

Haltungsverfall und Körperbewegung

Autor(en): **Wespi, Hans**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Schule**

Band (Jahr): **58 (1971)**

Heft 13

PDF erstellt am: **06.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-531861>

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.

Denkt man sich diesen Lernprozeß zu Ende, so sollte schließlich jeder Lehrer an der Bildungsforschung teilhaben. Im Berufsbild des Lehrers sollte die Einsicht enthalten sein, daß in der vieldeutigen Welt der Pädagogik die Sachverhalte nicht mit großen Worten abgedeckt, sondern unerbittlich untersucht werden sollten, daß Forschung und Entwicklung notwendig und möglich sind, daß Experimente sich aufdrängen.

Vielleicht erhielte das Berufsbild des Lehrers jene Nähe zur industriellen und wissenschaftlichen Welt, die ihm heute abzugehen scheint, ein Mangel, der mit Aufrufen an die Behörden, doch nun endlich das Image des Lehrers aufzuwerten, nicht behoben werden kann.

Daß sich daraus ganz konkrete Anforderungen an unsere Universitäten und insbesondere an unsere Lehrerbildung ergeben, sei nur angetönt.

Die Chance des Nullpunkts

Die Festgefahrenheit unserer Verhältnisse zwingt der Bildungsforschung vorerst die Priorität auf, das bestehende System der Bildung sachlich zu kritisieren. Ob das von einem systemimmanenten Standpunkt her oder aus einer externen, gesellschaftskritischen Sicht geschieht, ist eine wissenschaftstheoretische Streitfrage ohne großes Gewicht, denn so oder so haben wir, trotz

der nun gegründeten Koordinationsstelle für Bildungsforschung in Aarau, sehr nahe beim Punkte Null zu beginnen.

Ich resümiere meine Erwartungen an die Bildungsforschung. Ich erwarte von der Bildungsforschung nicht, daß sie die vielfältige Verhängtheit des Schulgeschehens mit unserer gesellschaftlichen Gesamtkultur, oder — etwas weniger neutral ausgedrückt, mit den Ungleichheiten unserer geschichteten Gesellschaft — aufhebt, ich erwarte aber, daß sie die Zusammenhänge sichtbar macht. Ich erwarte, daß sie den Zwang der pädagogischen Selbstverständlichkeiten durchbricht und Wege aufzeigt, wie man die gängigen Worte wie Bildung, Niveau, Reife, selbständiges Denken, sicheres Wissen usw. in pädagogisches Handeln umsetzt. Ich erwarte, daß die Bildungsforschung Methoden entwickelt, wie man dieses Handeln steuern und wie man seine Zweckmäßigkeit überprüfen kann. Die Bildungsforschung kann diese Methoden nicht am Schreibtisch ersinnen, sondern sie muß sich auf die Kooperation der Lehrer stützen.

Bildungsforschung, die der Schulwelt keine großen Worte, wohl aber kritisierbare Denkansätze, überprüfbare Verifikationsmethoden und klare Diskussionskategorien schenkt, müßte sich die Frage nicht vorlegen, ob sie genügend Innovation herbeiführt, — sie wäre Innovation.

Haltungsverfall und Körperbewegung

Hans Wespi

Seit einem Jahrzehnt ungefähr wird in unserem Land über den Haltungsverfall und seine Konsequenzen diskutiert. Es wurden in dieser Zeit Zahlen zusammengetragen, die immer deutlicher werden ließen, wie sehr unsere Jugend — wie in allen Kulturstaaten — durch die Bewegungsarmut des modernen Lebens gefährdet ist. Schon vorher begannen Schulärzte sich um diese Veränderungen der Jugend zunehmend zu

kümmern. Leider sind auch heute präventive Maßnahmen erst in Ansätzen zu sehen. Dabei scheint, daß gerade hier es leicht sein sollte, Prävention zu treiben und der bewegungshungrigen Jugend grünes Licht für die Abreaktion des bekannten Bewegungsdranges zu geben.

Es ist indessen sicher, daß die Verhältnisse nicht ganz so einfach liegen. Zunächst ist in keiner Weise bewiesen, daß *nur* die mangelnde Körperbewegung des modernen Menschen zum Haltungsverfall führt.

Aus: Schulblatt des Kantons Zürich, Nr. 6, Juni 1971, S. 449 ff.

