

Zeitschrift:	Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti
Herausgeber:	Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband
Band:	- (1963)
Heft:	193
Artikel:	Turnen und Sport auch für Dich : "Zweiter Weg"
Autor:	Coaz, W.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-929917

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: 10.02.2026

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

laufe der Entwicklung des Embryons Verbindungen entweder nervöser oder elektrischer Art zu diesem Punkt beibehalten hat.

Man hat den Punkt ebenfalls als einen Resonator betrachtet, der wie ein Empfangs- und Ausstrahlungsapparat elektromagnetischer Wellen, mit einem tiefliegenden Organ in Verbindung stünde und ein an seiner Oberfläche hervorgerufener Reiz würde auf die Entfernung das tiefliegende Organ zur Schwingung bringen, das dieselbe Wellenlänge besitzt. Festzustellen ist, dass die grösste Anzahl der Punkte oft in der Nähe der Gelenke liegt, so dass diese die Rolle eines Energiekondensators spielen würden.

Unsere Erklärungen sind sicher unvollständig, denn es handelt sich unserer Meinung nach um ein Gebiet, das völlig ausserhalb der klassischen Konzeptionen liegt und unsere augenblicklichen Apparate können die gesendeten Ströme bzw. die von den Punkten ausgehenden Ströme nicht messen. Es geht uns ein wenig wie den Elektrikern vor fünfzig Jahren, welche sich die elektronischen Apparate von heute noch nicht vorstellen konnten.

Anzeichen und Gegen-Anzeichen der Massagen

Die Anzeichen für die chinesische Massage sind dieselben wie für die gewöhnliche Massage.

Turnen und Sport auch für Dich „Zweiter Weg“

Mit Beginn des 20. Jahrhunderts setzte eine Entwicklung ein, die das anhin für den arbeitenden Menschen gültige Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit grundlegend veränderte, indem die Freizeit reichlicher bemessen wurde und mit zunehmender Automation noch weiter ausgedehnt wird. Diese Entwicklung weckt in zunehmendem Masse das Bedürfnis nach sinnvoller Ausfüllung der Freizeit, wobei vor allem Gesichtspunkte der Entspannung und Erholung im Vordergrund stehen. Die ständig fortschreitende Entwicklung der Technik bewirkt zudem für den modernen Menschen einen Mangel an körperlicher

Besonders bezüglich der Lokalmassagen, der Massagen der Glieder und Gliedteile. Die allgemeinen Anzeichen sind vielleicht zahlreicher und geben schlagendere Resultate. Dickleibigkeit, Erschlaffungszustände, Müdigkeit, Verdauungsstörungen — hier ist die chinesische Massage besonders angezeigt.

Anwendung der Behandlung

Im Behandlungsfalle muss der Masseur feststellen, ob es sich um eine Yang- oder eine Inn-Person handelt.

Den Kranken nicht von seiner Umgebung trennen.

Neben den zu behandelnden lokalisier-ten Punkten nach allgemeinen Punkten suchen. Gerade das Vorhandensein dieser entfernten Punkte gibt ja der chinesischen Massage ihren so eigenartigen und manchmal so überraschenden Charakter — sowohl für den Kranken wie für den Masseur — denn eine behinderte Schulter kann zum Beispiel von den Fusspitzen her behandelt werden.

Natürlich handelt es sich nur um einen unvollständigen Ueberblick, denn die chinesische Massage erfordert eine völlig andere als die gewöhnliche Konzeption und die Umstellung der Mentalität des Arztes erfordert lange Monate.

4. Magglinger Symposium 14./15. November 1963

Bewegung. Als Folge dieser Bewegungsarmut sind, vor allem bei der heranwachsenden Generation, die sogenannten Zivilisationskrankheiten festzustellen, die als ernste Symptome einer gesundheitlichen Krise unseres Volkes bezeichnet werden müssen. Das beste Mittel zur Bekämpfung dieser Erscheinung ist eine regelmässig ausgeführte, ausgleichende körperliche Be-tätigung.

In Deutschland sind diesbezügliche Bestre bungen unter dem Schlagwort «Der zweite Weg» erfolgreich gefördert worden. Um auch in unserem Lande Mittel und Wege zu finden, möglichst jeden Men-

schen in aktiven Kontakt mit den Leibesübungen zu bringen, lud die Sektion für Forschung der ETS Magglingen zum 4. Symposium ein. Rund 100 Vertreter der Turn- und Sportverbände, der Schule und von Vereinigungen, die die Volksgesundheit im weitern Sinne zum Ziele haben, nahmen daran teil. Die Arbeitstagung stand unter dem Motto «Turnen und Sport auch für Dich — der zweite Weg in der Schweiz».

