

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 58 (1980)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Turnen für den kranken Rücken : Brief vom Hausarzt  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724174>

### **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:** 04.05.2026

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

# Turnen für den kranken Rücken

## Brief vom Hausarzt

Lieber Hans,  
ich danke Dir für Deinen ausführlichen Brief. Du hast geträumt vom hohen Seil unter der Zirkuskuppel. Als Seiltänzer bist Du mühelos am tiefsten Punkt angelangt, dort wo das Seil etwas durchhängt. Hier hast Du den Salto mortale vollbracht, bist wieder gelandet auf dem schwankenden Seil und an das andere «Ufer» gelangt. Dann bist Du erwacht, müde und erschlagen, ein leiser Schmerz im Kreuz, Blei in den Beinen und aufgedunsene Finger haben Dir gar nicht gefallen. Weg mit den Decken! Du streckst Dich durch und willst die kühle Morgenluft tief einatmen. Das geht nicht. Die Mund- und Nasenschleimhaut sind ausgetrocknet. Dann stehst Du vor dem Spiegel, siehst die verschwommenen Augen, die schlaffen Wangen und die weissen Bartstoppeln, die Dich an Dein Alter erinnern. Nach dem Rasieren lächelt Dein Mund aus dem Spiegelglas; frisch willst Du Dich strecken und wieder tief einatmen; dazu hebst Du die Schultern an, willst den starren Brustkorb dehnen — und es geht wieder nicht.

Kaffee und Gipfeli ermuntern Dich. Die erste Pfeife ist Dir die liebste. Der Tag beginnt. Mit Deinem treuen Hund gehst Du zum Morgenmarsch, das Tempo ist flott, Bless springt über den Graben; das kannst Du auch. Und wieder springt Bless und Du mit ihm, 2 Meter weit. Ihm geht es gut, Dir nicht. Ein stechender Schmerz in der Nierengegend knickt Dich zusammen. Du denkst an Hexenschuss, Ischias und Nierenkolik.

Dann kommt der Hausarzt. Ihm folgt der Röntgenologe, der auf Deinen Röntgenbildern Spondylarthrosen (Du weisst es: Verkalkung, Abnutzung der Wirbelgelenke), geschrumpfte Bandscheiben, alte Scheuermannbefunde und Arterienverkalkung sieht. Der dritte Arzt, der Rheumatologe, erklärt Dir Dein Alter — und dann bist Du mit Deinen 68 Jahren alt und deprimiert. Jetzt kommt die Therapie: Liegen, Wärme, Tabletten, Zäpfli und Einspritzungen.

Turnen sei auch gut; aber niemand sagt Dir, **wie** Du turnen sollst. Weil alles zusammen nicht viel hilft, sagen Dir der Hausarzt und der Rheumatologe, es brauche halt seine Zeit und etwas Geduld.

Und dann kommt Dein alter Kamerad — einst Knochenschlosser im Aktivdienst und heute Hausarzt vom Land — zu Dir mit einer Wirbelsäule aus Kunststoff, Bandscheiben aus Filz und Nerven aus Gummi. Ich zeige Dir die gequetschten Bandscheiben, die Spondylarthrosen und die schmerzhaften Nervenwurzeln. Durch Deine Sprünge mit dem Hund sind Deine alten Knochen- und Gelenkverkalkungen, die üblicherweise keine Schmerzen verursachen, mikroskopisch gestaucht, gebrochen und schmerzhaft geworden. Ich will versuchen, Deine verspannte, harte, schmerzhaft linke Lendenmuskulatur zu lockern, und Dir zeigen, wie Du es selber tun kannst.

### WIE MAN IM STEHEN TRAINIERT

Rücken zur Wand. Fussabstand 30 cm. Unter Anspannung der Bauch- und Gesässmuskulatur Füsse zurücknehmen und sich der Wand entlang aufrichten.



