

Volker Schroeder (Hrsg.)  
Der große Ball – eine runde Sache?

**Springer**

*Berlin*

*Heidelberg*

*New York*

*Barcelona*

*Budapest*

*Hongkong*

*London*

*Mailand*

*Paris*

*Santa Clara*

*Singapur*

*Tokio*

Volker Schroeder (Hrsg.)

# Der große Ball – eine runde Sache?

Über seine Verwendung in den Bereichen  
Therapie, Schule, Arbeitsplatz und Fitness

Mit einem Geleitwort von Hans Steiner

Mit Beiträgen von Stephan Becher, Bernd Becker, Hartmut Blume,  
Dieter Breithecker, Horst Buchholz, Sandra Büttner, Beate Carrière,  
Friederike Graß, Urs Illi, Robert Krauss, Christian Larsen, Franz  
Maurer-Graß, Susanne Oetterli, Bernd Reinhardt, Adrienne Schladerer,  
Peter Scholz, Volker Schroeder, Irene Spirgi-Gantert, Hans Steiner,  
Inge Volbracht, Peter Zech

Mit 73 Abbildungen in 107 Einzeldarstellungen



Springer

Herausgeber  
Volker Schroeder  
Arbeitskreis Sitzball-Er  
Die Ball-*Bewegung*  
Betriebssportgemeinschaft e.V.  
Stadtverwaltung  
42269 Wuppertal

ISBN-13: 978-3-540-63540-6

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme  
Schroeder, Volker: Der große Ball – eine runde Sache? : über seine Verwendung in den Bereichen Therapie, Schule, Arbeitsplatz und Fitness / Volker Schroeder. Geleitet von H. Steiner. – Berlin ; Heidelberg ; New York ; Barcelona ; Budapest ; Hongkong ; London ; Mailand ; Paris ; Santa Clara ; Singapur ; Tokio : Springer, 1998  
ISBN-13: 978-3-540-63540-6 e-ISBN-13: 978-3-642-93577-0  
DOI: 10.1007/978-3-642-93577-0

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 1998

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, daß solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

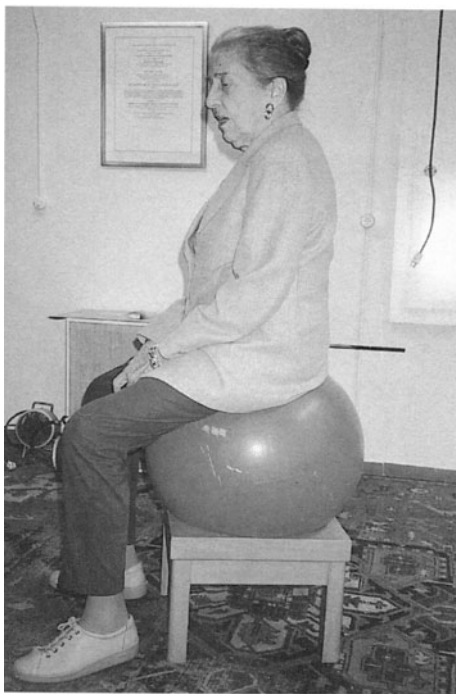
Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Umschlag: Bayerl & Ost; Frankfurt

Satz: Mitterweger, Plankstadt

SPIN: 10576639 21/3133 – 5 4 3 2 1 0 – Gedruckt auf säurefreiem Papier

Postum gewidmet  
Frau Dr. med. h.c. Susanne Klein-Vogelbach  
6. 10. 1909 – 9. 11. 1996



Dr. med. h.c. Susanne Klein-Vogelbach †  
auf dem erstmalig 1970 im Rahmen  
des Weltkongresses für Physiotherapie  
in Amsterdam  
vorgestellten Ballhocker  
(Aufnahme: Volker Schroeder, Mai 1996,  
Bottmingen/Schweiz)

# Geleitwort

---

„*Lerne sitzen, ohne zu klagen*“. Für wie viele Dauersitzer im Büro oder im Klassenzimmer sind diese Worte nicht zum Leitsatz geworden? Sitzen muß eben sein. Es ist schicksalhaft mit unserem schulischen und beruflichen Leben verbunden, so zwingend wie das Verharren an einem Ort, an dem mit dem Kopf und nicht mit dem Körper gearbeitet wird! *Rückenschmerzen?* Solange nicht operiert wird, muß man sie eben ertragen!

