

Bali in den obersten Behörden

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **20 (1963)**

Heft 10

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-990901>

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.



Bali in den obersten Behörden

Mr. Im vergangenen Jahr brachten wir auf Seite 148 unserer Fachzeitschrift einen ersten Aufsatz über das Bali-Gymnastikgerät. In den vergangenen Monaten hat dieses einfache aber umso wirkungsvollere Gerät einen wahren Triumphzug gefeiert. Forschung und Aerztenschaft stellen laufend neue hervorragende Zeugnisse aus. So schrieb beispielsweise der Fürsorgearzt der obersten Bundesbehörden der DBR in Bonn, Dr. Walter Fulde, in seinem ausführlichen Bericht über den Krankenstand in der Bundesverwaltung, seine Ursachen und die Möglichkeiten einer vorbeugenden Gesundheitsfürsorge u. a.:

«Zurzeit befasste ich mich in Gemeinschaft mit interessierten Aerzten von entsprechender fachlicher Vorbildung und Erfahrung mit der Frage der praktischen Durchführung ähnlicher Massnahmen (sowohl im Sinne der Prophylaxe wie der Rehabilitation) zunächst speziell auf dem Gebiet der Bekämpfung der Berufskrankheiten der Schreibkräfte und glaube sicher, dass eine geeignete Methode gefunden werden kann, die es ermöglicht, ohne besonderen Kostenaufwand und nennenswerten Arbeitszeitverlust den durch die Arbeit an Tastenschreibern bedingten Erkrankungen wirksam vorzubeugen.

In dieser Richtung hat sich in den letzten Jahren das von Dirk Schmidt-Dincklage, Sonthofen/Allgäu, erfundene Bali-Sportgerät als ein nach meinem Dafürhalten ideales Hilfsmittel zur Behebung wie zur Prophylaxe von Wirbelsäulenwurzelsyndromen und Muskel- und Bänderverspannungen vor allem im Bereich des oberen Kreuzes und zugleich zur Verbesserung der Durchblutung des Herzmuskels, zur Behebung von Kreislaufstörungen insbesondere der Herzkranzgefäße und des Hirns und zur Erzielung einer physiologischen Atmungsfunktion breiten Eingang in die werksärztliche Gesundheitsvorsorge verschafft.

Die dynamische Wirkung dieses leicht zu bedienenden Übungsgerätes, das überall und jederzeit ohne Schwierigkeit anwendbar ist und nur rund DM 30.— kostet, beruht in der Hauptsache auf einer Entspannung verkrampfter Muskelpartien und einer Verbesserung der Sauerstoffversorgung von Herz und Gehirn bis um das Fünffache der Ausgangslage, wie ausgedehnte Reihenuntersuchungen (u. a. des Max-Planck-Instituts für Arbeitsphysiologie in Dortmund) und eine lange klinische Versuchsreihe in der Medizinischen Universitätsklinik Köln (Prof. Knipping) ergeben haben. Es wird damit zum idealen Gymnastikgerät des «Sitzarbeiters», des Stubenhockers, der zur täglichen regelmässigen Uebung nur 1/2 bis 1 Minute an Zeit benötigt. Einige bisherige Erfahrungen mit dem Bali-Gerät sind recht günstig. Zurzeit ist ein erster «Reihenversuch» mit dem Gerät bei den Schreibkräften des Bundesministeriums des Innern im Gange. Ich werde über unsere Ergebnisse zu gegebener Zeit berichten.»

Nach mehrjährigen exakten Vergleichsuntersuchungen haben Dr. Fulde und sein Aerztestab sich für die Bali-Methode als die praktikabelste entschieden. Mitbestimmend hierbei war der Umstand, dass Bali es jedem Sitzberufler gestattet, sich innerhalb 1 (einer!) Minute den zur Erhaltung seines Wohlbefindens und damit seiner Arbeitskondition dringend nötigen regelmässig-täglichen körperlichen Ausgleich in ausreichendem Masse zu schaffen und zwar gleichzeitig in einem Uebungsgang im Hinblick auf die Entspannung (Lockerung), die Wirbelsäulenpflege (auch Haltungskorrektur) als auch die Prophylaxe von Herz- und Kreislaufinsuffizienzen

Diese eine Bali-Minute ermöglicht den von vielen Werksärzten lange vergeblich angestrebten Ausgleich zwischendurch während der Arbeitszeit, praktisch ohne Zeitverlust. Die offizielle Einführung der Bali-Prophylaxe in den Büros der obersten Bundesbehörden erfolgte im April 1963. Den Anfang machte das Bundesinnenministerium in Bonn.