

**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:** - (1959)

**Heft:** 166

**Buchbesprechung:** Fachliteratur

### **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>**

Die Institution ist ein Genossenschaftswerk der schweizerischen Krankenkassen.

Anschrift: Klimastation für medizinische Rehabilitation Gais/Appenzell.

Chefarzt Herr Dr. med. G. Urfer.

Der Kampf gegen die Zivilisationskrankheiten ist dringend, die schweizerischen Krankenkassen haben in einer neuen Gemeinschaftsaufgabe dieses Problem nun in Gais in die Tat umgesetzt.

Viele Patienten werden den Wert der Physiotherapeutischen Behandlungsmethoden schätzen lernen und sie auch zu Hause im Sinne der Prophylaxe wünschen — ein interessantes Gebiet für den Praktiker!

Der Berichterstatter:

Andreas Zeller, Walenstadt.

## Fachliteratur

H. Noack / K. H. Sommer:  
**EINE KLEINE FRAUENGYMNASTIK.**  
Zur Verhütung des Kreuzschmerzes

Einschliesslich Schwangeren und Wochenbettgymnastik, von Prof. Dr. med. H. Noack / Prof. Dr. med. K. H. Sommer / O. Ehrhard / A. Feldmann / M. Kösser.

Mit 77 Abbildungen, 55 Seiten. Kart. Brosch. Fr. 6.60 Verlag H. Huber, Bern; Georg Thieme, Leipzig 1959.

Namhafte Berufsleute wie Prof. Dr. H. Noack und Prof. Dr. K. H. Sommer, unter Beihilfe von 3 bewährten Berufskollegen, haben dieses ansprechende Vademecum der Frauengymnastik geschaffen.

Vom ersten bis zum letzten Satz, klar und deutlich, für jede Frau leicht erfassend und anwendbar.

Viele Bilder illustrieren das Dargestellte. Am Schlusse der jeweilig besprochenen Abschnitte erfolgt eine Wiederholung in Stichworten der besprochenen Uebungen.

Der 1. Teil berichtet über die Ursachen des Kreuzschmerzes der Frau — in Form eines leicht verständlichen anatomischen Unterrichtes.

Der 2. Teil enthält wertvolle Angaben über die Trainierbarkeit der Bauchmuskulatur älterer Frauen.

Im praktischen Teil folgen die Uebungen zur Verhütung des Kreuzschmerzes, eine Zusammenfassung der grundlegendsten Uebungen.

Ich flechte jeweils in dieses Uebungsprogramm noch einige Umlagerungsübungen ein, besonders für die untern Extremitäten. Hochlagerung und anstellen an Wand beider Beine, verbunden mit Fuss-

Bein- und Atemübungen — mehrmaliger Lagewechsel von flach liegend zu bein-hoch liegend.

Im 2. Abschnitt des Büchleins folgen Gymnastikanregungen für werdende Mütter und zur Wochenbettgymnastik.

In meiner Praxis ist mir das Büchlein: Frauengymnastik zur Verhütung des Kreuzschmerzes dort ein wertvoller Helfer, wo Frauen aus «unerklärlichen» (und nicht gynäkologischen) Gründen über Kreuzschmerzen Klagen.

Ein guter Helfer auch bei Patienten mit diversen schlechten Veranlagungen der untern Extremitäten. Für werdende Mütter, welche nur ein Minimum an täglichen Uebungen ausführen wollen.

Allen Eifrigen, welchen ein tägliches Ueben von 5—20 Minuten zur Gewohnheit geworden ist wie das Zähneputzen, all denen hat es Hilfe und Erleichterung gebracht von lästigen Alltagsbeschwerden.

Jedoch ohne Mühe — keinen Preis.

A.Z.

Prof. Dr. Heinrich Martius  
**DAS KLEINE FRAUENBUCH**

2. Auflage, Georg Thieme Verlag, Stuttgart. Preis 6.20, ab 10 Exemplaren 5.20. 70 Seiten und 50 Abbildungen.

Dieses nette Büchlein sollte jede Frau gelesen haben!

Es ist von einem Manne geschrieben, welcher als Facharzt, Forscher und Universitätslehrer in erster Reihe steht.

Die anatomischen und physiologischen Vorgänge, soziale Fragen, Mütterschulung und Geburt sind mit grosser Erfahrung und Weitblick beschrieben.

Es ist die grosse Kunst des Verfassers auf äusserst einfache Art die kompliziertesten Vorgänge im weiblichen Organismus hervorragend darzustellen.

Das Büchlein wird als eines der Besten bisher über dieses Thema erschienenen populären Schriften angesehen.

Für alle, welche sich auf diesem Gebiete orientieren möchten, z. B. auch in Schwangerschaftskursen, sei DAS KLEINE FRAUENBUCH herzlich empfohlen.

Inhalt:

Ueber den Bau des weiblichen Körpers.  
Die Geschlechtsorgane der Frau.

Die Regulationsvorrichtungen für die weiblichen Geschlechtsfunktionen.

Die verschiedenen Lebensepochen der Frau.

Das monatliche Unwohlsein und die monatliche Veränderungen im weiblichen Körper.

Menstruationshygiene.

Befruchtung und Schwangerschaft.

Die Zeit der Schwangerschaft.

Die natürlichen Geburtsvorgänge und was die Frau davon wissen muss.

Ueber die Geburtsschmerzen.

Wochenbett und Stillzeit.

Mütterschulung.

Sterilitätsbehandlung und Geburtenregelung.

Die Wechseljahre.

Frau und Sport.

Vorsichtsuntersuchungen.

A. Zeller, Walenstadt

## Aus den Sektionen

### Sektion Bern

Wiederum verloren wir durch Todesfall ein treues und geschätztes Mitglied, in der Person von Frau Anna Winkler, Matte, Bern. Nach langer Krankheit wurde sie

abberufen. Wir werden Frau Winkler in ehrendem Andenken behalten und sprechen auch an diesem Platze ihren lieben Angehörigen unser herzliches Beileid aus.  
R.H.

Privatinstitut in Bern sucht

#### HEILGYMNASTIN

Bevorzugt wird Schweizerin, die Freude an selbständiger Arbeit hat. Jahresstelle. Jahreslohn Fr. 10 800.— bis 12 000.—.

Handgeschriebene Offerten mit Bild sind erbeten an  
Max Wepfer Amtshausgasse 24, Bern

On offre situation indépendante à

#### MASSEUR DIPLOME

ou couple qualifié, dans établissement sanna et bains méd. important.

Chiff. **PX 10353 L à Publicitas Lausanne**