Zeitschrift: Berner Schulfreund
Herausgeber: B. Bach
Band: 4 (1864)
Heft: 20

Artikel: Vom Schiefwuchs und den Rückgratsverkrümmungen [Schluss folgt]
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-675814

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: 17.07.2025

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

erklären läßt. Sei nun aber dem, wie ihm wolle, so schütteln wir dem alten Kämpen, der ein solch schönes und lehrreiches Buch geschrieben hat und sich laut demselben bis in sein hohes Alter hinauf als wahrer Freund des Lehrers und der Schule bewährt, hiemit im Geiste treuherzig die Hand und rathen auch dem Bernerlehrer, dasselbe, wenn auch nicht gerade Alles für unsere Verhältnisse paßt und Allem beigestimmt werden kann, mit Aufmerksamkeit durchzulesen; Keiner wird es bei Seite legen, ohne daraus recht viel Beherzigenswerthes, Tröstendes, Aufmunterndes und Belehrendes geschöpft und gefunden zu haben.

Vom Schiefwuchs und den Rückgratsverkrümmungen. *)

Das Schönste ist für Mann und Weib:
Gerader Sinn im g'raden Leib! — Göthe.

Zu den leider häufigsten Verkrümmungen des menschlichen Skelettes gehören vor Allem die Rückgratsverkrümmungen. Sie sind die fast täglich vorkommenden Gebrechen an den Körpern vieler unserer Zeitgenossen. Sie zählen zu jenen betrübenden Merkmalen unseres Jahrhunderts, an denen wir den von einer Generation zur andern fortschreitenden immer mehr überhand nehmenden Rückgang unserer körperlichen Natur zum Schlimmeren wahrnehmen. Hinneigung zur Weichlichkeit und Schlaffheit, Verziehung und Verweichlichung der Kinder statt Erziehung und Erstarkung nebst männlicher Kräftigung, der Hang zu einer naturwidrigen Lebensweise überhaupt und namentlich die höchst gesteigerten Ansprüche an geistige Ausbildung haben

*) Wir glauben den Lesern des „Schulfreund" und dem pädagogischen Publikum überhaupt einen nicht geringen Dienst zu erweisen, wenn wir Obiges im Auszug, so weit es namentlich die Schule berührt, aus zwei Broschüren mittheilen, die letzthin über diesen Gegenstand erschienen, und auf die wir durch einen wissenschaftlich gebildeten Arzt, der sie uns zu lesen gab, ganz im Besondern aufmerksam gemacht worden sind. Die vollständigen Titel lauten: Die psychische Antiologie der Skoliosen oder der Wille als Fundamentalursache der habitualen, seitlichen Rückgratsverkrümmung, von Dr. Schilling, Augsburg 1863, Verlag von Schlossers Buch- und Kunsthandlung, und: Die Rückgratsverkrümmungen oder der Schiefwuchs und seine Verhütungsmaßregeln von Dr. Wilderberger, Leipzig 1862 bei Weigel. Anm. des Eins.

den Menschen immer mehr und mehr vergessen lassen, daß er ein Doppelwesen, Geist und Leib zugleich ist, und daß meistens mit einer gesunden, geraden Körperbildung eine normale Entwicklung der Seele Hand in Hand geht. Auch die natürliche, körperliche Seite unserer Existenz und Persönlichkeit hat ihre Ansprüche und Rechte auf freie, naturgemäße Entwicklung und Gestaltung, deren Nichtachtung nie ungestraft bleiben kann. Zudem zieht die Vernachlässigung der Körperpflege auch viele andere verderbliche Folgen nach sich, von denen eine der hauptsächlichsten in äußerlicher Beziehung diese Art von Körpergebrechen bilden, die wir Verkrümmungen heißen. Die Rückgratsverkrümmungen dann, welche weitaus am häufigsten vorkommen, sind von zu großer Bedeutung, als daß gewissenhafte Eltern und Lehrer diesem Gegenstand, wenn er auf die rechte Art angeregt wird, nicht eine entschiedene Aufmerksamkeit widmen sollten.

