

Praktisches Mittel, Absenzen zu verhüten

Autor(en): **J.U.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Schule**

Band (Jahr): **12 (1926)**

Heft 9

PDF erstellt am: **09.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-525822>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

doch nur auf seine Weise — gut und glücklich...“, als wir das gelesen hatten und uns dann ob dieser mütterlichen Schlaubeit verwundern wollten, da hat doch unser Lehrer nicht unterlassen, uns darauf aufmerksam zu machen, daß „die gute ver-

ständige Mutter“ hier nichts anderes lehre, als unser Volk etwa meine, wenn es sage: „Der Apfel fällt nicht weit vom Baume“ oder „Wie der Vater, so die Söhne, wie der Vater, so die Söhne.“ (Schluß folgt.)

Krankheiten der Wirbelsäule

Krankheiten der Wirbelsäule kommen häufiger vor, als man annimmt. Sie werden oft jahrelang nicht erkannt, oder doch nicht als Krankheiten angesehen. Man meint vielfach, es handle sich nur um eine Schwäche im Rücken, oder um Glieder- suchtsucht, oder um Krämpfe, oder bei Kindern um „Sickter“, wenn Störungen im Rückgrat auftreten. Erst zu spät erkennt der Kranke und seine Umgebung eine allmählich entstandene Verbiegung. Der Glaube ist heutzutage noch sehr verbreitet, daß man nichts dagegen machen könne, um einen wachsenden „Buckel“ oder eine Verbiegung oder Ver- stoßung des Knochengerüsts zu verhindern. Zu Unrecht. In vielen Fällen ist diese Krankheit eine Folge einer andern, früher dagewesenen, welche die Ursache bildet. So wird die Widerstandskraft der Knochen und Bänder geschwächt durch Blut- armut, Bleichsuchtsucht, durch lange Krankheitslager, durch Ueberarbeitung, durch einseitige Beschäftigung, wie langdauerndes Nähen und Arbeiten bei vornüber- gebeugter Stellung, mangelhafte Haltung beim Schreiben, insbesondere auch infolge unpassender Schulbänke, ferner durch schlechte Ernäh- rung, bei Aufwachsen ohne genügend Licht und Luft. Dadurch wird die Entwicklung der wachsen- den Knochen bedeutend gehemmt. Erste Anzeichen sind Müdigkeit, Kreuzschmerzen, Gefühl mangelnder Kraft im Rücken, Wohlbefinden in ungerader, schiefer oder verdrehter Lage, Bedürfnis, anleh- nen zu müssen, Erleichterung, wenn der Rücken an harte Lehnen gedrückt werden kann. Falschlicher- weise wird zur Korrektur oft ein Korsett oder ein Geradhalter oder ein komplizierter Bandapparat angewendet. Statt das Uebel zu bessern, verschlim- mern solche Hilfsmittel nur, denn sie machen die Muskeln schlaff und nehmen die noch vorhan- dene Kraft geradezu weg.

Also was machen, wenn bei einem Kleinkind, Schulkind oder heranwachsenden Menschen Rück- gratverbiegungen aufzutreten drohen? Vor allem bedenken, daß jetzt die Zeit da ist, vorzubeugen oder einzugreifen. Im Alter, wenn die Knochen ausge- wachsen und wenig elastisch sind, ist es zu spät; ebenso wenn die Verbiegungen schon stark ausge- bildet sind. Zur Heilung ist vor allem die Beseitigung des Grundüfels anzustreben. So zum Beispiel Bekämpfung der Blut- armut durch nahrhafte Kost, Kräftigungsmittel, Luft- und Sonnenbäder, Wasseranwendungen, Bewe- gungsübungen, Spaziergänge, Massage, Tiefatmen, Turnen, gymnastische Uebungen, Vermeidung von Ueberanstrengungen und von langdauernden Ar- beiten in gebeugter und gefauerter Stellung; man vermeide ganz besonders auch die lässige, einseitige Haltung beim Schreiben in der Schulbank und zu Hause; all diese Dinge tragen viel zur Hebung der Widerstandskraft bei. Wohl selten hängt bei einem Leiden, wie bei diesem, so viel vom guten Willen und bei der Energie des Patienten und seiner Um- gebung ab, wenn ein Erfolg gebucht werden soll. Eine fälschlich angewöhnte Körperstellung kann oft nur durch eine wahre Geduldprobe bekämpft wer- den. Ein schwaches Rückgrat gehört zu den be- schwerlichsten Dingen im Leben, denn in allen Stel- lungen tritt baldigst große Müdigkeit und Unbe- hagen ein; langes und strenges Arbeiten ist un- möglich. Für Knochen- und Muskelschwache gibt es aber den Trost, daß keine Organe sich so leicht und rasch kräftigen und stärken lassen wie diese. Eiserner Wille führt zum Ziel. Mit der allge- meinen Kräftigung und mit verjüngter Energie kehrt Beschwerdefreiheit, Wohlbefinden und neue Lebensfreude wieder.

Dr. E. Studer.

Praktisches Mittel, Absenzen zu verhüten

Ein Knabe wohnt unmittelbar vor dem Lehrer dem Schulgottesdienste bei. Es wird dem Knaben unwohl. Wie der Lehrer das bemerkt, führt er den Knaben aus der Kirche und gibt zugleich ei- nem andern den Auftrag, daß er diesen Knaben in seine, des Lehrers Wohnung führe, auf daß ihm dort ein warmer Kaffee verabfolgt werde. Gesagt, getan, und nicht lange geht es, und der Knabe, dem es unwohl geworden, kommt gesund

und wohl in die Schule und wohnt froh und dank- erfüllt gegen den Lehrer dem Unterricht bei. — Gibt es nicht hundert ähnliche Fälle, wo edle Men- schen in gleicher Weise eingreifen und dadurch un- nötige Absenzen vermeiden könnten? J. A.

„Durch jede Leidenschaft wird die Seele gleich wie ein Nagel an den Leib genagelt.“ (Plato).