

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 20 (1963)

**Heft:** 10

**Artikel:** Bali in den obersten Behörden

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-990901>

### 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:** 14.01.2026

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



## 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 Aerzteschaft 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 befasse 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 Uebungsgerätes, 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  $\frac{1}{2}$  bis 1 Minute an Zeit benötigt. Einige bisherige Erfahrungen mit dem Bali-Gerät sind recht günstig. Zurzeit ist ein erster «Reihen-Versuch» 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 (Lockerrung), 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.