Das Rückgrat oder unsere Wirbelsäule ist aus 24 einzelnen, massiven Knochenringen oder Wirbeln zusammengesetzt. Diese bestehen in 7 Hals-, 12 Brust- und 5 Lendenwirbeln. Diese 24 Wirbel stehen normal in senkrechter Richtung über einander, so daß ein Wirbel den andern trägt, und sie sind noch überdieß durch sehnige Bänder, durch die starken Muskeln des Rückens und Nackens und durch dazwischenliegende, polsterähnliche, elastische Knorpelscheiben zwar fest, aber doch bis zu einem gewissen Grade gelenkig und beweglich mit einander verbunden. An den 12 Brustwirbeln sind ebenso viele Rippen befestigt, welche einen freien Raum — die Brusthöhle — einfassen. Da nun jene 24 übereinanderstehenden Wirbel ringförmige Knochen sind, also deren jeder in der Mitte eine Oeffnung umschließt, so entsteht durch alle diese genau übereinanderliegenden Löcher zusammengenommen ein Kanal, in dem das Rückenmark, einer der Haupt- und Centraltheile des Nervensystems, befindlich ist. Die Rückensäule oder das Rückgrat hat im normalen Zustande von der Seite aus angesehen eine schwache, schlangenförmig gekrümmte, von hinten gesehen aber eine geradlinige Form und Richtung und befindet sich genau in der Mittelebene des Körpers. Am obern Ende des Rückgrats sitzt der nach allen Richtungen hin frei bewegliche Kopf auf; das untere Ende ist aber in unbeweglicher Festigkeit mit den Beckenknochen verbunden. Das Rückgrat ist demnach die Hauptstütze,

der Grundpfeiler für die Gestalt und Haltung des ganzen, architektonischen Baues des Oberkörpers, d. h. des Rumpfes, Halses und Kopfes.

Hieraus ergiebt sich schon die hohe Wichtigkeit der normalen Form der Wirbelsäule für Gesundheit, Schönheit und Leben, denn, da das Rückgrat der Träger des Knochengerüstes vom ganzen Oberkörper ist, von ihm also Form und Haltung aller zum Oberkörper gehörigen Theile abhängt, so muß nothwendiger Weise jeder höhere Grad von Verkrümmung des Rückgrates die Form, Lage und Lebensverrichtung aller in dieses Bereich gehörigen, meist edlen und wichtigen Organe verändern, stören und hemmen; und zwar dieß um so mehr, als die Rückgratsverkrümmungen fast immer in einem Alter der Kindheit und Jugend sich zu bilden beginnen, wo die Körpertheile ihre volle Entwicklung, Reife und Festigkeit noch bei Weitem nicht vollständig erlangt haben. Ganz besonders sind es die Organe der Brust und des Unterleibes, welche dadurch Bildungsfehler und oft lebensgefährliche Störungen erleiden. Die Organe der Brust werden um so mehr dadurch beeinträchtigt, als die Rippen, welche bekanntlich die Brusthöhle und deren normale Wölbung hauptsächlich bilden, wegen ihres festen Zusammenhanges mit dem Rückgrate jeder Formabweichung des letzteren auf entsprechende Weise folgen, mithin verschoben, zusammengedrückt und gleichzeitig mit verunstaltet werden.

Wenn sich die ersten Spuren des Uebels zu erkennen geben, ist in den allermeisten Fällen — wenigstens bei Verkrümmungen nach der Seite hin, die bei Weitem die allerhäufigsten sind, — durch passende Hülfe eine vollkommene Heilung leicht und sicher zu erzielen. Mit jedem Jahre längerer Dauer aber wachsen die Schwierigkeiten, und selbst die entsprechendste, an sich beste Hülfeleistung muß sich dann oft mit einem nur theilweisen Erfolge begnügen, wo anfangs die vollkommenste Heilung möglich gewesen wäre. Aus leicht begreiflichen Gründen ist die Hoffnung auf vollständige Rückbildung und Heilung höherer Grade des Uebels am allergeringsten nach bereits überschrittener körperlicher Entwicklung, weil dann das zuvor noch weiche und biegsame Knochensystem in der abnormen Form zu große Festigkeit erlangt hat, als daß die frühere Umbildungsfähigkeit noch bestehen sollte. Größtentheils vermag dann selbst die zweckmäßigste

