

**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:** 25 (1989)

**Heft:** 6

**Artikel:** Mehr Bewegung an der frischen Luft

**Autor:** Hillmann, H.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-930010>

### **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>**

Programm wurde auf Grund der biomechanischen Verhältnisse der Muskeln im Beckenboden und ihrer Fixierer, Agonisten für einige Bewegungen der unteren Extremitäten zusammengestellt. Wie die Verfahren der Facilitation und der Reaktivierung des Levator ani und der Sphinkter wurden in das Programm Kontraktionen der funktional verbundenen Muskeln, das Hervorrufen von Änderungen des intraabdominalen Druckes und viele Arten der Exterostimulation, einbezogen. Die Anregung für den Vorschlag dieses Programmes ging aus der Wirksamkeit der Kinesiotherapie in zwei Fällen der posttraumatischen Paraparese hervor, bei denen nach dreimonatiger Arbeit vollständige Kontrolle und teilweise Verbesserung der urogenitalen Funktionen festgestellt wurde.

#### Literaturverzeichnis

1. A.S. Abromson: Exercise in paraplegia, Physiotherapy, 1975, 4
2. Barke-Rasch: Kineziology, Lea and Febiger, Philadelphia, 1967
3. Bowden, R.E.: The structure and Function of Striated Muscle, Physiotherapy, 1949
4. Feldkamp-Danielcik

5. Margaret Hollis: Practical Exercise. Blackwell Scientific Publications, Oxford, 1976
6. H. Kabat: Proprioceptive Facilitation in therapeutic exercise. Waverly Press Incorporated, Baltimore, 1969
7. Karpovich and Sinning: Physiology of Muscular Activity, Saunders Comp., London, 1968
8. M. Majkic: Stimulative Kinesiotherapie des urogenitalen Traktes bei spinalen Lesionen, Sammelband der Studien, Internationales Symposium über spinale Verletzungen, Rovinj, 1980
9. Eileen Montgomery: Regaining Bladder Control. Wright and Sons, Bristol, 1974
10. D. Schram: Resistance Exercises. Physiotherapy, 1975, 3
11. D. Voss and M. Knott: Proprioceptive neuromuscular facilitation. Harper and Row, London, 1968
12. Williams and Lissner: Biomechanics of Human Motion. Saunders Comp. Philadelphia, 1962.

#### Adresse:

K. Majkic  
Medizinische Fakultät der  
Universität in Zagreb  
Zweigstelle:  
Schule für Krankenschwestern  
und Medizintechniker

sind mit dem Behandlungsziel, schwere geistige Störungen zu lindern. Auffallend jedenfalls ist die grosse Zahl von Frührentnern und das zu beobachtende Phänomen, möglichst frühzeitig in Pension gehen zu können.

Hier spielen selbstverständlich die soziale Gesetzgebung, die wirtschaftlichen Verhältnisse und die Lebensweise der meisten Menschen eine ganz grosse Rolle. Daher ist es einigermassen heikel, hier vom rein medizinischen Standpunkt aus Erklärungen und Ratschläge zu geben, weil es ja in erster Linie die Zeitumstände sind, die gleichsam den Hintergrund für die so weitverbreiteten seelischen Störungen bilden. Und mit aller Vorsicht wird man zunächst einmal sagen dürfen, dass zu einer Zeit der allergrössten Belastungen, nämlich in den letzten drei Kriegsjahren – auch in nicht direkt vom Krieg betroffenen Ländern – erstaunlicherweise seelische Störungen äusserst selten waren und Neurosen, vor allem aber Depressionen kaum beobachtet wurden.

Diese Tatsachen sind zum Teil erklärbar. Der Mensch ist, wenn man ihn zoologisch bewertet, ein sogenanntes Lauftier. Er hat einen klar programmierten Stoffwechsel; durch Bewegungen der Muskulatur wird in dieser durch Verbrennungsvorgänge Wärme und Energie erzeugt. Die Energie, zu gut deutsch Arbeitsfähigkeit, ist notwendig, um laufend die Millionen Stoffwechselreaktionen richtig ablaufen zu lassen. Es sind dies chemische Vorgänge, die Energie brauchen und die vor allem auch dazu dienen, wichtige Eiweiss-Stoffe zu produzieren, die man heute «biogene Amine» nennt. Diese Eiweiss-Substanzen sichern den normalen Ablauf aller Prozesse im Körper und sind auch weitgehend verantwortlich für das gesamte Wohlbefinden.

