

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 46 (1942-1943)
Heft: 5

Artikel: Heilgymnastik
Autor: Eschmann, Ernst
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-666261>

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: 18.02.2026

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

Heilgymnastik

Ein weiter Weg führt von den olympischen Spielen und den turnerischen Übungen der Griechen zum heutigen Fach der Heilgymnastik. Sie ist eine wissenschaftliche Disziplin geworden und verlangt bis in alle Einzelheiten die Kenntnis vom Bau des Körpers, vom Zusammenspiel der Knochen und Muskeln und Nervenstränge, vom Wunderwerk des Gehirnes und den unzähligen geheimnisvollen Verbindungen, die die wesentlichen Organe in sinnvolle Tätigkeit setzen, von der Arbeit des Herzens, vom Blutkreislauf, von den Willensimpulsen und seelischen Regungen, die nicht zu wägen und zu messen sind.

Zum Glück ist sich der naive Mensch, der über sich und den genialen Mechanismus in ihm sich keine Gedanken macht, nicht bewußt, was für ein Wunder in ihm lebendig ist. Erst wenn ein Rädchen in der großen Maschinerie nicht mehr läuft, wenn von außen her eine Störung eingetreten ist, etwa ein Unfall, oder wenn im innern Getriebe, im Blutkreislauf, in den Nerven oder in der Bewegung der Muskeln sich Hemmungen zeigen, merkt man, wie viel es braucht, um das gestörte Werk wieder in Gang zu bringen. Die Medizin hat heute manchen Heilprozeß gefördert, und manchen Schwerkranken hat sie durch gewaltsame Eingriffe und Verabreichung wertvoller Medikamente auf Jahre hinaus gerettet. In den letzten Jahren hat sie Hilfe bekommen von einer neuen Seite her, und mancherlei Leiden haben Linderung erfahren durch das Mittel der Bewegung, einer sinnvollen Pflege und Übung eines Organes, das vorübergehend seinen Dienst ganz oder teilweise versagte.

Man hilft der Natur, man kommt ihr von verschiedenen Seiten her bei, man regt sie an und führt sie ganz langsam ins alte, gesunde Geleise zurück. Und siehe da, nach Tagen, nach Wochen, nach Monaten kehren Kraft und Bewegung in den Fuß, in den Arm zurück. Schritte werden möglich. Die Finger beginnen sich zu rühren. Der Organismus nimmt seine gewohnte Tätigkeit wieder auf. Wenn er nach wohldurchdachtem Plane geleitet wird, sind schöne Resultate zu erhoffen. Rückgratverkrümmungen bilden sich zurück, und Leiden und Fehler der Haltung, die ein-

einseitiger Beruf mit sich gebracht hat, werden durch planmäßige Bewegungen korrigiert.

Massage spielt eine große Rolle. Mit dem Patienten werden Atemübungen gemacht. Nicht nur einzelne Teile des Körpers, der ganze Organismus gerät in Schwingung, und im Hintergrund helfen die seelischen Kräfte mit und unterstützen den Prozeß der Heilung.

Nach Schlaganfällen tut die Heilgymnastik gute Dienste. Und neuerdings wird sie angewendet bei Kinderlähmung. Im warmen Wasser werden die Glieder zu neuer Bewegung angeregt; ein Spiel, ein Ball spornt sie an. Allmählich beginnen die Muskeln zu leben, und Leistungen stellen sich ein, die längst ausgeschaltet waren.

Verblüffend wirkt vollends, wie gar bei Schwachsinn die Leibesübung den ganzen Körper aufzulockern vermag. Farbe kommt ins Gesicht, und eine bescheidene Lebensfreude scheint sich einzustellen, die Lust zu handeln.

Mit Worten läßt sich das nur schwer beweisen. Man muß solche Gymnastikübungen mit eigenen Augen gesehen haben. Ein Film bringt wertvolle Ergänzungen. Man sieht, wie der freie Fuß im Grase schreitet, wie wohl es ihm ist, der harten Fesseln des Leders ledig zu sein. Freude und Beglückung schafft es, einer Gruppe junger Leute zuzusehen, wie ihre Glieder harmonisch eingespielt sind, Arm und Bein und Oberkörper zusammenschwingen und so leicht und ungehemmt sich rühren wie der Ball, der mit den Händen fliegt und kreist.

Das Wohlige, Beglückende solchen Tuns geht auf den Beschauer über, und es ist ihm, als hätte er dieses Bad des freien Körpers selber mitgemacht.

Die Heilgymnastik wird noch manches zu leisten vermögen. Als neue Helferin tritt sie in vielen Fällen dem Arzte zur Seite und bildet eine wertvolle Ergänzung seiner Methoden. Oft wird er seine Kranken ins Turninstitut abgeben können, und Geduld wird auch dort unumgängliche Begleiterin sein müssen, denn alle diese Gebrechen brauchen viel Zeit und gute Ausdauer.

