

**Zeitschrift:** Schweizer Erziehungs-Rundschau : Organ für das öffentliche und private Bildungswesen der Schweiz = Revue suisse d'éducation : organe de l'enseignement et de l'éducation publics et privés en Suisse

**Band:** 41 (1968-1969)

**Heft:** 4

**Artikel:** Der Haltungsverfall und seine Ursachen

**Autor:** Geller, Luise

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-851686>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 05.10.2024

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

# Der Haltungsverfall und seine Ursachen

Dr. med. Luise Geller, Einbeck

Der Haltungsverfall ist eine Krankheit, die den normalen Haltungsformen gegenübersteht und von diesen streng zu trennen ist. Unter «Haltung» versteht man die Körperstellung des Menschen. Bei der verschiedenen Beanspruchung des Halteapparates, der durch das Skelettsystem mit seinen Bändern und Muskeln geschaffen wird, unterscheidet man eine Ruhehaltung und eine Arbeitshaltung. In *Ruhehaltung* verharrt der Mensch bei der Ausatmung. Dabei sind die Krümmungen der Wirbelsäule vertieft, der Oberkörper wird zurückgenommen, Rumpf und Beine sind etwas nach vorn geneigt. Brustkorb und Bauchdecken sind erschlafft, Kopf und Schultern hängen leicht nach vorn. Die *Arbeits- oder aktive Haltung* des Körpers entspricht der Stellung bei stärkster Einatmung. Die Bauchdecken werden dabei eingezogen, der Brustkorb gewölbt. Alle Wirbelsäulenkrümmungen werden flacher, und der Oberkörper steht senkrecht über dem Becken. Die Schulterblätter werden seitwärts zurückgenommen, so daß sie dem Brustkorb flach anliegen. Der Kopf mit dem angezogenen Kinn wird aufrecht getragen. Es kommt nun oft vor, daß aus dem Absinken in die Ruhehaltung infolge Ermüdung ein Verweilen in dieser Stellung resultiert, aus der sich ein *Haltungsverfall* entwickeln kann. Zuerst kann sich ein Mensch mit Haltungsverfall noch vollkommen aufrichten. Doch bald ist das nicht mehr möglich, weil durch Kontrakturen der Weichteile in der Umgebung der Wirbelsäule eine normale Aufrichtung nicht mehr ausgeführt werden kann. Dann hat sich ein *kontrakter* Haltungsverfall herausgebildet.

Eine der Hauptursachen des Haltungsverfalles ist eine *angeborene Stützgewebeschwäche*, die in manchen Familien gehäuft auftritt. Zu dieser Anlage gehört außerdem ein übersteigertes Längenwachstum, ein mangelndes Wachstum in die Breite und eine Ueberstreckbarkeit der Gelenke. Dabei brauchen solche in die Länge geschossenen Kinder durchaus keine schlechten Sportler zu sein, und sie können als Leichtathleten gute Leistungen vollbringen. Der Mangel an Licht, Luft und Bewegung von frühester Jugend an kann das Entstehen einer Stützgewebeschwäche begünstigen. Diese kann aber auch noch durch andere Krankheiten hervorgerufen werden. Und von diesen ist in erster Linie zu nennen die *Rachitis oder Englische Krankheit*. Sie wird durch einen Mangel an Vitamin D hervorgerufen. Zur Bildung von D-Vitamin, das aus einer Vorstufe, dem Ergosterin, in der Haut des Menschen entsteht, ist der Einfluß ultravioletter Strahlen, im natürlichen Sonnenlicht erforderlich. Die Rachitis entsteht besonders in dunklen Räumen und bei dunstiger Luft, vor allem im Herbst und Winter, wenn die in unseren Breiten flach einfallenden Sonnenstrahlen arm an ultraviolettem Licht sind. D-Vitamin ist für einen geordneten Mineralstoffwechsel notwendig, vor allem für

die Ablagerung von Kalksalzen in den Knochen. Die Rachitis zeigt sich nicht nur am Skelett, wo sie Verformungen am Brustkorb, an den Beinen – X- und O-Beine, Plattfüße, am Schädel und am Becken hervorruft, sondern sie ist auch eine Erkrankung des Stoffwechsels, der sich in Blässe, Marmorierung der Haut und Bewegungsarmut bei dem befallenen Kind kundtut. Eine weitere Gefahr für das Auftreten von Haltungsschäden ist das andauernde Sitzen, durch das die Bewegungen des Kindes weitgehend ausgeschaltet werden. Nun ist das Sitzen in der Schule nicht zu vermeiden, aber es braucht nicht zur Krankheitsursache zu werden, wenn für genügend ausgleichende freie Bewegung und für zweckmäßige Sitzgelegenheiten gesorgt wird.