Folgende Referate wurden gehalten:

Der zweite Weg - Jürgen Palm, Frankfurt a.M. Wirkungen und Schwierigkeiten des Turn- und Sportvereins in der Bundesrepublik. Prof. G. Wurzbacher, Soziologe, Kiel.

Les expériences en France - R. Bazennerye, Haut-Commissariat à la jeunesse et aux sport, Paris.

Medizinisch-biologische Gesichtspunkte
- Prof. Dr. med. G. Schönholzer, Bern
Möglichkeiten und Ziele in der Schweiz
- Dr. phil. E. Strupler, Bern

Ferien und zweiter Weg - Marcel Meier, ETS

Praktische Erfahrungen in Zürich, Circuittraining für jedermann - W. Wehrle, Sportinformation, Zürich

Zweiter Weg, Verein und Verband - H. Möhr, ETV, Chur

Schule und zweiter Weg - H. U. Beer, Knabensekundarschule, Bern

Expériences de Vanves : le mi-temps pédagogique - L. Perrochon, Département de l'instruction publique, Lausanne.

In Diskussionen in Gruppen befassten sich die Teilnehmer mit Fragen der praktischen Durchführung des zweiten Weges in der Schweiz.

Das abschliessende Diskussionsergebnis ergab folgende Gesichtspunkte:

Grundsätzlich ist man sich einig, dass in der Schweiz unbedingt etwas im Sinne des «Stadions der offenen Tür» getan werden müsse.

Durch Meinungsforschung wäre abzuklären, welch spezifischer Art dies sei. Auch über die Bezeichnung der Aktion war man sich noch nicht im klaren, aber die Übernahme der deutschen Bezeichnung wurde abgelehnt.

Der Spiel- und Sportbetrieb einer im Moment noch inaktiven Masse erfordert

ein Umdenken der Vereine und eine Lösung von allzu starken Traditionen. Zur Verwirklichung des Programms sah das Symposium eine Gemeinschaftslösung verschiedener Instanzen und Organisationen mit den Sportvereinen und -verbänden als ausführendes Organ und den Gemeinden als Helfern in bezug auf Übungsstätten.

An die ETS Magglingen und den SLL wurde der Wunsch gerichtet, sich Zweckmässigkeit und Funktionieren einer Beratungs- und Koordinationsstelle zu überlegen. Als die schwierigsten Probleme bei der Verwirklichung der Aktion bezeichnete man die Rekrutierung der Lehrkräfte und die Beschaffung von Sportanlagen. In organisatorischer Hinsicht stellt die heutige VU-Organisation ein gültiges Modell dar. Möglichst bald sollte das Eidgenössische Gesundheitsamt für die Aktion gewonnen werden. Schliesslich wurde die Meinung vertreten, dass der Idee mit den modernen Mitteln der Werbung zum Durchbruch verholfen werden sollte.

Der Vortrag von Prof. Dr. med. G. Schönholzer, Chef der Sektion Forschung der ETS hat besonders für unsere Berufsgruppe eine aussergewöhnliche Wichtigkeit. Er soll daher hier wiedergegeben werden (wenig gekürzt).

Medizinisch-biologische Gesichtspunkte
(Prof. Dr. med. G. Schönholzer)

Der Ruf nach einer energischen Förderung der Breitenentwicklung des Sports im Sinne des «Zweiten Weges» richtet an den Arzt und Biologen offensichtlich zwei Fragen:

- Worin liegt die *Berechtigung und Notwendigkeit* der Forderung und
- was ist vorzukehren, dass sie *ohne nachteilige Auswirkungen* realisiert werden kann?

Die intellektuelle Entwicklung des Menschen von der Urzeit bis heute hat zu ungeheuren Eingriffen in die Natur und damit zu gigantischen Gleichgewichtsverschiebungen geführt. Grosses Krankheitskomplexe - Seuchen, durch Insekten übertragene Krankheiten, Avitaminosen, Hunger — sind in grossen Teilen der Welt beherrscht. Die Säuglingssterblichkeit ist gewaltig abgesunken. Das Durchschnittsalter