Doch müssen wir das wirklich? Handelt es sich bei solchen Einstellungen nicht um irrationale Verhaltensprinzipien, die – wie Erfahrungen zeigen – durchaus zu überwinden sind?

Der Sitzball gibt Anlaß, die letztere Frage mit „ja“ zu beantworten. Denn der Siegeszug des Sitzballs hat etwas mit der Überwindung von statischen, „starren“ Haltungen durch Mobilität zu tun. Nicht nur im körperlichen, sondern auch im geistigen Sinne! Im Sinne der Veränderung von inneren Haltungen, von Werten, Denkweisen und Einstellungen!

Der Ball als Sitzmöbel! Man hätte vor 20 Jahren schon ein gerüttelt Maß an Phantasie aufbringen müssen, um sich mit diesem Gedanken anzufreunden. Ein Ball als pädagogisches Mittel, welches geeignet sein soll, das Lernklima im Klassenzimmer günstig zu beeinflussen! Wer hätte das gedacht? Daß dabei Widerstände auftauchen, versteht sich von selbst. Sich zu weigern, einfach einem Trend – um nicht zu sagen, einem Boom – zu folgen, ist ebenso legitim wie das skeptische Hinterfragen des wirklichen Nutzens von Sitzbällen. Gerade dort, wo es auch um gesundheitliche Aspekte bei Kindern geht, ist ein verantwortungsbewußter Umgang mit dem Thema angesagt. Skepsis löst Fragen aus, die durch fundierte, wenn möglich wissenschaftliche Nachweise zufriedenstellend zu beantworten sind.

Der Herausgeber dieses Buches hat sich mit großem Engagement dieser Herausforderung gestellt. Die verschiedenen Beiträge aus unterschiedlichen Fachbereichen stellen insgesamt einen weiteren Meilenstein in der Entwicklung nicht nur der Sitzball-Idee, sondern auch vieler benachbarter Themenbereiche dar, wie z. B. „gesunder Rücken“, „bewegter Unterricht“, „Sitzalternativen im Beruf“.

Karlsruhe, im April 1997

*Prof. Dr. Hans Steiner*

# Vorwort

---

In der Physiotherapie längst in die Annalen eingegangen, von den Krankenkassen als rollender Werbeträger entdeckt, an Schweizer Schulen tausendfach zum Einsatz gebracht, in Deutschland als „Wunderball“ im Raster von Sicherheitsbestimmungen und DIN-Normen „eingeklemmt“, in der Presse hartnäckig als Bürostuhlersatz in den Schlagzeilen, hat sich die *Ball-Bewegung* im doppelten Sinne in der Diskussion gehalten.

Dieses Buch ist deshalb kein Plädoyer *für* oder *gegen* den großen Ball. Es entstand auch nicht in der Absicht, das Thema „Ball“ lediglich in einer etwas anderen Form zu präsentieren. Hinter dieser Veröffentlichung steht die Idee einer interdisziplinären Darstellung der *Ball-Bewegung* aus unterschiedlichen Fachdisziplinen heraus. Einander widersprechende Darstellungen sind nicht beabsichtigt, aber möglich.

Die durch die Autorinnen und Autoren – Arbeitsmediziner, Physiotherapeuten, Trainer, Sportwissenschaftler etc. – vertretenen Betrachtungsweisen sollen dem Leser eine Hilfestellung für konkrete Fragestellungen bei seiner Abschätzung des Für und Wider sein. So aktuell das Thema ist, so wenig scheint der große Ball eine *runde Sache* zu sein.

