

**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:** - (1965)

**Heft:** 203

**Buchbesprechung:** Buchbesprechungen

#### **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>**

## Buchbesprechungen

### Fit sein — fit bleiben

Isometrische Uebungen für den Alltag

Von Th. Hettinger, Mülheim/Ruhr

1965. VIII 48 Seiten, 86 Abbildungen, 2 Tabellen

(Georg Thieme Verlag, Stuttgart.)

Format 15,5 x 23 cm, kartoniert DM 4.80.

Es ist bekannt, dass die körperliche Leistungsfähigkeit, die u. a. eng mit der Widerstandskraft gegen Erkrankungen gekoppelt ist, in weiten Kreisen der Bevölkerung immer mehr abnimmt. Diese Tatsache veranlasst in ständig steigendem Ausmaße Aerzte, Wissenschaftler etc. auf die Gefahren mangelnder körperlicher Betätigung hinzuweisen. Durch den Bau von Sportstätten, durch die Einrichtung des 2. Weges, d. h., dass jedermann Gelegenheit gegeben werden soll, Sport zu treiben ohne einem Verein angehören zu müssen, versucht man grösseren Bevölkerungsschichten den Sportgedanken, als vorbeugende Massnahme zur Gesunderhaltung näher zu bringen. So wertvoll diese Bemühungen sind, sie werden nur einen Teil der Bevölkerung erfassen können.

Mancher wird schon aus Zeitmangel einer ausgesprochen sportlichen Betätigung nicht nachgehen können. So soll es die Aufgabe dieses Büchleins sein, vor allem diejenigen, die keinen Sport im eigentlichen Sinne treiben können, anzusprechen. Uebungsbeispiele sollen dazu anregen durch ein tägliches 10-Minuten-Training, welches im eigenen Heim ohne jegliches Sportgerät durchgeführt werden kann, sich «fit» zu halten. Besondere Aufmerksamkeit wird in dieser Schrift dem isometrischen Muskeltraining — der rationellsten Methode des Krafttrainings —, das sich bereits in zahlreichen Ländern durchgesetzt hat, gewidmet.

Ermutigt durch die grosse Resonanz des Buches «Isometrisches Muskeltraining», welches 1964 erschien, wurde dieses Büchlein «Fit sein — fit bleiben» geschrieben. Es soll für jedermann den Weg aufzeigen, durch tägliches kurzzeitiges Training die persönliche Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zu steigern, um den Anforderungen des

täglichen Lebens besser begegnen zu können. Es steht außer Frage, dass das persönliche Wohlbefinden in einer positiven Beziehung zur körperlichen Leistungsfähigkeit steht. Dieses Wohlbefinden zu erhalten sollte ein tägliches 10-Minuten-Training rechtfertigen.

### Asthmakinder

Von Dr. phil. G. RUOF

Beiträge zur Heilpädagogik und heilpädagogischen

Psychologie, Band 6 Fr. / DM 14.—

1964, 115 Seiten kartoniert

Verlag Hans Huber, Bern

Das Problem des Asthmaleidens durchzieht die Geschichte der Medizin vom Altertum bis zur Gegenwart. Das Schrifttum weist eine nahezu unübersehbare Menge von Arbeiten zur medizinischen Therapie auf.

Dagegen gibt es in der deutschsprachigen Literatur keinen Beitrag zur Frage der pädagogischen Bedeutung des Asthmaleidens. Das vorliegende Buch macht auf die vielschichtige Problematik aufmerksam und beginnt zugleich, sie als Aufgabe zu sehen. Die Verfasserin beschreibt, was sie im Umgang mit asthmaleidenden Kindern und den für sie verantwortlichen Erwachsenen gesehen und erfahren hat. Der Leser erhält einen Eindruck sowohl von der Vielförmigkeit und dem Verlauf des Leidens, als auch von der noch grösseren Mannigfaltigkeit dessen, was von seiten des Kindes selbst, seiner Familie, seiner biologischen und sozialen Umwelt hilfreich oder verhängnisvoll in den Gang seiner Erziehung als dem Prozess seiner Menschwerdung eingreifen kann. Am Schluss der Arbeit werden die hemmenden Kräfte noch einmal besonders hervorgehoben und die Möglichkeiten, sie zu vermeiden, auszuschalten oder durch förderliche zu ersetzen, werden erörtert.

Das Verzeichnis der Literatur aus Medizin, Pädagogik und Soziologie zeigt die Vielfalt der Aspekte, die zu beachten sind, damit das Problem und seine Tragweite deutlicher in Erscheinung treten. Das Buch möchte all denen dienen, die auf Grund ihrer Tätigkeit oder Stellung Verantwortung für asthmaleidende Kinder wahrzunehmen haben.

Zu kaufen gesucht gut erhaltene,  
verstellbare

### MASSAGEBANK

Offerten unter Chiffre 910 an die  
Administration.

Sauna Schwellenmätteli in Bern sucht  
tüchtigen zuverlässigen

### MASSEUR

per sofort oder nach Uebereinkunft.  
Gute Entlohnung, angenehmes Arbeiten. — Offerten an Frau M. Häggeli,  
Sauna Schwellenmätteli, 3000 Bern.