Bei Nichtbeachtung und Vernachlässigung des zunächst noch ausgleichbaren Haltungsverfalls kann es durch Schrumpfung von Muskeln und Bändern zum *kontrakten Rundrücken* kommen, bei dem sich die Form des Brustkorbes in der Weise ändert, daß die Schultern weit nach vorn fallen und eine Kontraktur des großen Brustmuskels sich herausbildet. Die Wirbelkörper des Rückgrates sind keilförmig verformt und bei zunehmender Verschlechterung des Rundrückens brechen sie an ihrer oberen und unteren Begrenzungsfläche ein, so daß Bandscheibengewebe in sie eindringen kann. Diese Krankheit heißt *Scheuermannsche Erkrankung* und tritt am häufigsten im Pubertätsalter auf. Sie wird auch Adoleszentenkyphose oder Jünglingsrundrücken genannt. Das männliche Geschlecht wird im Alter von 12 bis 19 Jahren häufiger von ihr befallen als das weibliche. – Zuerst macht sich eine starke Ermüdbarkeit des Rückens bemerkbar, später Schmerzen, wenn bei beruflicher Belastung die Wirbelsäule sich nicht mehr aufrichten kann (Bauern- oder Lehrlingsrücken). Die Krümmung der Wirbelsäule nach hinten (*Kyphose*) neigt leicht zur Versteifung. Da nur die frühzeitig einsetzende Behandlung mit Schonung, Vermeidung schwerer körperlicher Arbeit, Gipsbett, Massage Erfolg hat, muß durch eine Röntgenaufnahme der Brustwirbelsäule die Diagnose rechtzeitig gestellt werden. Ein Haltungsschaden äußert sich auch in einer seitlichen Verbiegung der Wirbelsäule (*Skoliose*), deren erstes sichtbares Zeichen die Höhendifferenz zwischen rechter und linker Hälfte des gebeugten Rückens ist. Nach neuesten Untersuchungen sollen Stoffwechselstörungen an der Entstehung der Skoliose und der Scheuermannschen Erkrankung erheblich beteiligt sein. Mit einer Deformität der Wirbelsäule treten noch andere Verformungen des Brustkorbes auf: der flache Brustkorb, die schmale Brust, die Trichter- und Kielbrust. Auch die Lage vom Unter- zum Oberkiefer spielt bei Veränderungen der Wirbelsäule eine Rolle. Fast alle Schulanfänger haben Schäden an ihrem Gebiß und sehr oft auch un-

regelmäßig angeordnete Zähne, was mit einer anormalen Stellung der Kieferknochen und ihrer Weichteile zusammenhängt. Zu einer Rücklage des Unterkiefers gehört fast regelmäßig eine übermäßige Krümmung der Hals- und Lendenwirbelsäule nach vorn und zur Progenie, dem Vorstehen der unteren Frontzähne vor den oberen, gehört eine steile und gestreckte Hals- und Lendenwirbelsäule, die normalerweise eine Krümmung nach vorn aufweisen.

Das Ziel der *Behandlung* jugendlicher Haltungsschäden ist die Berücksichtigung des ganzen Skelettsystems. Einer auf den Ort der Erkrankung begrenzten Therapie dürfte der Erfolg versagt bleiben. Außerdem muß die Behandlung vor allem eine *vorbeugende* sein. Durch Reihenuntersuchungen bei Schulkindern werden die gefährdeten Fälle ermittelt und mit Massage, Gymnastik und Schwimmen eine Verschlimmerung der Haltungsschäden vermindert. Besonders wichtig ist das *Schwimmen*, durch das der ganze Körper durchgebildet wird. Alle Behandlungsmethoden müssen *unermüdlich jahrelang* durchgeführt werden, wenn sie Erfolg haben sollen. Kinder sollen auf einer harten Matratze ohne Keil- und Kopfkissen schlafen, um die Wirbelsäule vollkommen zu entlasten.

