Zeitschrift: Der Heilmasseur-Physiopraktiker : Zeitschrift des Schweizerischen Verbandes staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker = Le praticien en massophysiothérapie : bulletin de la Fédération suisse des praticiens en massophysiothérapie

Herausgeber: Schweizerischer Verband staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker

Band: - (1926-1927)

Heft: 3

Artikel: Ueber die Bedeutung der Gymnastik

Autor: Küng, E.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-930689

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: 11.07.2025

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

und Regenwetter eintrat, musste hievon Umgang genommen werden.

Ueber die Bedeutung der Gymnastik.

Von E. Küng.

Die Gymnastik, die hauptsächlich in Schweden populär geworden ist, scheint auch bei uns immer mehr an Bedeutung zu gewinnen. Sie ist eigentlich auch bei uns gar nichts Neues, denn schon unsere Vorfahren haben geturnt. Aber zur richtigen Entfaltung kam das Turnen bei uns erst in den letzten fünfzig Jahren. Die Statistik des Zürcher Kantonalturnvereins zeigt, dass vor fünfzig Jahren im ganzen Kanton nur einige kleine Turnsektionen bestanden haben. Heute finden wir aber in jeder Gemeinde eine grössere oder kleinere Turnmannschaft. In diesen Vereinen wird neben dem üblichen Geräteturnen hauptsächlich auf das militärische Schulturnen, also in recht straffer, gespannter Haltung grossen Wert gelegt. Dieses System führt dann aber auch zum Resultat, dass es eben nur von den jungen Leuten betrieben wird, und man muss mit Bedauern konstatieren, dass die meisten Männer anfangs oder Mitte der 30er Jahre von der Aktivmannschaft zurücktreten. Eine relativ kleine Zahl kann nachher noch für das etwas weniger militär-schematischer gehaltene Männerturnen in der sogenannten Altersriege gewonnen werden. Die grössere Zahl finden wir aber nur noch gelegentlich an einem Turnfest, oft ausgestattet mit einer üppigen Körperfülle und schon ziemlicher Unbeweglichkeit, sodass nur noch das Turnerband erkennen lässt, dass der Träger ein einstiger Turner war.

Wenn wir uns nun aber mit dem Sinn und Zweck der Körperübungen befassen, glauben wir annehmen zu dürfen, der Sinn sei ein doppelter: Ein physiologischer, also gesundheitlicher und ein psychologischer, also ein geistiger.

Versuchen wir, soweit es in einigen Zeilen möglich ist, den ersteren auszulegen. Jede Bewegung des Körpers geht von den Muskeln, unseren Krafthebeln, aus, die unsere Körperteile aus einer Lage in die andere tragen, schwingen, heben usw. Der Muskel ist wie jede andere Kraftmaschine auf die Zufuhr von Kraft angewiesen. Der Muskel erhält seine Nahrung durch das Blut, das durch die feinsten und letzten Gewebezellen kreist. Je grössere und je mehr Arbeit der Körper leistet, umso grösser das Bedürfnis nach Zufuhr von frischem ernährendem Blut. Das Blut bringt den Muskeln den Sauerstoff, der im Körper die Verbrennung besorgt, wodurch die bewegende Kraft die Wärme, entsteht. Durch die Verbrennung entstehen aber auch Schlacken. Auch diese werden durch das Blut zu denjenigen Organen geleitet, welche diese Schlacken aus dem Körper entfernen. Die Kohlensäure z. B. durch die Lungen, harnfähige Stoffe in die Nieren usw. Wo aber eine Verbrennung stattfindet, entsteht auch ein Verbrauch. Dieser Verbrauch von Körperbaustoffen muss wieder ersetzt werden. Auch dieser Ersatz kommt dem Körper durch das Blut zu. Je grösser deshalb die Körperarbeit, umso grösser das Bedürfnis nach

reichlichem Blutzustrom. Dieser aber wird durch die Kraft des Herzens unterhalten. Also geht daraus hervor, dass durch Bewegung das Herz zu erhöhter Arbeit gezwungen wird. Der Sauerstoff, der im Blute kreist, kommt durch die Atmung ins Blut. Somit sehen wir, dass in gleicher Weise durch Körperübungen auch die Lungen zu erhöhter Tätigkeit gezwungen werden. Die Körperbaustoffe endlich, die im Blute kreisen, sind die letzten Endprodukte der Verdauung. Es ist eine altbekannte Tatsache, dass eine gut geübte Bauchmuskulatur auf den Verdauungsapparat günstig wirkt.