Längst ist aber dieser Ball auch *Vehikel* geworden für eine aktualisierte Auseinandersetzung mit dem Thema des sitzenden Menschen. Trotz einer sich rasant entwickelnden Mobilität in der Gesellschaft leiden wir an zunehmender Bewegungsverarmung – ein Widerspruch?

Unser Alltag ist in Abschnitten klar gegliedert: Arbeit zu Arbeit, Bewegung zu Bewegung, Ruhe zu Ruhe. Die Notwendigkeit und die Möglichkeiten einer Verzahnung im Sinne von



„bewegtem Leben“ sind längst nachgewiesen, und ihr volkswirtschaftlicher Nutzen steht scheinbar außer Frage. Aktivpausen am Arbeitsplatz, Bewegungsprogramme in Kindergärten und Schulen, gesundheitsfördernde Maßnahmen im Betrieb, Entspannungskurse etc. haben – generell betrachtet – dennoch eine schwere Stellung, nicht erst seit der Gesundheitsreform. Sie sind in der „Installationsphase“ Kostenverursacher ohne direkt bilanzierbare „Gegenleistungen“.

Solange es Menschen gibt, solange wird der „leidige“ Rücken ein Thema bleiben. Ein Tribut an unseren aufrechten Gang!?

Ob großer Ball, Hightech-Bürostuhl oder sonstige Animationshilfen – eines ist allen gleich:

*Ohne Bewegung bewegt sich nichts.*

Wuppertal, im April 1997

*Volker Schroeder*

# Danksagung

---

Ein Buch herausgeben zu können, das von einem 26köpfigen Team von Autoren aus Deutschland, der Schweiz und den USA geschrieben wird, dessen Mitglieder sich über Grenzen, berufliche Verpflichtungen, zeitliche Engpässe und Auswirkungen der Gesundheitsreform hinaus dennoch spontan zur Mitarbeit entschlossen haben, ist ein Stück wertvolle Lebenserfahrung. Es ist das gemeinsame Werk dieser Autorinnen und Autoren. Ihnen allen gilt mein tiefer Dank für ihre Beiträge, ihre Anregungen, Hinweise, Materialien und ihre Kritik.

Für ihr Sponsoring, das wesentlich zur Herstellung des Gesamtwerkes beigetragen hat, bedanke ich mich bei:

- MOTIO AG, Lyss/Schweiz;
- TOGU – Gebr. Obermaier, Prien-Bachham;
- ALDER & EISENHUT AG, Ebnet-Kappel/Schweiz;
- LIHAfit, Heidenheim;
- CosMedConcept Krauss GmbH, Griesbach;
- Betriebssportverband Niederrhein e.V. BSVN, Düsseldorf;
- TB Alink, Gronau;
- Klawon, Cölbe Bernsdorf.

Dem Springer-Verlag danke ich für die spontane Bereitschaft zur Herausgabe dieses Buches, insbesondere Frau Marga Botsch und Frau Stephanie Kaiser-Dauer für ihre akribische Auseinandersetzung mit den Manuskripten.

Für all die Abende und Wochenenden, die ich ungestört an meinem Computer arbeiten konnte, bedanke ich mich herzlich bei meiner Frau Eva und meinem Sohn Jan. Ihr Ausspruch „unser Vater – der Ball“ mag für meine „Ball-Profession“ stehen.

In Würdigung ihres Lebenswerkes und in Bewunderung ihrer starken und ausstrahlenden Persönlichkeit geht mein Dank postum an Frau Dr. med. h. c. Susanne Klein-Vogelbach, die im November 1996 in Bottmingen/Basel verstorben ist. Sie hat mich auf die Idee zur Konzeption dieses Buches gebracht, wertvolle Hinweise gegeben und mich in meinen autodidaktischen Studien über den großen Ball bestärkt.

