

Zeitschrift: Fisio active
Herausgeber: Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 42 (2006)
Heft: 6

Artikel: Rehabilitation mit Tradition : der Pilates Reformer
Autor: Schmid, Karolina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-929737>

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: 12.01.2026

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

Pilates liegt derzeit als erfolgsversprechende Sport- und Bewegungsmethode im Trend. Was vielleicht weniger bekannt ist: Das von Joseph H. Pilates entwickelte Trainingsgerät, der «Universal Reformer», wurde im I. Weltkrieg ursprünglich für die Rehabilitation von Kriegsversehrten konzipiert.

Im Ersten Weltkrieg entwickelte Joseph H. Pilates, damals Pfleger in einem Lazarett, den so genannten «Universal Reformer». Erfindungsreich benutzte er dazu die Krankenbetten und verwendete zusätzlich Federn, Kabel, Räder und Schlaufen. Durch die Übungen mit dem vielfältigen Trainingsgerät erhielten seine Patienten schon im Liegen einen Genesungsvorsprung. Die inhaftierten Soldaten, die noch nicht stark genug waren, ihr «Körperertüchtigungsturnen» im Stehen auszuüben, sahen den Reformer als Sonnenstrahl in ihrem tristen Alltag.

Spürbarer Erfolg als Motivationsfaktor für aktive Körperarbeit

Die neuen Rehabilitationsgeräte hatten durchschlagenden Erfolg. J.H. Pilates setzte sie sogar während der gefährlichen Grippeepidemie erfolgreich bei den inhaftierten Kriegsgefangenen ein. Indem der «Universal Reformer» Bewegungen unterstützt oder erschwert, bietet er ein grösseres Spektrum von Möglichkeiten als viele andere Krafttrainingsgeräte, die heute in der Rehabilitation oder im Personal Training eingesetzt werden. Durch das Arbeiten auf dem «Universal Reformer» werden im Speziellen die Rumpf-Tiefenmuskulatur angesprochen und Haltungsdefizite behoben. Ziel der Übungen ist, durch präzise Bewegungsabläufe eine geschärzte Körperwahrnehmung zu erreichen. Dadurch

wird ein korrektes und selbständiges Arbeiten möglich, dessen spürbarer Erfolg zum Motivationsfaktor für eine aktive Körperarbeit wird. Trotz ständig sich ändernder Benutzungsansprüche ähneln auch die heutigen Maschinen noch immer den ursprünglichen Geräten. Die Tatsache, dass Joseph H. Pilates, geboren 1880, bis heute Fitnesstraining und Rehabilitation beeinflusst, zeigt eindrücklich, wie weit er seiner Zeit voraus war. Man muss sich vor Augen führen, dass er seine Ideen in einer Zeit entwickelte, in der Fitness und Rehabilitation, wie wir sie heute kennen, noch undenkbar waren. Entsprechend lange dauerte es, bis seine Methode wieder entdeckt wurde. Doch heute steht uns mit Pilates eine der faszinierendsten Methoden für Sport und Bewegung wieder zur Verfügung und geniesst breite Anerkennung.

Man erzählt sich, dass Joseph H. Pilates ein Exot war, der immer im Badeanzug und mit einer Zigarette im Mund auftrat und nicht sehr sanft mit seinen Kunden umging. Er habe einen Mitbewerber, der seine Methode kopiert hatte, mit einem Gewehr bedroht. Dass er sein Leben



Bild zvg

schliesslich im Studio (bei einem Brand) verlor, unterstreicht seine Überzeugung von seiner Methode umso mehr.

Ein berühmter Fachbegriff: «Articulate the Spine»

J.H. Pilates soll ein äusserst kommunikativer Mensch gewesen sein mit einer ausgeprägten Fähigkeit zur Vermittlung. Sein Gerät und seine Methode können denn auch nicht ohne präzise Anweisung genutzt werden. Joseph H. Pilates schrieb ganze Bücher über seine Methode. «Return to Life Through Contrology», ist sein berühmtestes Werk, ein «Labour of Love». Von Pilates, dem deutschen Einwanderer in Amerika, der jedes einzelne englische Wort so exakt wie möglich benutzte, stammt auch der Fachbegriff «Articulate the Spine»: ein Sinnbild für die präzise Mobilisation der einzelnen Wirbel unter Einsatz der Tiefenmuskulatur. Und was könnte ein besseres Beispiel für Rehabilitation oder Personal Training sein, als die Vermittlung von einzelnen, präzisen Vorgängen, die einst gar Kriegsversehrten die Möglichkeiten eines beschwerdefreien Lebens zurückgab?

* Karolina Schmid bildet PhysiotherapeutInnen in der Pilates-Methode aus, unter anderem in Zusammenarbeit mit der Schulthess-Klinik.
www.karolinachmid.ch