Behandlung nur noch den weiteren Verschlimmerungen des Uebels Stillstand zu gebieten, aber nicht mehr eine vollkommene Rückbildung zu erwirken. Wie aber überhaupt irgend ein Uebel zu verhüten leichter und sicherer ist, als ein bereits begonnenes und etablirtes zu heilen, so gilt dieß ganz besonders auch hier. Die Verhütung muß also unsere erste und vorzüglichste Aufgabe sein. Ein wahres Zeitbedürfniß hiezu muß man aber darin erkennen, wenn man sieht, wie mit jeder neuen Generation, namentlich unter den zivilisirten Völkern, die Häufigkeit dieses Uebels bedeutend zunimmt, besonders ist dieß der Fall beim weiblichen Geschlechte, wo dasselbe in ästhetischer und sanitarischer Beziehung von höchster Wichtigkeit ist. Der Grund davon mag wohl in der ohnehin größeren Zartheit und Schwächlichkeit des weiblichen Geschlechtes, besonders aber in der Weichlichkeit liegen, welche durch die moderne, verkehrte Erziehung und Lebensweise gesetzt und bedingt wird. Um aber der Entstehung eines Uebels, das von so hoher Wichtigkeit für Lebensglück, Gesundheit und Leben selbst ist, mit Sicherheit vorzubeugen und die Generationen nicht stets mehr und rascher der Verkrümmung entgegengehen sehen zu müssen, ist es vor Allem aus nöthig, zuerst die Ursachen kennen zu lernen, welche dasselbe hervorrufen können.

Die Ursachen des Schiefwuchses liegen oft in der angebornen erblichen Anlage, in Krankheiten der Wirbelknochen und der dazu gehörigen Bänderapparate, in der allgemeinen Muskelschwäche, besonders bei starkem Wachsthum. Hier ist im Allgemeinen weniger leicht zu helfen, außer im letztern Falle durch Schonung und Kräftigung der körperlichen Konstitution. Aber zu den meisten und allerhäufigsten Entstehungsursachen gehört eine zur Gewohnheit gewordene, lange beibehaltene Ungleichmäßigkeit und Einseitigkeit gewisser körperlicher Haltungen, Stellungen und Bewegungen, sobald dieselben häufig wiederkehren und andauernd sind. Es kommen hier folgende ursächliche Momente in Betracht:

1) Das Schlafen auf stets einer Seite, besonders auf unebenem Lager.

2) Das schiefe Sitzen, wobei der Stützpunkt immer nur auf einer Hüfte und einem Arme liegt, wie bei'm Schreiben, Zeichnen, Malen ꝛc. mit alleinigem Auflegen nur eines Ellenbogens, ebenso bei'm anhaltenden Sticken am Rahmen, Nähen ꝛc.

3) Die einseitige Unterstützung der Kinder beim Sitzen auf dem Arme, beim Gehen ꝛc.

4) Die Gewohnheit, beim Stehen die Körperlast nur auf einem Fuße ruhen zu lassen, überhaupt jede schlaffe, nachlässige Haltung des Rumpfes beim Stehen und Sitzen.

5) Das einseitige Tragen von Lasten an einer Hand, an einem Arme, auf einer Schulter, ohne gleichmäßige Abwechslung mit der andern Seite, überhaupt jeder anhaltende, einseitige Muskelgebrauch, wie er durch Berufsarbeiten mancherlei Art und durch einseitige Gewöhnung bei verschiedenen Alltagsbeschäftigungen veranlaßt wird.

