

<b>Zeitschrift:</b>	Physioactive
<b>Herausgeber:</b>	Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
<b>Band:</b>	44 (2008)
<b>Heft:</b>	3
<b>Vorwort:</b>	Allergien : ein komplexes Phänomen = Les allergies, un phénomène complexe = Le allergie, un fenomeno complesso
<b>Autor:</b>	Ruff, Kristina / Casanova, Brigitte

### 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>**

## Allergien – ein komplexes Phänomen

### Les allergies, un phénomène complexe

### *Le allergie, un fenomeno complesso*

Rund ein Viertel der Bevölkerung in der Schweiz leidet unter einer Allergie, die Pollenallergie ist dabei mit fast 20 Prozent die häufigste Form. Auch Hausstaubmilben, Latex oder Medikamente können allergisch wirken. Dies sind insbesondere Dinge, die uns im Physioalltag begegnen. Allergische Krankheiten nehmen ausserdem zu. Gründe genug, sich über das komplexe Phänomen Gedanken zu machen.

Allergien sind auch der häufigste Auslöser von Asthma. Auf Initiative eines Pneumologen, eines Rudertrainers und einer Physiotherapeutin sind in Luzern die Powerlings-Ruderkurse entstanden, in denen Jugendliche mit Asthma trainiert und geschult werden. Die Lungenliga bietet die Kurse in der Zwischenzeit gesamtschweizerisch an. Das interdisziplinäre Programm wurde von der «Chest Foundation of the American College of Chest Physicians» preisgekrönt.

Ein anderes interdisziplinäres Projekt ist Fit@School, bei welchem PhysiotherapeutInnen Lehrpersonen instruieren, welche Bewegung in den Schulen fördern wollen. Neue Einführungskurse beginnen im Herbst.

Herzliche Grüsse

Kristina Ruff und Brigitte Casanova  
red@physioswiss.ch

En Suisse, environ un quart de la population souffre d'allergie. L'allergie au pollen est la plus fréquente et représente près de 20 pour cent des cas. Les acariens de la poussière domestique, le latex ou certains médicaments peuvent également susciter des réactions allergiques. Ce sont des problèmes auxquels nous sommes confrontés dans notre quotidien de physiothérapeute. De plus, les maladies allergiques sont de plus en plus nombreuses. Autant de bonnes raisons pour se pencher sur ce phénomène complexe.

Les allergies constituent également le déclencheur le plus fréquent de l'asthme. Un pneumologue, un entraîneur d'aviron et une physiothérapeute ont lancé les cours d'aviron «Powerlings» à Lucerne. Des adolescents atteints d'asthme y sont entraînés et formés. La Ligue pulmonaire a repris l'idée et propose maintenant des cours dans toute la Suisse. Ce programme interdisciplinaire a été primé par la «Chest Foundation of the American College of Chest Physicians».

Un autre projet interdisciplinaire se développe. Fit@School est un programme dans lequel des physiothérapeutes forment les enseignants qui souhaitent promouvoir le mouvement dans les écoles. De nouveaux cours d'initiation commencent à l'automne.

Bien cordialement,

Kristina Ruff et Brigitte Casanova  
red@physioswiss.ch



kr

bc

In Svizzera, quasi un quarto della popolazione soffre di allergie di varia natura. Le allergie al polline sono le più frequenti e rappresentano quasi il 20% dei casi. Gli acari della polvere, il latex o alcuni medicamenti possono scatenare delle reazioni allergiche. Come fisioterapisti siamo confrontati quotidianamente con queste problematiche, anche perché i casi di pazienti allergici sono sempre più numerosi. Per questo è importante approfondire questo complesso fenomeno.

Le allergie sono anche i precursori dell'asma. A Lucerna, un pneumologo, un allenatore e un fisioterapista hanno proposto a degli adolescenti asmatici dei corsi di canottaggio «Powerlings». La Lega polmonare ha ripreso l'idea e propone adesso dei corsi in tutta la Svizzera. Questo programma interdisciplinare è stato premiato dalla «Chest Foundation of the American College of Chest Physicians».