Woher rührt «Haltungsverfall»? Nach einer

Periode, in der die «schlechte Haltung» durch organische Veränderungen erklärt wurde, neigte man nachfolgend dazu, die seelische Haltung stark in den Vordergrund der verursachenden Faktoren zu schieben. Die Haltung des Jugendlichen sei ein getreues Abbild seiner psychischen Verfassung, wurde gesagt, und zeige dessen Minderwertigkeitsempfinden gegenüber der Erwachsenen-Welt auf. Die Entwicklung der Jugendlichen in den letzten Jahren mit der zunehmenden Opposition gegenüber der Erwachsenen-Welt hat aber gezeigt, daß rein seelische Faktoren nur mit Vorsicht zur Erklärung der «schlechten Haltung» herangezogen werden dürfen. Heute ist man in der Beurteilung solcher Symptome vorsichtiger geworden.

Es scheint sich immer deutlicher eine Vielheit von genetischen Faktoren für den Haltungszerfall abzuzeichnen. Einer der wichtigsten Faktoren ist die *muskuläre Schwäche*, vor allem *der Rumpfmuskulatur*.

Was ist überhaupt «schlechte Haltung» und was «Haltungsverfall»? Darüber wurde viel geschrieben. Eine gute Definition hat seinerzeit schon *Matthias* gegeben. Wenn ein Individuum bei horizontaler Streckung beider Arme und Aufrichten des Rumpfes (i. e. der Wirbelsäule) sich länger als 30 Sekunden aufrecht halten kann, wird es als voll haltungsleistungsfähig bezeichnet. Sinkt die Wirbelsäule aber vor Ablauf von 30 Sekunden in die Ruhehaltung ab, spricht man von «*Haltungsschwäche*». Wenn schließlich die aufrechte Haltung überhaupt nicht eingehalten werden kann, liegt ein «*Haltungsverfall*» vor.

Wir wissen heute, daß auch fließende Übergänge zwischen «Haltungsverfall» und «*Scheuermann'scher Krankheit*» bestehen. Diese letztere wird definiert als «eine Veränderung zwischen Wirbelkörper und Bandscheiben (= Zwischenwirbelscheiben), die sowohl am Wirbelkörper als auch an der Zwischenwirbelscheibe angreift und dauernden Schaden hinterläßt». Hier ist somit die reine muskuläre Schwäche und die daraus resultierende Fehlhaltung der Wirbelsäule in eine organische Veränderung übergegangen, die z. B. im Röntgenbild sichtbar und damit beweisbar ist. Die *Scheuermann'sche Krankheit* (genannt nach dem ersten Beschreiber) hat eine *Buckelbildung (Kypho-*

se) bei den betroffenen Jugendlichen *zur Folge*, deswegen wird die Krankheit medizinisch «*Kyphosis juvenilis*», genannt. Die Krankheit tritt meistens im Alter zwischen 8 und 20 Jahren auf und zeigt eine Häufung der Fälle zwischen dem 13. und 15. Lebensjahr. Die Scheuermann'sche Krankheit ist deswegen so bedeutungsvoll und auch gefürchtet, weil sie oft zu Frühinvalidisierung oder wenigstens zu jahrzehntelangen Wirbelsäulenbeschwerden führt.

Es ist kein Zufall, daß die Häufung des Haltungsverfalls und der Scheuermann'schen Krankheit mit der Zeit des raschen Wachstums zusammenfallen. Besonders oft treten diese Erscheinungen zur Zeit des pubertären Wachstumsschubes auf. Daß das Wachstum anders ist als früher, wissen wir. Jedermann kennt heute den Begriff der Akzeleration des Wachstums. Nicht jedermann allerdings ist sich darüber klar, daß die Akzeleration oft bedeutsame Folgen hat. Diese werden erst langsam in ihrer Bedeutung erfaßt. So führt ohne Zweifel das überstürzte Wachstum der heutigen Jugendlichen öfters als früher zu Haltungsverfall und Scheuermann'scher Erkrankung. Akzelerierte Jugendliche weisen faßbar häufiger derartige Störungen auf. Bei einer Untersuchung an Zürcher Kantonsschülern wurde nachgewiesen, daß bei genauer röntgenologischer Kontrolle der Wirbelsäule (*Wellauer und Wespi*) nur knapp 40 Prozent der Untersuchten ganz normale Wirbelsäulen hatten. 60 Prozent wiesen Veränderungen auf, die vom Haltungsverfall bis zur Scheuermann'schen Krankheit reichten.

Wir müssen die Akzeleration und das überstürzte Längenwachstum der Wirbelsäule sicher zu den verursachenden Faktoren für Haltungsstörungen zählen. Die Genese der Akzeleration ist allerdings unbekannt. Wahrscheinlich liegt eine Vielzahl von verursachenden Faktoren vor.