Was für einen Sinn und Zweck nun die Gymnastik in psychologischer Hinsicht aufweist, kann jeder, der auch nur einmal richtig geturnt hat, sicherlich selbst konstatieren. Nach einem vernünftigen Turnen fühlt man sich geistig frischer und im Gemüt besser gestimmt, wodurch wir oft von Grüblereien, kleinlichem Denken und Handeln abgelenkt werden. Das führt nicht zuletzt auch zur erfreulichen Tatsache, dass in Turnvereinen eine Kameradschaft gepflegt wird, wie eine solche selten in einer anderen Vereinigung zu finden ist. Zufolge dieser geistigen Frische, die vor allem unserem Zentralnervensystem zugute kommt, führen wir aber auch wieder alle unsere Bewegungen viel leichter und geschickter aus, mit anderen Worten, wir gehen mit unseren Kräften ökonomischer um.

Fassen wir nun all das Gesagte zusammen, so geht daraus hervor, dass durch Leibesübungen alle jene Organe, welche eigentlich unsere Lebenskraft bestimmen, Herz, Lungen, alle Verdauungsorgane mit Einschluss der grossen Drüsen, wie z. B. die Leber, zu erhöhter Tätigkeit angeregt werden. Der dadurch entstehende, lebhafte Stoffwechsel tut aber nicht nur den Jugendlichen gut, er ist für jedes Alter, für jedes Geschlecht von grösster Bedeutung. Ich habe gelesen, dass schon die alten Griechen diese Wahrheit erkannten. Der römische Dichter Owid soll den lebenswahren Vers geprägt haben: «Sieh, wie die Musse den trägen Körper zerrüttet, wie das Wasser im See ohne Bewegung verdirbt».

Nachdem wir nun die Bedeutung der Gymnastik für die Gesunderhaltung des Körpers kennen gelernt haben, und wir auch, wie eingangs erwähnt wurde, zugeben müssen, dass die grösste Zahl der Aktivturner mit dem 30. Altersjahr die Leibesübungen aufgeben, müssen wir uns ernstlich fragen, ob hier nicht Remedur geschaffen werden soll.

Aber nach welchem System soll hier etwas anderes geschaffen werden? Also eine Vereinigung in der Gestaltung der heutigen sogenannten Altersriege taugt nicht. Schon allein die Benennung ist eine unrichtige, denn das Wort «Altersriege» wirkt auf einen denkenden Menschen in einem Alter, wo bei einem grossen Teil das männliche Denken und Handeln erst zur richtigen Entfaltung gelangt, suggestiv sehr ungünstig. Hier sind wir vielmehr auf einem Punkt angelangt, wo die Gymnastik der individuellen Konstitution und Körperveranlagung angepasst werden muss.

In diesem Moment erschliesst sich für uns Masseusen und Masseure ein grosses Wirkungsfeld. Diejenigen Kolleginnen und Kollegen, welche aus der jüngeren Schule stammen, haben Anatomie, Bewegungstherapie und etwas Physiologie gründlich gelernt. Ebenfalls den älteren ist dank dem wohlwollenden Entgegenkommen von Herrn Prof. Dr. med. O. Veraguth, Direktor des Institutes für physikalische Therapie in Zürich Gelegenheit geboten worden, die moderne Bewegungstherapie kennen zu lernen. Freilich ist es ja dem vorzüglichsten Lehrer, selbst unter Aufwand aller Geschicklichkeit, grösster Mühe und Sorgfalt unmöglich, dem Schüler in einem solchen Repetitionskurs von einigen Abenden das Individualisieren gründlich beizubringen. Die Kunst zu Individualisieren muss vielmehr selbst erworben werden, und ist sicherlich das geeignetste Mittel, wenn wir eben selbst Gymnastik treiben, denn wenn wir die physiologische und psychologische Wirkung an unserem eigenen Organismus verspürt haben, können wir uns erst so richtig seelisch in die Sache einleben. Dadurch entsteht Liebe und Freude zum Ganzen. Auch die Bewegungstherapie muss wie jede andere Therapie mit Liebe und Verständnis ausgeführt werden, nur dann kann der nötige seelische Kontakt zum Patienten gefunden werden. Wenn ein Masseur Bewegungstherapie betreiben will, so muss er dem Patienten die Leibesübungen und Atmungsübungen vordemonstrieren können. Aber das ist ausgeschlossen, wenn er sich selbst nicht darin übt, denn nur was gründlich gelernt und täglich geübt wird, ist man in der Lage einem andern zu übertragen.

Wir haben doch ausserordentlich viel Gelegenheit, die Massage mit der Gymnastik zu kombinieren, z. B. ist eine Ganzkörpermassage, welche zur sog. Körperpflege ausgeübt wird, unvollkommen, wenn dieselbe nicht mit aktiver und passiver Bewegungstherapie verbunden wird. Bei den passiven Bewegungen, wo wir die verschiedenen Gelenkflächen aufeinander reiben, sind wir in der Lage, dadurch in der Tiefe der Gelenke eine eigentliche Massage auszuüben, wo die Hand des Masseurs wegen den anatomischen Verhältnissen keinen Zutritt mehr hat.