Es ergibt sich daher wie von selbst, dass der Mensch jeden Tag eine bestimmte körperliche Belastung braucht, eine bestimmte Menge von Bewegungen, die eben die Muskeln strapazieren und damit den ganzen Stoffwechsel aufrechterhalten. Während des Zweiten

#### Dem Körper mehr abverlangen

## Mehr Bewegung an der frischen Luft

Von Dr. med. H. Hillmann

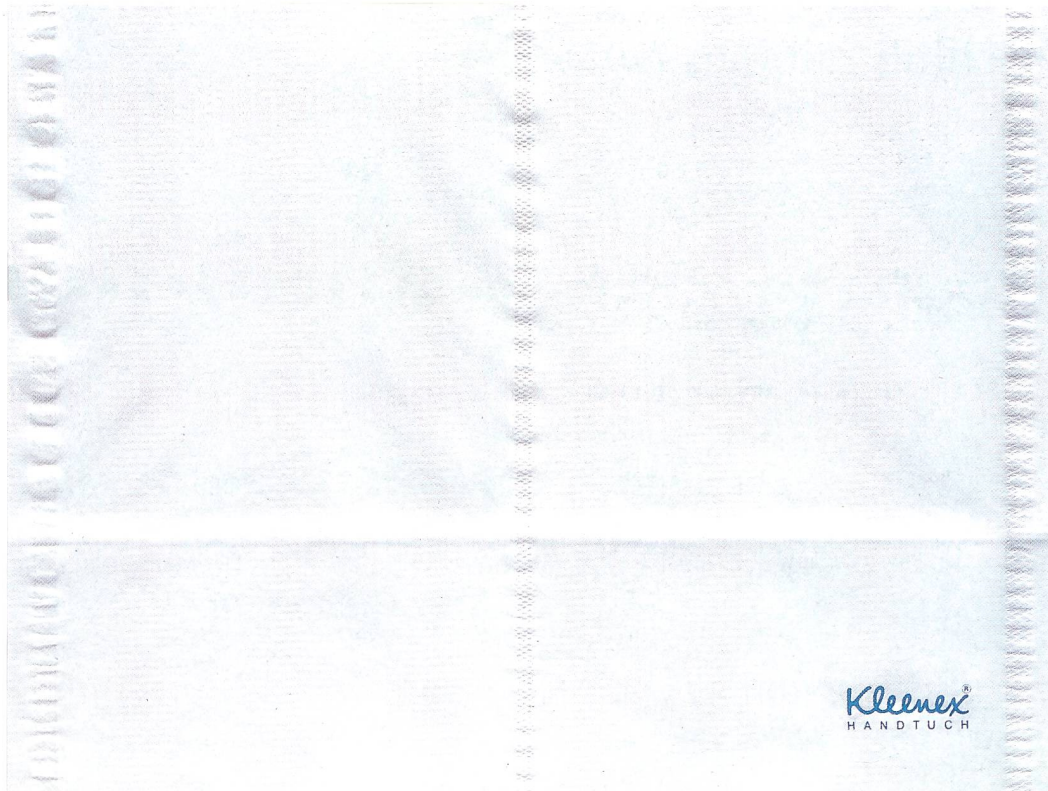
(itg) Es wird oft behauptet und stimmt wahrscheinlich auch voll und ganz: Jeder zehnte Mitteleuropäer bedürfte einer Behandlung durch einen Seelenarzt – einen Neurologen oder Psychiater. Jeder zehnte Mitteleuropäer würde unter neurotischen Beschwerden, also Angstgefühlen, Depressionen, Funktionsstörungen des Herzens mit Extrasystolen, Schlaflosigkeit, Zwangsvorstellungen oder Neigungen zu Süchtigkeiten leiden. Jeder zehnte Mitteleuropäer würde sich überfordert

fühlen, hätte Kontaktschwierigkeiten, käme mit den ihm gestellten Aufgaben nicht mehr zurecht und müsste daher behandelt werden.

Wie weit hier die Grenzen zwischen noch normal und tatsächlich behandlungsbedürftig gezogen werden können, ist sicherlich Ermessenssache. Tatsache ist der enorme Konsum von Medikamenten, die teils der Beruhigung, teils zur Linderung von Depressionen dienen sollen oder sogar echte psychopharmakologische Präparate



# Werden Sie endlich *weich*.



Bestellen Sie Ihre Testpackung der Kleenex® Handtücher „Super Soft“ und gehen auf Tuchfühlung. Dann werden Sie an den eigenen Händen zu spüren bekommen, wie weich und saugfähig das 3lagige Kleenex® Handtuch von Kimberly-Clark ist.



Weltkrieges mussten alle Menschen zum Teil geradezu schreckliche Belastungen ertragen, körperliche Anstrengungen bis zur echten Erschöpfung. Doch gerade diese schweren körperlichen Belastungen, die fast ununterbrochenen körperlichen Tätigkeiten festigten den ganzen Stoffwechsel und machte die Menschen damals erstaunlich robust.

So wie es zum Beispiel keine Neuerkrankungen an Diabetes oder Gicht gab, die Zahl der Herzinfarkte geringer war als heute, so fehlten auch die schweren seelischen Störungen; der Wille zum Überleben, zum Durchhalten konnte selbst bei ganz alten Menschen immer festgestellt werden.