Um nun zunächst nur vom Sitzen in der Schule zu reden, wie viele oder wenige unserer Kinder sitzen dort gerade? Dieß ist auch nicht leicht möglich, wenn man weiß, daß ein Kind von 6 bis 7 Jahren des Tags 5 bis 6 Stunden richtig und steif in der Schule sitzen, schreiben, rechnen und lesen muß. Es ermüdet leicht, würde es ja selbst einem Erwachsenen so gehen. Zudem warten zu Hause meist noch einige Nachtstunden auf die armen geplagten Kinder. Dann kommt oft noch dazu, daß manche Schüler während ihres 10 bis 12 jährigen Lernens und schon von der Elementarschule an, nicht allein ihre Rücken, sondern auch ihre Augen verderben. Beides hängt aber zusammen. Gar oft fällt bei schlechter Beleuchtung der engen, vollgepfropften Schulzimmer das Licht nur theilweise, schief, einseitig auf Buch und Papier. Die hintersten Sitze sind oft dergestalt angebracht, daß nach monatelangem Dortsitzen so manche Schüler nicht allein kurzsichtig werden, sondern auch eben deßhalb, weil sie zu wenig Licht haben, ihren Körper, ihre Bücher ꝛc. so drehen müssen, daß sie dem einseitig einfallenden Lichte sich zukehren. Ein ferneres bedingendes Moment des schiefen Sitzens namentlich in den Schulen sind unzweckmäßige, zu hohe oder zu niedrige oder zu weit von einander entfernte Bänke. Auch hierdurch ist der Kleine gar oft genöthigt, sich schief zu halten, um sein Heft oder sein Buch erreichen zu können. Der Schüler giebt aber der Bequemlichkeit nach — dieß thut ja auch der Erwachsene — hält sich jahrelang schief und bleibt es endlich auch. Allgemeine Schwäche trägt bei Kindern, weil sie eher und leichter ermüden, natürlich unendlich viel zur raschern und stärkern Ausbildung einer einmal angenommenen schlechten Haltung bei. Darum werden

auch die schwächeren Mädchen viel häufiger von Rückgratsverkrümmungen befallen, als die an sich konstitutionell kräftigeren Knaben, so daß durchschnittlich auf 5 Fälle je 4 Mädchen und nur 1 Knabe kommen. Die skrophulöse Anlage, die von schlechtem Blut herrührt, ist übrigens auch bei den allermeisten mit Rückgratsverkrümmungen behafteten, namentlich jüngern Individuen mehr oder weniger deutlich ausgesprochen und muß daher als eine stets beachtenswerthe allgemeine Prädisposition zu dergleichen Uebeln gelten.

(Schluß folgt.)

Anzeige.

Im Wintersemester 1864/65 werden an der Hochschule in Bern folgende Vorlesungen für Sekundarlehrer und Lehramtskandidaten gehalten: 1) Jerusalem, sa Topographie et son Etat actuel (Schaffter). 2) Christliche Ethik (Müller). 3) Ueber den Bau und die Verrichtungen des menschlichen Körpers (Aeby). 4) Geschichte der neudeutschen Nationalliteratur von Luther bis zu Anfang des 19. Jahrhunderts (Dr. Pabst). 5) Schweizergeschichte vom Ausgang des 15. Jahrhunderts bis zum Jahr 1815 (Dr. Hidber). 6) Analytische Geometrie mit besonderer Rücksicht auf die neue Darstellungsweise (Dr. Schinz). 7) Experimentalphysik — Wärme, Magnetismus, Elektrizität — (Dr. Wild). 8) Allgemeine Naturgeschichte (Dr. Perty).

Patentirung
von Sekundarlehrern und Sekundarlehrerinnen.

Der Direktor der Erziehung hat infolge der am 22., 23. und 24. September 1864 abgehaltenen Patentprüfung am 26. d. M. das Sekundarlehrerpatent ertheilt:

1) Herrn Christen, Jakob, von Ursenbach, für Religion, Pädagogik, Deutsch, Französisch, Geographie, Schreiben und Zeichnen.

2) Hrn. Lämmlin, Jakob Karl, von Rytzenbach, für Pädagogik, Deutsch, Mathematik, Naturkunde, Geschichte, Geographie und Zeichnen.

3) Hrn. Lauener, Konrad, von Lauterbrunen, für Religion, Pädagogik, Deutsch, Mathematik, Naturkunde, Geschichte, Geographie und Zeichnen.

4) Hrn. Lüthi, Wilhelm, von Langnau, für Pädagogik, Deutsch, Französisch, Mathematik, Naturkunde, Geschichte, Geographie, Zeichnen und Gesang.

5) Hrn. Mathys, Johann Friedrich, von Rütschelen, für Religion, Pädagogik, Deutsch, Latein, Griechisch, Geschichte und Geographie.