Wie es nun unter unseren Kolleginnen und Kollegen punkto Ausübung von Leibesübungen an ihrem eigenen Körper steht, sind wir hier nicht in der Lage zu beurteilen. Immerhin gedenken wir noch der Stunden von unserem ersten Repetitionskurs im Universitätsinstitut für physikalische Therapie in Zürich, wo wir konstatieren mussten, wie wenige damals in der Lage waren, selbst eine richtige Atmungsübung zu machen. Wir appellieren daher an alle unsere Mitglieder, sich mit der Heilgymnastik eingehender und tiefer zu befassen, selbst Gymnastik zu treiben und auch die dazu geeignete Literatur zu studieren. Dann kommt das nötige Verständnis und die volle Ueberzeugung. Vielleicht ist es uns dann später einmal vergönnt, auch von guten Schweizer Heilgymnasten zu hören. Denn es ist für diejenigen Kolleginnen und Kollegen, welche an Kurorten tätig sind, und somit mit ausländischer Klientel in Verkehr kommen, oft sehr deprimierend, wenn sie von der-

selben hören müssen, in der Massage wären die Schweizer den Schweden überlegen, dagegen werde der Heilgymnastik im allgemeinen in der Schweiz zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt.

Aus der Sektion Zürich.

Am 10. Oktober, nachmittags 3 Uhr, versammelten sich die Mitglieder der Sektion Zürich im Restaurant «Du Pont» in Zürich zur 3. Quartalversammlung. Präsident Küng eröffnet die Versammlung, heisst die Anwesenden bestens willkommen und gibt die Traktandenliste bekannt. Sodann teilt er mit, aus wessen Gründen die Augustversammlung ausgefallen sei: Da eine ziemlich grosse Zahl unserer Kolleginnen und Kollegen während der Sommermonaten an Kurorten tätig waren, und ferner auch keine dringenden Verbandsangelegenheiten zu erledigen waren, wurde von der Abhaltung der Augustversammlung Umgang genommen.

Die Generalversammlung wurde auf den 30. Januar 1927 angesetzt. Ferner wurde das Vergnügungskomitee beauftragt, zwei Wochen später, also auf Samstag, den 12. Februar, abends halb 9 Uhr im Saale «Du Pont» eine Abendunterhaltung zu arrangieren. Bei diesem Anlasse soll auch eine Tombola veranstaltet werden und der allfällige Ueberschuss für die Anschaffung eines Projektionsapparates für Lichtbildervorträge im Schosse unseres Verbandes verwendet werden.

Unter Mutationen wurden folgende Mitglieder in unsern Verband aufgenommen: Schwester Marie Neuhaus, Bern, Herr Walter Kunz, Biel.

Anlass zu reger Diskussion gab die Abfassung der Diplome für die Kandidaten vom letzten Ausbildungskurse, die, entgegen unserer Verordnungen, den Diplomierten nur das Recht gibt, unter ärztlicher Anleitung ihren Beruf auszuüben. Es wurde einstimmig beschlossen, mit allen Mitteln bei der kantonalen Gesundheitsdirektion darauf hinzuwirken, dass dieselben abgeändert werden, damit es unsern Mitgliedern auch fernerhin möglich sei, die Massage auszuüben, ohne dazu unbedingt eine ärztliche Verordnung haben zu müssen.

Im weitern soll Herr Dr. med. Scherb, Chefarzt der orthopädischen Anstalt Balgrist in Zürich, angefragt werden betreffend Erteilung eines Kurses für Spezialbehandlung von Plattfüssen und Deformitäten an Gelenken.

Schluss der Versammlung 6 Uhr.

NB. Wir können Ihnen die erfreuliche Mitteilung machen, dass die Angelegenheit betreffend den Wortlaut der Diplome «unter ärztlicher Anleitung» nach einer Rücksprache mit Herrn Dr. Zimmermann, Sekretär des kantonalen Gesundheitswesens, und Herrn Professor Veraguth als erledigt betrachtet werden darf. Sämtliche Diplome sind von der Gesundheitsdirektion zurückgezogen und abgeändert worden.

Somit ist also unsern jungen Berufskolleginnen und Kollegen die Möglichkeit geboten, sich in ihrem neu erwählten Berufe zu betätigen, ohne bei Uebernahme jeder Behandlung an eine ärztliche Verordnung gebunden zu sein.

E. Küng.