### Eine tägliche Turnübung

*Weil Du müde und mutlos bist ob all den Schmerzen, stellst Du Dich an eine glatte Wand, die Dir den nötigen Halt bietet. Du erinnerst Dich an den Traum vom Seiltänzer, ans Balancieren, ans Gleichgewicht. Du brauchst einen Spiegel, vor dem ein Senkblei hängt. Du siehst darin, wie die hart gespannten, schmerzhaften Muskeln Dich aus der Senkrechten ziehen. Ver-*

suche nun, gerade zu stehen, wie im Traum auf dem Seil, und langsam einzuatmen.

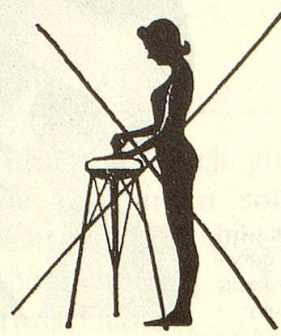
Alles geschieht ganz langsam. Hebe Deine Arme vorwärts hoch, womöglich bis die Oberarme Deine Ohren berühren. Dabei blickst Du immer in den Spiegel. Nun streckst Du Dich ganz durch, mit Zehenstand und Fingerdurchstrecken und Fingerspreizen. Das Einatmen durch die Nase dauert automatisch an, der Mund bleibt leicht geschlossen. Nach dem Zehenstand lässt Du Deine Arme langsam seitlich herunterkreisen, indem Du Deinem Gehirn befehlst, jeden Finger durchzustrecken und abzuspitzen, alles loszulassen. Dadurch dehnt sich Dein alter, starrer Brustkasten; die Luft wird immer noch leise durch die Nase eingeatmet. (Es hat immer noch Platz für etwas frische Luft.) Nun lässt Du Deine Finger, Arme und Schultern hängen, ganz locker. Du bereitest Dich auf das Ausatmen vor. (Kannst ruhig etwas warten mit dem prall gefüllten Thorax.) Nun folgt die wichtigste Bewegung, um die Schmerzen im Kreuz zu lindern: Das Becken aufrichten. Der Bauch wird eingezogen, bis das hohle Kreuz ganz an der Wand anliegt. Kopf und Schultern lässt Du dabei leicht nach vorne hängen. Das Einziehen des Bauches und das Anspannen der Gesäßmuskeln richten Dein Becken auf. Jetzt endlich kannst Du die Luft durch die Nase ganz langsam ablassen und ebenso langsam der Wand entlang in die Kniebeuge gehen. Nur so weit hinunter, dass Du Dich — ohne nach vorn zu fallen — der Wand entlang wieder aufrichten kannst.

Das Ausatmen geschieht ganz leise, indem Du Deine Bauchdecken noch mehr anspannst. Zum Aufrichten musst Du Deinen Bauch noch mehr einziehen, die Lendenwirbelsäule der Wand anschmiegen und den Rest der Luft (da ist immer noch ein Rest) durch die Nase ausströmen lassen. Und dann beginnt wieder das Einatmen mit dem Zehenstand und das Armkreisen, etwa 20 bis 40mal.

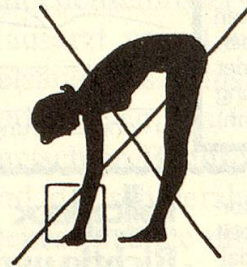
Ich habe Dir diese einzige Turnübung jetzt nur einmal zeigen können. In der Regel muss ich sie meinen Patienten fünfmal kommandieren, kontrollieren und korrigieren. Durch diese Übung sind viele Patienten schmerzfrei geworden: Hausfrauen bügeln wieder, Stenotypistinnen sitzen gerade an der Schreibmaschine, ohne Schmerzen. Einer reitet, ein Maler steht wieder auf der Leiter, ein Zahnarzt bohrt ohne Arm-

FALSCH

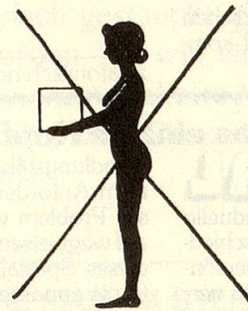
RICHTIG



Schemel entlasten den Rücken.



In die Knie gehen! Sich nicht mit gestreckten Beinen bücken.



Schwere Gegenstände körpernah tragen.



In vorgelegter Haltung Knie leicht anbeugen.

