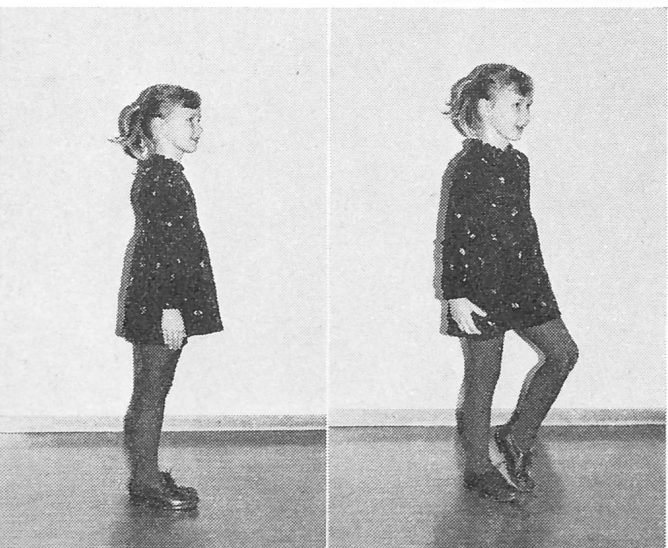




Arme: Arme aus der Seithalte zum Kreuzen nach vorne schwingen.



Beine: Tiefe Kauerstellung im Wechsel mit durchgestrecktem Stand.



Füsse: Abwechselungsweise eine Ferse sehr hoch heben, Fussspitze jedoch am Boden belassen.

Wir haben uns an Jörg Zinniker (Reinach), den Chefturnexperten des Kantons Baselland, gewandt und ihn gebeten, uns mitzuteilen, wie nun diese vorgeschlagenen Massnahmen in die Praxis umgesetzt werden. Jörg Zinniker wies darauf hin, dass sich die Turnexpertenkommission und die Schulärzte schon längere Zeit mit diesem Problem befasst hätten. Er selber sei zum erstenmal am Zentralkurs des Schweizerischen Lehrerturnvereins im Herbst 1969 darauf aufmerksam geworden. Dieser Kurs und zwei Schriften — die Sondernummer von «Schule und Elternhaus», November 1968, Zürich, und «Die stündliche Gymnastikpause» von Hansulrich Beer — hätten ihm den nötigen Anstoss gegeben, um damit im Kanton an die Öffentlichkeit und die Lehrkräfte zu gelangen. Als erstes wurde die Grundkonzeption der Schulnachrichten «Haltungsprophylaxe» entworfen, was gar nicht so einfach war, sollte die Sondernummer doch Eltern und Lehrerschaft gleichermaßen ansprechen. Nachdem nun der Erziehungsrat diese Postulate verbindlich erklärt hat, kann der Theorie die Praxis folgen.

Der Chefturnexperte betont, neben allen andern Bildungsaufgaben sei die Schule auch um die körperliche Entwicklung der Kinder besorgt. Das Kind solle eine möglichst harmonische körperliche und geistige Ausbildung erhalten. Die Schule habe die selbstverständliche Verpflichtung, alle Möglichkeiten im Kampf gegen die Haltungsschäden auszunützen. Neben dem intensivierten Schulturnen wird eine davon nun die obligatorische Gymnastikpause sein. Die Gymnastikpause ersetzt nie den ordentlichen Turnunterricht! Sie ist Teilstück der heutigen Bestrebungen zur guten Haltung unserer Kinder. Sie ist auch nicht Therapie für schon haltungsgeschädigte Schüler! Die Gymnastikpause wurde primär für körperlich gesunde und leicht haltungsschwache Kinder ausgedacht und will mit ihren Übungen einen gezielten Beitrag leisten zur Kräftigung der Muskulatur und da-

durch mithelfen, dem Haltungszerfall vorzubeugen.

Seit 1½ Jahren führen 100 Lehrkräfte im Kanton Baselland mit ihren Schülern die Gymnastikpause regelmässig durch. Die Erfahrung hat gezeigt, dass sie sich positiv auf den ganzen Schulbetrieb auswirkt! Die Kinder sind frischer, mit wachenden Sinnen bei der geistigen Arbeit. Die Lehrer stellten fest, dass die Schüler oft während schriftlichen Arbeiten von sich aus diese Übungen verlangten!

