

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: 26 (1990)

Heft: 7

Artikel: Bewegung und Gesundheit

Autor: Hartmann, Christina

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-930176>

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: 17.02.2026

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

Bewegung und Gesundheit

Jeder weiss es, doch nicht jeder sorgt dafür: Genügend Bewegung ist für das allgemeine Wohlbefinden ebenso notwendig wie eine gesunde Ernährung, wie eine befriedigende Tätigkeit und eine positive Lebenseinstellung.

Dies zeigt wieder einmal, dass nie nur ein Teil betrachtet werden sollte, denn erst, wenn wir die einzelnen Aspekte zusammenhängend sehen, erkennen wir das ganze Bild.

Unser Leben setzt sich zusammen aus vielen verschiedenen Aspekten, welche in Harmonie zueinander gebracht werden sollten: So erhalten wir die wünschenswerten Gesundheit.

Nun zur Bewegung: Genauso wie die tägliche Ernährung möglichst harmonisch zusammengestellt sein sollte (gesund, mässig und gut), gehört die tägliche Bewegung zur Notwendigkeit einer guten Gesundheit. Wie sonst könnten Körperform und Muskulatur in Form bleiben, wenn nichts dafür getan wird? Da es bekanntlich beim Älterwerden eher schlimmer als besser wird, tut man gut daran, so früh wie möglich damit anzufangen (spätestens heute!).

Bei ungenügender körperlicher Tätigkeit werden die Gelenke steif, Schmerzen treten auf, die Muskeln schwinden. Andererseits führt die tägliche Bewegung zu gesunden Kräften und schönen Formen. Denn, was nicht gebraucht wird, schwindet und bildet sich zurück, Beweglichkeit und Kraft bleiben nur dann erhalten, wenn der Körper regelmässig die nötige Arbeit erhält. Auch für unsere Lungen ist es notwendig, regelmässig zu grösserer Leistung angespornt zu werden. Nur so behalten sie ihre volle Leistungsfähigkeit; gleichzeitig wird das Blut mit gesundem, frischem Sauerstoff versorgt (vorausgesetzt wir treiben unseren Sport in frischer Luft), was sich wiederum nützlich für sämtliche Körperzellen auswirkt.

In welcher Form der einzelne sein Pensum an täglicher Körperaktivität betreibt, hängt von persönlichen Vorlieben und Neigungen ab. Es heisst also nicht: «Geht alle in den Wald zum Joggen!» Es soll sich jeder die Sportart aussuchen, die ihm persönlich am besten liegt, welche man also mit Freude ausführen wird. Was für den einen richtig ist, ist nicht unbedingt für den anderen auch gut.

Dem einen mag die Arbeit im Garten sehr lieb sein: Eine gesunde und abwechslungsreiche Tätigkeit stärkt die Muskulatur und hält den Körper in Bewegung. Für einen anderen ist der tägliche Spaziergang im Wald genau das Richtige; der Dritte braucht die Herausforderung einer

Velotour kreuz und quer über Schweizer Pässe.

Um die Beweglichkeit und Formen des Körpers ganz gezielt auszubilden, zu fördern, eignen sich Gymnastik, Stretching, Joga, Tai Chi oder Tanz usw. Jogging alleine oder nur Gartenarbeit ohne irgendwelche Dehn- und Stretchübungen vernachlässigt doch einige Gelenke bzw. die Beweglichkeit wird nicht ausreichend unterstützt und gefördert.

Der tägliche Spaziergang im Wald, Jogging oder Tennis kann daher kombiniert werden mit einigen Dehn- und Stretchübungen, um die körperliche Flexibilität aufrechtzuerhalten. Dadurch werden zudem Ablagerungen in den Gelenken vermieden bzw. abgebaut, und es hilft, Gelenkschmerzen zu beseitigen.

Es versteht sich von selbst, dass die Beweglichkeit nur langsam gesteigert werden soll, falls schon lange nichts mehr für den Körper getan wurde, um Überdehnungen oder gar Zerrungen zu vermeiden.

Wer sich fit fühlt, über genügend Kondition und Muskelkräfte verfügt (ohne wie ein Bodybuilder aussehen zu müssen) und eine gewisse Beweglichkeit des Körpers sich antrainiert, der fühlt sich im Ganzen gesehen wohl und zufrieden.

Es zeigt sich immer wieder, dass jemand, der sich in einem psychischen Tief (z.B. Depression) befindet, meist erst recht zu wenig für den Körper tut, passiv und phlegmatisch wird. Dies wiederum fördert die Misere des Gemütes nur noch mehr. Andererseits hilft es gerade einem deprimierten Menschen, wenn er hinausgeht aus seinen vier Wänden, in die Frische der Natur, um durch körperliche Anstrengung ein gewisses Gefühl der Befriedigung wahrzunehmen.

Statt sich zu sagen: «Ich habe keine Lust für irgend etwas», sollte genau das Gegenteil getan werden: Irgend etwas tun, was Freude bereitet und ein gewisses Mass an Anstrengung verlangt.

So kann die tägliche «Fitnessstunde» gerade da helfen, wo sich ein «Tief» bemerkbar macht.

Nicht nur unsere Denkfähigkeit braucht ihr tägliches Training, sondern auch der Körper. Zufriedenheit und ein «Sich-rund-um-wohl-Fühlen» kann also auch durch Fitness massgebend unterstützt werden.

Ein gut trainierter Körper steigert Selbstvertrauen, Ausgeglichenheit und Gesundheit.

Christina Hartmann
Gesundheitsberaterin
Haltenriedstrasse 37
6045 Meggen
Tel. 041/37 21 30

Le médecin praticien face aux rhumatismes inflammatoires

Le diagnostic différentiel des rhumatismes inflammatoires et plus encore le diagnostic étiologique peuvent être une tâche ardue, voire impossible dans certains cas, même pour des rhumatologues disposant d'une longue expérience.

Il est bien évident que la plupart des patients atteints d'un rhumatisme inflammatoire consultent d'abord leur médecin praticien.

Pour celui-ci, la tentation est grande de faire appel à une batterie de tests dont la majorité sont aussi coûteux qu'inutiles, ainsi qu'aux nombreuses possibilités de l'imagerie moderne. Le résultat sera souvent décevant, si ce n'est trompeur: un test faussement positif ou une «surinterprétation» de l'imagerie vont égarer le diagnostic et conduire à des décisions thérapeutiques inadéquates.

Il n'est pas question ici de faire une revue générale des différentes formes de rhumatisme inflammatoire, mais bien plutôt d'apporter une réflexion sur l'attitude

que devrait adopter le médecin de premier recours.

Nous essayerons donc de présenter sous forme synoptique une sorte de «mode d'emploi» de l'anamnèse, de la clinique et des moyens de laboratoire et d'imagerie à disposition.

Il s'agira en premier lieu d'affirmer le diagnostic de rhumatisme inflammatoire (arthrites infectieuses, réactives, microcristallines ou «rhumatismales») par rapport à ce qui ne l'est pas, puis d'essayer d'affiner ce diagnostic en faisant appel aux données de l'anamnèse et du status avant d'évaluer l'apport du laboratoire et de l'imagerie. Enfin, nous essayerons de préciser ce qu'il ne faut pas faire et jusqu'où le médecin praticien peut aller dans ce processus de diagnostic et de prise en charge.

L'anamnèse et le status fourniront à notre avis les éléments essentiels: les caractères de la douleur et les signes physiques seront complétés par l'étude anam-