Richtig: Pedale mit locker gestreckten Beinen bedienen. Rücken angelehnt, Arme weitgehend gestreckt.



Falsch: Sitz zu nahe an Pedalen und Lenkrad. Rücken senkrecht ohne genügende Abfederung.



und Nackenschmerzen um alle Ecken herum, ein Fussballer schießt wieder Tore.

Das mit Armkreisen verbundene Einatmen, ebenso das Ausatmen mit Bauchpresse und Kniebeugen, geschieht an der fixierten Wirbelsäule; dadurch werden die einzelnen Wirbel in der normalen symmetrischen Stellung gehalten. Dieses Turnen im dynamischen Gleichgewicht erfüllt Deinen Traum vom Salto mortale nicht — aber Träume, Wünsche und Hoffnungen bereichern Dein Leben. Präventivmedizin, Recht auf Gesundheit, Psycho-Analyse . . . Du kennst alle die Schlagwörter, aber helfen tun sie Dir nicht. Versuche Dich in den Senkel zu stellen, um im Gleichgewicht auf Deinem Boden Dein Ziel zu erreichen.

Die Zeit, die Du dafür aufwenden musst, beträgt täglich dreimal 10 Minuten, was etwa 20 bis 40 Ein- und Ausatmungen entspricht. Die Sauerstoffzufuhr wird dadurch enorm vergrößert, was Deinen grauen Hirnzellen, Deinem Herzmuskel, Deinen Lungen und Eingeweiden gut tut. Das Armkreisen und die Kniebeugen stärken Deine Muskeln, aufrecht und senkrecht neuen Taten zu beugen.

Schreibe mir oder läute mir an, wie es Dir geht. Es grüsst Dich

*Dein Konrad*

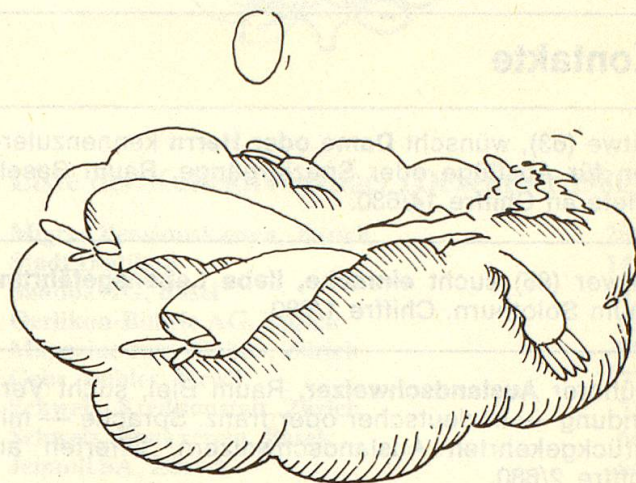
### Einige Übungen für den Alltag, so zwischendurch

1. Schulter vorwärts und rückwärts rollen.
2. Kopf nach links und nach rechts drehen.
3. Einem Flugzeug nachschauen, wie wenn es hinter der rechten Schulter aufsteigen und über der linken Schulter verschwinden würde — nachher umgekehrte Richtung.
4. Linkes Ohr zur linken Schulter führen, ohne die Schulter zu bewegen. Dasselbe rechts.
5. Schulter so stark wie möglich nach oben und unten ziehen.

*Diese Übungen stammen aus dem Merkblatt «Rückenregeln», gratis zu beziehen bei der Schweiz. Rheumaliga, Renggerstr.71, 8038 Zürich, gegen adressierten und frankierten Briefumschlag.*

Wenn Sie nicht mehr spüren, worauf Sie sich betten, dann spüren Sie womöglich die sanften Vorzüge einer Original Minder Matratze.

## Betten Minder



8025 Zürich 1, Limmatquai 78  
zwischen Rathaus- und Brun-Brücke  
Telefon 01-251 75 10  
Fabrik: Wallisellen, Querstr. 1/3 b.Bhf.

# emosan

die wärmende Klimawäsche



für die gesunde Familie

Erhältlich in Drogerien, Apotheken,  
Spezialgeschäften  
mit dem Signet

**emosan**