Die gesamte Lehrerschaft des Kantons wird in 36 Gruppen von je 30 bis 50 Lehrern zusammengefasst und durch die Turnexperten instruiert. Das Programm dieser Instruktion umfasst alle notwendigen physiologischen Begründungen und Erläuterungen, die der Lehrer kennen muss, um die Gymnastikpause mit seiner Klasse erfolgreich durchzuführen. Beim Durchturnen jeder Übung kann auf ihre Wirkung hingewiesen und auf mögliche Fehler aufmerksam gemacht werden. Verschiedene Variationsmöglichkeiten der Übungen werden gezeigt, denn die Gymnastikpause soll abwechslungsreich sein. Am Schluss

der Instruktion wird noch auf die Anpassung des Schulmobiliars aufmerksam gemacht. Gewohnheitsmässiges, meist schlechtes Sitzen auf Schulmobiliar, das dem betreffenden Schüler nicht angepasst ist, leistet der Entstehung von Haltungsschäden nur allzuoft Vorschub!

Wie oft soll der Lehrer mit den Kindern Gymnastikpausen durchführen? Jörg Zinniker meint, pro halber Tag mindestens 2mal 4 Übungen oder 4mal 2 Übungen.

Die Anstrengungen der Schule können aber nur zu einem erfreulichen Resultat führen, wenn die Eltern sie tatkräftig unterstützen!

Susanne Stöcklin

Für interessierte Leser empfiehlt der Chefturnexperte zum Beispiel folgende Lektüre, die sich mit diesem Problem befasst:

- Prof. Dr. Hans Kraus «Rückenschmerzen» Goldmanns Gelbe Taschenbücher, Nr. 1887
- Margit Eklundh «Achte auf deinen Rücken» Richard Pflaum Verlag München
- R. Zauner «Turnen mit Kindern» (Anleitung für Mütter zur Gymnastik mit haltungsschwachen Kindern), Otto Maier Verlag Ravensburg
- Rosa Demeter «Hüpfen — Laufen — Springen». Wir turnen mit unseren Kindern, Verlag Ex Libris

DP 781



bei Ihrem Orient-Spezialisten

**Möbel-Pfister**

SUHR b. Aarau, Zürich, Basel, Bern, St. Gallen, Biel, Lausanne, Genf, Delsberg, Neuenburg, Winterthur, Zug, Luzern, Bellinzona

## *Mit Sack und Pack am Strassenrand*

Jean Cocteau hatte wohl nicht unrecht, als er die europäische Jugend einmal «la génération de l'autostop» nannte. Nach dem Moto «Weiter kommt man mit dem Daumen» werden auch in diesem Sommer wiederum Tausende von Jugendlichen die Strassenränder säumen und so die preisgünstigsten Reisen quer durch Europa unternehmen. Dass aber Autostop nicht in allen Staaten Europas erlaubt ist oder teilweise nur mit Vorbehalten, zeigt eine Untersuchung des TCS.

Autostop erlaubt...

In folgenden Staaten ist Autostop ohne Vorbehalte erlaubt: Belgien, Bulgarien,

Dänemark, Grossbritannien, Griechenland, Jugoslawien, Luxemburg, Portugal, Rumänien, Spanien, Tschechoslowakei, Türkei und Ungarn.

... nur mit Vorbehalten

In neun europäischen Staaten ist Autostop grundsätzlich erlaubt, jedoch gilt es dabei einige Vorbehalte zu beachten:

Deutschland: erlaubt, ausser auf Autobahnen und Halbabahnen. Frankreich: erlaubt, ausser für organisierte Gruppen. Italien: erlaubt, ausser auf den Autobahnen. Niederlande: erlaubt, ausser auf den Autobahnen. Norwegen:

erlaubt, ausser auf den Hauptstrassen und wo der Verkehr behindert würde. Oesterreich: erlaubt, ausser in Steiermark für Jugendliche unter 16 Jahren, in Vorarlberg für Mädchen unter 18 Jahren und Knaben unter 16 Jahren. Polen: geregelt durch die Soziale Organisation für Autostop (Autostop-Ausweis obligatorisch). Schweden: erlaubt, ausser auf den Autobahnen und Halbabahnen. Schweiz: erlaubt, ausser auf den Autobahnen und Halbabahnen. Für Soldaten verboten.

Autostop ist in Ostdeutschland (DDR) und der Sowjetunion (UdSSR) verboten. (TCS)