Nel frattempo, si sta sviluppando Fit@School, un altro programma interdisciplinare, dove i fisioterapisti formano gli insegnanti che desiderano promuovere il movimento nell'ambito scolastico. I nuovi corsi di formazione inizieranno in autunno.

Cordialmente,

Kristina Ruff e Brigitte Casanova  
red@physioswiss.ch



Schräge Bauchmuskulatur

Mit Hochrollen des Oberkörpers ein Bein mit abheben. Ellenbogen des Gelenkarms geht Richtung Knie.



Gerade Bauchmuskulatur

Lenden und Brustwirbelsäule liegen auf, Füße hüftbreit aufstellen, Hände hinter dem Kopf verschränken, Bauchnabel nach hinten ziehen, Oberkörper langsam hoch rollen, Rücken und Hals senken. Rücken und Hals bilden eine Linie, das Kinn ist im Hals. Position kurz halten und wieder abrollen. Dabei Bauch immer in Spannung halten.



Bauchmuskulatur

Unterschenkel liegen auf der Schnecke. Fußspitzen anziehen, Fersen in Schnecke stemmen, Bauchnabel ist hinten. Oberkörper langsam auf und ab bewegen.



Gesäßmuskulatur und Beckenboden

Hände sind hinter dem Kopf, Füße stehen hüftbreit auseinander, Gesäß anspannen, Bauchnabel nach hinten ziehen. Becken heben bis zur Horizontalen, Position kurz halten und wieder absenken. Variante: Mit Heben des Beckens ein Bein im Wechsel nach vorn strecken.

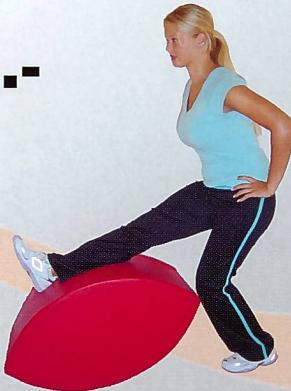


Gesäßmuskulatur

Variante:  
Linker Fuß auf rechtes Bein legen, Becken heben und senken.



**Fr. 292.-**



Seitliche Rumpfmuskulatur und äußere Beinmuskulatur

Eine Hüfte auflegen, Füße und Hand abstützen auf dem Boden, obere Hand liegt hinter dem Kopf. Mit Anspannen des Bauches und Gesäßmuskulatur oberes Bein und Rumpf etwas anheben



Bauch- und Rückenmuskulatur

In horizontaler Linie über Becken parallel. Fersen liegen auf Schnecke. Durch Wippen Brustkorb und Oberschenkel zusammenführen. (Klapptreppen) Variante: Arme mitbewegen. Schulterblätter Richtung Eihäusle ziehen.



Wirbelsäulenimmobilisation

Beine im 90 Grad-Winkel stellen, Füße genau unterhalb der Knie. Schnecke durch Bewegung der Becken vor- und zurück schaukeln. Variante: Verschiedene Armbewegung Schnecke quer. Becken hin- und herbewegen.

## DIE INNOVATION

Gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining!



**Cizen Inc.**  
sports & health

Weissensteinstrasse 31, 3008 Bern, [www.justyours.ch](http://www.justyours.ch)  
Tel 031 371 46 24, Fax 031 371 49 92, info@cizensports-health.ch

REHA Kongress, 5./6. Juni 2008, Interlaken  
Physio Kongress, 13./14. Juni 2008, St. Gallen  
SPAMM Kongress, 27./28. November 2008, Interlaken

Ihr Ansprechpartner für Sport & Gesundheit  
Verlangen Sie nach unseren Wiederverkaufskonditionen

**handytrim®**  
5-Minute Workout

energie & kraft in neuer form



Gibt frische Energie



Effizientes Oberkörper-Training



Jederzeit griffbereit



In 5 Minuten fit



Maximale Zugkraft



**Fr. 59.90**

POWER



SHAPE



PROMOTIONAL GIFT  
AWARD

**brandnew**  
Winner of the  
ispo BrandNew Fitness Award