der Menschen ist stark angestiegen, die Zahl der Menschen nimmt lawinenartig zu. Mit der Erfindung des Rades hat — wie dies ein englischer Humorist sagte — der Mensch den ersten grundlegenden Fehler begangen. Sie war der Anfangspunkt einer immer schneller werdenden Entwicklung, deren Ergebnis heute noch keineswegs abzusehen ist, die uns die hoch produktive, hoch automatisierte Wirtschaft gebracht hat, in der der Mensch die ursprünglichen Beziehungen zu Raum und Zeit vollkommen verloren hat und in wichtigen Teilen der Welt in ungeheuren Ballungen hauptsächlich zum Bediener von Hilfsmitteln — Maschinen, Steuergeräte, Haushaltsmaschinen, Autos usw. — geworden ist. Er lebt, teilweise durch staatliche Eingriffe — gleichzeitiger und frühzeitiger Ladenschluss, frühzeitiger Bürochchluss der Amtsstellen, Banken etc. — stark gefördert, in eine immer schärfer werdende Zeitnot. Neben den psychischen und auf diesem Weg körperlichen Einwirkungen ist eines der wichtigsten biologisch-medizinischen Ergebnisse die entstehende *Bewegungsarmut*. Sie wird zu einem hygienischen Problem erster Ordnung, da sie zusammen mit den grossen emotionellen Belastungen des heutigen Lebens in den entwickelten Ländern zu Gleichgewichtsstörungen im Menschen führt, die sich Schädigungen und degenerativen Erkrankungen der Kreislauforgane (Faulenzerherz, Arteriosklerose, Herzinfarkt), aber auch Stoffwechselkrankheiten, weit verbreitetem Uebergewicht u. a. äussern. Auch degenerative Veränderungen im Bereich des Bewegungsapparates müssen genannt werden.

Der ganze Komplex von Zivilisationsschäden durch Bewegungsarmut führt infolge der Kunst der Medizin und Hygiene, wie dies die heutige Lage zeigt, nicht zu einer durchschnittlichen Verkürzung der Lebensdauer, jedoch zu einer Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit und des Lebensgefühls, die beide unabdingbare Komponenten der wahren Gesundheit sind. Der Mensch soll nicht nur länger leben, sondern möglichst lange leistungsfähig und lebensfreudig bleiben, aus ethischen, sozialmedizinischen, sozialpolitischen, wirtschaftspolitischen, aber auch individuellen Gründen. Das Problem der Ueberalterung

muss beherrscht werden. Körperliche Tätigung mit dem nötigen Zeitaufwand, mit einer unbedingt erforderlichen Leistungskomponente und mit entsprechender Lustbetontheit kann dieser Entwicklung entgegentreten. Sport und Spiel sind zweifellos dazu berufen, diese Aufgabe im mindesten teilweise zu übernehmen.

Eine Verbreiterung der Basis von Turnen und Sport aller Schattierungen in allen Volkskreisen und damit auch für alle Altersstufen hat klare *Folgen*. Es wird ein immer grösser werdendes Kollektiv erfasst, das zudem immer vielfältiger wird. Die Wahrscheinlichkeit, dass ältere oder alte Menschen Sport treiben, wird grösser, andererseits ist mit zunehmendem Alter, besonders in der Stufe nach dem 40. Altersjahr, die Wahrscheinlichkeit des mehr oder weniger erkennbaren Vorhandenseins von Altersschäden oder gar Alterskrankheiten immer grösser. In gleicher Weise steigt die Wahrscheinlichkeit bei Beteiligung von leicht oder unbemerkt kranken Menschen, von Rekonvaleszenten, von Jugendlichen aller Stufen, von Ueberarbeiteten, von Trägern der Krankheiten des Wohlstandes, von Untrainierten und von Nikotin- und Alkoholgeschädigten. *Damit stellt sich nicht etwa das Postulat, alle die Genannten auszuschalten, da in sehr vielen Fällen geeignete Leibesübungen für sie weitaus das beste Heilmittel darstellen.* Vielmehr ist offensichtlich, dass die *sportärztliche Betreuung* im Rahmen der Bedeutung immer mehr gewinnenden prophylaktischen Medizin immer wichtiger wird. Gesundheitserziehung und -erhaltung treten zunehmend an die Stelle der Therapie. Aus dieser Tendenz ergeben sich zahlreiche Probleme der Volkserziehung, der Organisation, des Umdenkens in der ärztlichen Tätigkeit und Einstellung, in der Konzeption des Versicherungswesens und in der Ausbildung der Aerzte, die gelöst werden müssen, wenn sie auch nicht schlagartig gelöst werden können.