Neulich führte Prof. Dr. E. Matthias einer breiteren Öffentlichkeit vor, wie er in Zürich seine

Heilgymnastik betreibt. Wertvolle Unregungen gingen von dieser Stunde aus, führte er doch seine Zuhörer neue Wege, und da und dort mag in einem Gehemmt ein Fünklein Hoffnung aufge-

leuchtet haben: Am Ende werde auch ich noch an mein Ziel kommen und — wenn auch nicht ganz — die Glieder wieder röhren wie zu der Zeit, da ich mich mit meinen Gespielen tummeln konnte!

Ernst Eschmann.

Schweizer in Aegypten

Mit ägyptischem Maßstab gemessen, ist unsere 651jährige Eidgenossenschaft ein junges Land. Als unsere Vorfahren noch munter in Einbäumen von Pfahlbau zu Pfahlbau führten, flachs spannen und einander mit der Steinart vor den Kopf schlugen, wenn sie verschiedener Meinung waren, herrschte in Aegypten bereits eine hohe Kultur und Zivilisation; man war dort staatlich organisiert, hatte einen genau errechneten Kalender, baute Sphinx und Pyramiden, regulierte den Nil und glaubte an allerlei, nur nicht daran, daß einmal von Norden, von den Pyramiden der Alpen her Leute kommen müßten, um den Bewohnern Aegyptens einiges beizubringen.

Unsere Beziehungen mit Aegypten gehen auf Napoleons Zeiten zurück. Im selben Jahr, da der Erste Konsul von Aegypten aus einen neuen Alexanderzug gen Indien zu beginnen versuchte, hielt er sich auch für berufen, in die Schweiz einzumarschieren. Beides ohne rechtes Glück: dort dezimierte die Pest seine Armee, hier taten das Suwarow und die Österreicher, von den Eidgenossen weidlich unterstützt. Die Schweizer aber, die in Napoleons Heer in Aegypten dienten, fanden nicht eben viel Freunde an den Ufern des Nils. Dies blieb dem ersten Schweizer vorbehalten, der in Aegypten zu Ansehen gelangte, dem Basler Johann Ludwig Burckhardt, mit oft, Member of the African Society, genannt Scheich Ibrahim. Bettelarm und zerlumpt kam er im Sommer 1812 in Kairo an, um von dort aus das Innere Afrikas zu erforschen. Aber die zugesagte Unterstützung blieb aus, so daß er sich mit der Erforschung der näheren ägyptischen Umgebung beschäftigen mußte — seiner Kenntnis der Sprache und der Kulturen, seinem unermüdlichen Eifer, der ihn Entbehrungen und Krankheiten überwinden ließ, verdanken wir Bericht, genauer als alles, was bisher geschrieben worden war. Im Herbst 1817 starb er an der Ruhr und wurde

auf dem mohammedanischen Friedhof zu Kairo begraben, wo man ihm ein paar Jahre später einen Grabstein setzte.

Der nächste bedeutende Schweizer, den es nach Aegypten zog, war Werner Munzinger, Sohn eines der ersten Bundesräte. Vierzig Jahre später als Scheich Ibrahim kam er in Aegypten an, wurde Angestellter eines schweizerischen Handelshauses in Alexandria, fuhr mit dessen Waren im Lande umher und fäzte dabei den Entschluß, das noch fast völlig unbekannte Abessinien zu erforschen. Nach einem kurzen Aufenthalt in der Schweiz wurde er französischer, dann britischer Konsul in Massaua, zeichnete Karten des Gebietes, nahm an einer Strafexpedition nach Abessinien teil und wurde schließlich von der ägyptischen Regierung als Generalgouverneur des östlichen Sudan eingesetzt. Seine Verwaltung wird als gerecht und friedlich gerühmt; er führte den Telegraphen ein, sicherte die Trinkwasserversorgung, baute neue Pflanzen an und schuf ein eigenes Straßennetz. Daneben beschäftigte er sich mit historischen und sprachlichen Forschungen und mit der regionalen Politik, leider; denn infolge einer Auseinandersetzung mit dem Ras von Tigre wurde er in einen Hinterhalt gelockt und jämmerlich umgebracht.

Als 1869 mit großem Pomp der Suezkanal eröffnet wurde, lud der Vizekönig von Aegypten auch eine schweizerische Delegation ein, die von den Angehörigen der helvetischen Kolonie begeistert empfangen wurde. Denn neben den Forschern hatten sich bereits eine ganze Anzahl Kaufleute in dem aufstrebenden Land angesiedelt und, schweizerischer Sitte gemäß, sofort eine Anzahl Vereine und Gesellschaften gegründet, die noch heute florieren.

Unter den Forschern, die in Aegypten reiches Wirkungsfeld fanden, ragen zwei Schweizer hervor: Max van Berchem und Edouard Naville,