Muskelbildung und Muskelfunktion hängen untrennbar mit dem Gebrauch der Muskeln zusammen. Nichtgebrauch der Rumpfmuskulatur, die offenbar — nach dem Vorhergesagten — schon schwächer ausgebildet ist als einst, führt wie bei allen Muskeln rasch zur Atrophie, zum Muskelschwund. Einer der Faktoren, die die heutige kritische Situation verbessern könnte, ist deshalb

doch die tägliche Körperbewegung mit gezielter Beeinflussung der Rumpfmuskulatur. Hier liegt die Möglichkeit der Prävention. Leider kann das überstürzte Körperwachstum, das so bedeutungsvoll und krankmachend sein kann, nicht beeinflusst werden. Lehrer, Turnlehrer, Schulärzte, Orthopäden und Behörden sind deshalb aufgefordert, zur Vermeidung von außerordentlich viel Leiden (jahrzehntelange Rückenbeschwerden) und vieler Frühinvalidisierung in unserem Volk ernsthafte Vorkehrungen zu treffen. Unsere Jugendlichen müssen sich wieder vermehrt und intensiver bewegen. Derart können — bis zu einem gewissen Grade — die skizzierten Gefahren abgewendet oder doch vermindert werden.

Vermehrte Körperbewegung muß jedoch unbedingt in bestimmten Formen an die Kinder und Jugendlichen herangebracht werden, wenn sie nützen soll. Die Kinder haben vor allem schon möglichst früh zu vermehrter und ganz bestimmter (gezielter) Körperbewegung angehalten zu werden.

Zu all dem kommt noch hinzu, daß die Medizin die *Bewegungsarmut* des modernen Menschen *auch bei den Erwachsenen als ein wesentliches Gefahrenmoment* erkannt hat. Die Bewegungsarmut spielt beim Zustandekommen von Fettleibigkeit mit ihren Folgen und ebenso von Herz- und Gefäßkrankungen eine ganz wesentliche Rolle. Wir haben deshalb alle Ursache, diese Bewegungsarmut nicht nur bei Kindern, sondern auch bei Erwachsenen bis ins hohe Alter zu bekämpfen.

Nicht nur die Schulärzte, sondern alle Ärzte und alle Menschen überhaupt müssen erkennen, wie wichtig es ist, daß nun neue Wege gesucht werden, um die Bewegungsarmut zu bekämpfen. Alle — Kinder, Jugendliche und Erwachsene — sind mit der Forderung, mehr körperliche Bewegung mitzumachen, aufgerufen. Wichtig ist, daß die Schule vorangeht und den Anstoß zum frühen Einsetzen mit diesen Übungen gibt. Dadurch könnte sich eine neue, äußerst wertvolle, tägliche Gewohnheit bilden.

Prävention gegen Haltungsverfälschung

Hans Futter

(Zusammenfassung einer Studie, bearbeitet im Auftrag der Erziehungsdirektion des Kantons Zürich)

1. Ziel

Beim genannten Auftrag geht es darum, praktische Maßnahmen zu konzipieren, um die zunehmende Haltungsverfälschung aktiv zu bekämpfen und dadurch einen Beitrag zu einer umfassenden Gesundheitserziehung zu leisten.

Diese konkreten Maßnahmen sollen im Rahmen der Schule wie des Elternhauses während der ganzen Schulzeit durchführbar sein und wenn immer möglich auch nach Schulaustritt als Gewohnheit beibehalten werden.

Es geht also darum, die heranwachsende Jugend während der Schulzeit von der Notwendigkeit einer aktiven Gesundheitspflege

zu überzeugen, sie mit konkreten Möglichkeiten vertraut zu machen und das Elternhaus zur Mitarbeit aufzurufen.

2. Statistische Angaben

Die Notwendigkeit präventiver Maßnahmen ergibt sich zwingend aufgrund einiger statistischer Angaben:

— Untersuchungsergebnis bei rund 6000 Schülern in Basel: 12 Prozent Haltungsverfälschungen bei Schuleintritt, 31,5 Prozent nach Schulaustritt.

— Reihenuntersuchung in Bümplitz: Zunahme der Haltungsverfälschungen während der ersten vier Schuljahre von 7 auf 22 Prozent

— Untersuchung von 1740 Mittelschülern in Zürich: 60 Prozent weisen eine abnorme Wirbelsäule auf

— Ergebnis bei der Rekrutierung von rund 40 000 Jünglingen: 12,5 Prozent, das heißt jeder achte Jüngling weist einen Wirbelsäulenschaden auf.

Aus: Schulblatt des Kantons Zürich, Nr. 6, Juni 1971