#### BÜCHERBESPRECHUNGEN

P. Landolf: *Kind ohne Vater*. 1968, 216 S., Fr./DM 17.-, Huber Verlag Bern.

In jeder Entwicklungsphase des vaterverwaisten Kindes lassen sich typische Erlebens- und Verhaltensformen erkennen. Diese sind bis ins Erwachsenenalter, besonders in der Berufs- und Partnerbeziehung wirksam. Die Untersuchungsbefunde fordern eine vermehrte psychologische und pädagogische Beachtung der Vaterfigur und liefern zugleich Grundlagen für die Konzipierung eines zeitgemäßen Vaterbildes. Für Autor und Verlag ist es sehr verdienstvoll, die vorliegende Arbeit herausgebracht zu haben. Diese entwicklungspsychologischen Forschungen dürften in der Literatur die erste umfassende Betrachtung darlegen. Der Ausfall der Vaterfigur in der Persönlichkeitsentwicklung des Kindes bis zum Erwachsenenalter ist ein sehr aktuelles Problem und durch den Zerfall des Autoritätsbegriffes, die Folge der Kriege, die moderne Arbeits- und Lernweise, insbesondere aber auch durch den bewußten Verzicht auf die Familie, eine Erscheinung, die gerade in letzter Zeit erheblich in den Vordergrund getreten ist. Besonders wertvoll ist der Hinweis auf heilende Faktoren der Vaterverwaisung.

Karl Marx: *Bildung und Erziehung*. Kart. DM 14.80. Ferd. Schöningh, Verlag, Paderborn.

Die Schriften von Karl Marx sind wiederum in den Vordergrund getreten. Weniger bekannt ist, daß er sich auch mit den mannigfachen Problemen von Bildung und Erziehung befaßt hat. Er mißt der Schulung und mehr noch der Umwelt eine große Bedeutung bei. Horst E. Wittig hat es unternommen, die Texte zur Marx'schen Bildungskonzeption herauszugeben. Die gesammelten pädagogischen Aufsätze vermitteln ein eindrucksvolles Bild der Gedankengänge des wohl bedeutendsten Theoretikers des dialektischen Kommunismus.

Im Hinblick, daß in den Jugendbewegungen die Philosophie von Karl Marx eine ziemlich bedeutende Rolle spielt, fällt dem vorliegenden Werk eine wichtige Aufgabe zu. Zur Diskussion und Herausforderung an die ältere Generation dürfte die Auseinandersetzung mit den Theorien von Karl Marx von entscheidender Bedeutung sein.

G.

## Sie wissen es noch



Vor ein paar Wochen zeigten Sie Ihrer Klasse im Kern-Stereo-Mikroskop den Aufbau einer Apfelblüte. Heute, bei der Repetition, sind Sie erstaunt, wie gut Ihre Schüler noch über alle Einzelheiten Bescheid wissen. So stark prägt sich das mit beiden Augen betrachtete, räumliche Bild ins Gedächtnis ein.

Deshalb ist das Kern-Stereo-Mikroskop ein überaus nützliches Hilfsmittel im naturwissenschaftlichen Unterricht. Die Vergrößerung ist zwischen 7x und 100x beliebig wählbar. Verschiedene Stative, Objektische und Beleuchtungen erschließen dem Kern-Stereo-Mikroskop praktisch unbeschränkte Anwendungsmöglichkeiten. Die Grundausrüstung ist sehr preisgünstig. Sie läßt sich jederzeit beliebig ausbauen.

Gegen Einsendung des untenstehenden Coupons stellen wir Ihnen gerne den ausführlichen Prospekt mit Preisliste zu.



Kern & Co. AG 5001 Aarau  
Werke für Präzisionsmechanik  
und Optik

Senden Sie mir bitte Prospekt und Preisliste über die Kern-Stereo-Mikroskope

Name \_\_\_\_\_

Beruf \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_