Man wird hier die heute Zeit zum Vergleich heranziehen müssen, diesen oft echten Bewegungsmangel. Natürlich bekommt der Arzt, wenn er darauf hinweisen will, die Antwort, man würde ja ohnehin arbeiten und sich bewegen. Doch im Vergleich zu früher ist das eben viel zu wenig.

Sport ist, das muss in diesem Zusammenhang erwähnt werden, kein echter Ausgleich. Denn es kommt auf die gleichmässige Bewegung an, auf das tägliche Pensum ausreichender Bela-

stungen. Es würde schon genügen, wenn jeder Erwachsene täglich mindestens eine Stunde lang spazieren ginge. Wer ehrlich zu sich selbst ist, wird unschwer feststellen können, dass sehr oft dieses Minimum an Bewegung nicht erfüllt ist.

Ein auffälliges Phänomen in der heutigen Zeit ist die in dieser Hinsicht verständliche Müdigkeit vieler Menschen. Sie haben ganz einfach keine Energie, weil sie sich viel zu wenig bewegen und daher ihre Energieproduktion im Körper ungenügend ist. Ein fast beschämendes Zeichen unserer Zeit ist es, dass es eigener «Fitnesszentren» bedarf, um müde Körper wieder munter zu machen. Laien, mit dem ehrenvollen Professorentitel ausgestattet, wirken hier wie Wundertäter und machen dennoch nichts anderes als eben das, was normalerweise jeder vernünftige Mensch machen sollte. Nämlich Bewegungen, jeden Tag so oft und so ausreichend wie nur möglich.

Doch immerhin: Wandern wird glücklicherweise immer mehr «in» und besonders erfreulich ist die Zunahme der Radfahrer. Hier ist endlich eine zu begrüssende Wendung eingetreten! ●

## REHA-Forum: Vielfältiges Informations- und Beratungsangebot

Das REHA-Forum bildet einen ganz wesentlichen Bestandteil im Konzept der Internationalen Ausstellung, behinderten Menschen und ihren Angehörigen nicht nur Hilfsmittel zur Alltagsbewältigung zu präsentieren, sondern auch durch gezielte Information einen wesentlichen Beitrag zur Rehabilitation und Integration zu leisten. Die Beratung durch Behindertenorganisationen, Versicherungsträger und staatliche Institutionen spielt dabei eine ebenso grosse Rolle wie der Erfahrungsaustausch der Betroffenen untereinander.

Zur REHA 89 vom 23. bis 27. September 1989 steht wieder jeder Tag im Forum im Zeichen eines Schwerpunktthemas. Das vorläufige Programm sieht folgende Beiträge vor:

*Samstag, 23. September, ab 13.30 Uhr*

### **Eine Schule für alle Kinder?**

Der gemeinsame Unterricht behinderter und nichtbehinderter Kinder im Widerstreit bildungspolitischer Entscheidungen steht im Mittelpunkt des ersten Nachmittages im REHA-Forum.

*Sonntag, 24. September, ab 10.00 Uhr*

### **Selbsthilfe**

Eine Podiumsdiskussion zum Thema «Selbsthilfe – Lebensbewältigung oder Ergänzung staatlicher Dienstleistungen» sowie Berichte verschiedener Selbsthilfegruppen sind Programmpunkte dieses Tages.

*Montag, 25. September, 10.00 Uhr*

### **Neue Wege ins Arbeitsleben**

Modellprojekte zur beruflichen Bildung und Eingliederung behinderter Jugendlicher werden vorgestellt und erste Erfahrungen diskutiert.

*Montag, 25. September, 14.00 Uhr*

### **Gesundheitsreform**

Neun Monate Praxis mit dem Gesundheitsreformgesetz und seine Folgen für behinderte und chronisch kranke Menschen werden an diesem Nachmittag diskutiert.

*Dienstag, 26. September, ab 10.00 Uhr*

### **Medizinische Neuentwicklungen in der Rehabilitation**

Welche Möglichkeiten bieten moderne Medizintechniken dem behinderten Menschen, welche Hoffnungen sind mit ihnen verbunden, was ist die Realität? Zur Beantwortung dieser Fragen stellen sich an diesem Tag Experten der Diskussion.

*Mittwoch, 27. September, ab 10.00 Uhr*

### **Selbstbestimmt leben – ein Traumziel?**

In Diskussionen und Vorträgen werden Formen des selbstbestimmten Lebens in der Bundesrepublik und in anderen Ländern vorgestellt, Hilfsmöglichkeiten aufgezeigt und Wohnmodelle präsentiert.

An allen Tagen lockern Sketche, Musik und künstlerische Darbietungen das Informationsprogramm auf. Zudem werden im REHA-Forum regelmässige Highlights aus der Ausstellung präsentiert und fachkundig erläutert.

Kontakt:  
Presse und Information  
Eva Rugenstein  
Tel. 0211/4560-996/-541 ●