Es ergibt sich in diesem Rahmen auch die *Notwendigkeit vermehrter Forschungstätigkeit* auf den einschlägigen Gebieten, damit wir in diesen für den Menschen lebenswichtigen Fragen nicht so lange im Dunkeln tappen, wie dies z. B. in bezug auf die Kenntnisse der Fall war, die zur

Beherrschung der Pest, der Beriberi oder der Tuberkulose führten.

*

Was bedeutet «der zweite Weg» für die Physiotherapie?

Es ist nicht übertrieben, wenn man behauptet, dass die Physiotherapeutinnen / Physiotherapeuten die Bewegungsarmut der Bevölkerung kennen und mit deren Folgen Tag für Tag beschäftigt sind.

Müssen wir uns auf die Folgen, auf die Therapie beschränken?

Können wir nicht auch einen Beitrag, einen wichtigen Beitrag im Sinne des «zweiten Weges» leisten? Die Frage stellen, heisst, sie bejahen.

Sei es als Therapie oder Prophylaxe, unsere Tätigkeit kann eine Vervollständigung des «zweiten Weges», im Hinblick auf Gesundheitserziehung und -erhaltung des Volkes, bedeuten.

Durch einen zukünftigen Ausbau der medizinischen Prophylaxe (wie Prof. Dr. Schönholzer sie zeigt) wird die Physiotherapie noch vermehrt eingesetzt werden können. Der Rahmen des Einsatzes muss nicht vergrössert, doch in seiner Wirkung vertieft werden.

Ich sehe hier 2 Gruppen, die die physikalische Therapie besonders interessieren muss:

In die erste Gruppe gehören Kinder und Jugendliche mit Entwicklungsstörungen. Wir können hier zwei Richtungen unterscheiden:

a) Die orthopädische Richtung (Haltungsfehler des Bewegungsapparates).

Eine zielgerichtete Heilgymnastik zusammen mit andern adäquaten Massnahmen kann hier grossen Erfolg haben.

Die Wirkung wird nicht nur eine mechanische und biologische, sondern auch eine psychologische sein.

Hier liegt auch der Punkt, der zur zweiten Richtung führt, die man

b) die psychologische Richtung nennen könnte.

Sie wird eine ständig wachsende Bedeu-

tung erlangen, im Zuge der Erkenntnis, dass Körper und Seele vermehrt als Ganzes, als Einheit behandelt werden muss. Mit der Rhythmik, der künstlerischen, lustbetonten Bewegung und dem Tanz, haben wir Mittel in der Hand, seelische Verkrampfungen zu lösen.

Theoretisch haben diese beiden Teilgebiete viel Gemeinsames und sind nicht scharf voneinander zu trennen. Praktisch aber sind es zwei Dinge, da eine Person nur selten die Fähigkeit und die Ausbildung für beide Sparten besitzt.

Zur zweiten Gruppe möchte ich diejenigen Leute zählen, die sich im Zwischenstadium zwischen gesund und krank befinden und diejenigen, die schon krank (Zivilisationskrankheiten) sind. Das effektive Alter spielt dabei keine Rolle, wohl aber das biologische Alter.

Die physikalische Therapie kann hier im Sinne einer medizinischen Rehabilitation wirken. In erster Linie sicher durch die Heilgymnastik (im weitern Sinne) mit ihren feinen Dosierungsmöglichkeiten und durch Mittel der physikalischen Therapie als Anregung und Unterstützung der aktiven Arbeit.

Die aktive Bewegung, die auch das Ziel des «zweiten Weges» ist, muss dabei immer im Vordergrund stehen.

Aus der nachfolgenden Statistik können wir ersehen, wie gross die Verbreitung dieser Zivilisationsschäden (Schönholzer) ist.

Statistik zusammengestellt von Prof. Dr. G. Wurzbacher, Kiel:

Diese Beschwerden (der Zivilisationsschäden) zeigten sich schon bei der im Grunde noch relativ leistungsfähigen Altersgruppe der Wehrpflichtigen (Bundesrepublik): Bei ihnen schon stellte man bei 22,3% Haltungsfehler, bei 24,15% Herz- und Kreislauferkrankungen, sowie bei 25,2 % vegetative Dystonien (Mehrbefunde eingeschlossen) fest.

Obwohl Vergleichszahlen bezüglich der gesundheitlichen Verfassung der Wehrpflichtigen zwischen der Bundesrepublik und der Schweiz anlässlich des Symposiums nicht vorgelegt wurden, würde der Befund nicht viel anders lauten. W. Coaz