

**Zeitschrift:** Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers

**Herausgeber:** Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung; Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare; Verein für Schweizerisches Anstaltswesen

**Band:** 34 (1963)

**Heft:** 9

**Artikel:** Unsere Insassen turnen wieder

**Autor:** Schweizerisches Arbeits- und Altersheim für Taubstumme

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-807676>

### 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:** 17.01.2026

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

Stiftung «Für das Alter» und ihre kantonalen Zweige die Beherbergung alter Gebrechlicher erleichtert. 3 bis 4 oder — wenn es hoch kommt — 5 Franken Alters- oder Invalidenrente je Tag decken jedoch bei weitem nicht die effektiven Betriebskosten. Bei konkurrenzfähigen Arbeitsbedingungen, namentlich auch in bezug auf Arbeits- und Freizeit, müssten die Betriebsdefizite bedrohlich anwachsen. Verhindert der Mangel an Arbeitskräften gar eine Vollbesetzung der Heime, so belasten die festen Kosten den Betriebstag je Pensionär noch stärker. Man bedenke auch, dass zahlreiche Invalide vorzeitig arbeitsunfähig werden und nur bescheidene oder gar keine Ersparnisse anlegen können.

Es sind daher die Trägerinstitutionen der Heime, die auch heute noch die Betriebsdefizite auffangen müssen. Diese jährlich um die Gunst der Spender bittenden Werke stehen seit Jahren in einem zermürbenden Wettbewerb. Ihre Mitarbeiter in den Gemeinden kapitulieren mehr und mehr vor zunehmenden Schwierigkeiten. Die Gründe sind nicht ganz unerklärlich. Allzu viele soziale Aufgaben wurden auf die Schultern der Gemeinnützigkeit geladen. Zeichneten sich neue soziale Aufgaben ab, hielt man sogleich nach geeigneten gemeinnützigen «Trägerschaften» Ausschau. Wer auch nur leise zum Masshalten mahnte, wer Kantonen und Gemeinden mehr als nur Starthilfen zumutete, setzte sich dem Verdachte aus, jegliche Fürsorge dem Staate überbinden zu trachten. Sowenig man aber die Steuerschraube nach Belieben anziehen könnte, sowenig ist die Gemeinnützigkeit unbegrenzt belastbar. Eine vernünftige Verteilung der sozialen Aufgaben und Lasten tut not.

Schliessen die bedrohten Heime ihre Pforten, so muss sich der sattsam bekannte Mangel an Pflegebetten noch mehr verschärfen. Dies wird nicht nur die Invaliden und ihre Angehörigen mit Sorge erfüllen. Auch manchem Armenpfleger, dem es daran gelegen ist, betagten und gebrechlichen Mitbürgern ein wirkliches Heim zu bieten, dürfte es zu denken geben.

-r-

(Aus dem «St. Galler Tagblatt», 21. Juni 1963.)

## Das Heu ist drin! — Und jetzt?

«Jetzt», meint da und dort einer, «kann ich es getrost vergessen für eine Weile. Ich habe ja noch an genug andere Dinge zu denken den Sommer über».

Gewiss, es gilt an vieles zu denken, aber das Heu vergessen — das darf man nicht! Denn im Heu steckt eine Kraft, die gern ausbricht und Unheil stiftet.

Diese Kraft kann sich in Wärme verwandeln, vom 2. Tag an, da das Heu auf dem Stock liegt, bis über die 10. Woche hinaus. Und je mehr sich davon in Wärme verwandelt, desto weniger bleibt übrig an Nährkraft. Es kann sich sogar so viel Wärme in Hitze umsetzen, dass das Heu sich von selbst entzündet. Dann bleibt manchmal vom Heu, von Scheune, Stall und Haus nichts mehr übrig als rauchende Trümmer.

Darum darf man das Heu auf dem Stock nicht vergessen. Man muss immer wieder prüfen, ob es nicht zu heiss wird. Dabei soll man sich nicht einfach auf die Nase verlassen. Denn wenn es anfängt «brenzlig» zu riechen, ist schon zuviel Nährwert verloren. Da sorgt man besser für eine Heustocksonde mit eingebautem Thermometer und misst die Temperatur genau: oben und unten im Heustock und in allen Winkeln desselben. Zeigt das Thermometer 40—50 Grad, kann man beruhigt sein, soll aber mit dem Messen weiterfahren, bis die Wärme deutlich abnimmt. Bei 50—60 Grad ist es schon ratsam, mit dem Heustockbohrer Löcher in den Stock zu graben — ein Loch pro Quadratmeter Stockfläche — damit die Wärme und die Gärgase abziehen können.

Bei 70 Grad ist die Gefahr schon gross. Am besten ist es dann, auch wenn es einem gegen den Strich geht, die Gemeindebehörden und die Feuerwehr zu benachrichtigen. Das ist gescheiter und sicherer, als auf die Feuersbrunst zu warten

BfB

## Unsere Insassen turnen wieder

Bei Arztbesuchen stellten wir immer wieder fest, wie schlecht fast alle unsere Patienten atmen. Vielfach ist ihnen ein tiefes Atmenholen gar nicht mehr möglich, was dem Arzt das Abhorchen der Lunge erschwert. Auch Glieder und hauptsächlich Gelenke sind mit zunehmendem Alter infolge mangelnder Bewegung steif und fast unbrauchbar geworden. Darum hat die Engere Kommission unseres Heimes versuchsweise das Durchführen eines Alters-Turnkurses beschlossen. Diese Turnstunden stehen unter der kundigen Leitung einer speziell dafür ausgebildeten Alters-Turnlehrerin.

Was bezwecken wir mit diesem Turnen? Wie Sie wissen, benötigt jeder Körper ein gewisses Mass an Bewegung, damit die Gelenke nicht versteifen, die Muskeln nicht erschlaffen und immer genügend mit Blut versorgt werden. Bei alten Leuten wird zudem das Blut dicker und belastet damit mehr und mehr das Herz. Daher wird beim Altersturnen das Hauptgewicht darauf gelegt, die wichtigsten Gelenke gründlich zu lok-

kern, angefangen bei den Fingern, über den Kopf, die Schultern und Hüften bis zu den Zehen. Weiter sollen Atemübungen die Lungen besser belüften, die Muskeln, speziell aber die Herzmuskeln beleben und besser durchbluten. Mit den abschliessenden Schwungübungen endlich wird die allgemeine Beweglichkeit und Lockerrung gefördert.

Aus diesen Gründen ist das Altersturnen allen, die sich noch irgendwie bewegen können, zu empfehlen, wobei aber besonders Gebrechliche nicht dazu gezwungen werden dürfen. Wir erleben es immer wieder, wie begeistert mitgemacht wird, wie freudig die Gesichter strahlen durch das Gelöstwerden vom Druck der Verkrampfung. Besonders wertvoll an den Übungen aber ist die Tatsache, dass sie wenig Anstrengungen mit sich bringen, so dass selbst über 70jährige freudig mitmachen können.

Schweiz. Arbeits- und Altersheim für Taubstumme, Turbenthal ZH