Wuppertal, im April 1997

*Volker Schroeder*

# Inhaltsverzeichnis

---

## Historie

- 1 Die Entwicklung der Ballgymnastik in der  
Funktionellen Bewegungslehre Klein-Vogelbach . . . . . 3  
*Susanne Klein-Vogelbach† und Irene Spirgi-Gantert;  
unter Mitarbeit von Vera Jung, Wiltrud Schmidt,  
Vreni Pfefferli und Susanna Federspiel*

## Medizin – Physiologie – Psychologie

- 2 Sitzen und Sitzball: arbeitsmedizinische Aspekte . . . . . 11  
*Stephan Becher*
- 3 Der Ball in der Physiotherapie . . . . . 25  
*Susanne Klein-Vogelbach† und Irene Spirgi-Gantert*
- 4 Der „Swiss Ball“ in den USA. . . . . 40  
*Beate Carrière*
- 5 Bewegungskoordination auf dem Ball in der  
Spiraldynamik. Eine interdisziplinäre Betrachtung. . . . . 59  
*Susanne Oetterli und Christian Larsen*
- 6 Der Ball aus Sicht des Orthopäden . . . . . 83  
*Bernd Reinhardt*
- 7 Der „mitwachsende“ Ballsitz. . . . . 97  
*Friederike Graß und Franz Maurer-Graß*

- 8 Der Sitzball – ein Kuckucksei? Zur Psychologie  
des Sitzballs . . . . . 100  
*Hans Steiner*

### **Kindergarten und Schule**

- 9 Der Ball als integrativer Bestandteil  
der „bewegten Schule“ . . . . . 111  
*Dieter Breithecker*
- 10 Die „Sitzballbewegung“ in Schweizer Schulen . . . . . 131  
*Urs Illi*
- 11 Ballerfahrungen mit Kindern in Schule  
und Sportverein . . . . . 150  
*Peter Scholz*

### **Büro und Arbeitsplatz**

- 12 Der Arbeitsplatz Büro zwischen Prestige  
und Physiologie . . . . . 165  
*Robert Krauss*
- 13 Sitzball und gesetzlicher Unfallversicherungsschutz . . . . 172  
*Peter Zech*
- 14 Betriebssport: Öffentliche Verwaltungen kommen  
auf den Ball . . . . . 178  
*Inge Volbracht und Volker Schroeder*

### **Fitness**

- 15 Der Ball als Sport- und Bewegungsgerät . . . . . 191  
*Horst Buchholz*
- 16 Der Ball im Fitness-Studio . . . . . 205  
*Adrienne Schladerer und Sandra Büttner*

## **Krankenkasse**

- 17 Krankenkassen entdecken den Ball ..... 217  
*Hartmut Blume*

## **Ballsicherheit**

- 18 Der ABS-Ball – mehr Sicherheit für den Ballbenutzer .. 231  
*Bernd Becker*

- Das Autorenteam** ..... 241

- Hersteller und Bezugsquellen** ..... 273

- Sachverzeichnis**..... 285

# Anschriften der AutorInnen

---

Becher, Stephan, Dr. med.  
Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband GUV,  
Heyestr. 99, 40625 Düsseldorf

Becker, Bernd  
WAGUS GmbH,  
Markgrafenstr. 6a, 76287 Rheinstetten

Blume, Hartmut  
Speyerer Str. 23, 50793 Köln

Breithecker, Dieter, Dr. phil.  
Bundesarbeitsgemeinschaft zur Förderung haltungs- und  
bewegungsauffälliger Kinder e. V.,  
Friedrichstr. 14, 65185 Wiesbaden

Buchholz, Horst  
Sankt-Klemenz-Str. 4, CH-2544 Bettlach

Büttner, Sandra  
Hochweg 13 A, 93047 Regensburg

Carrière, Beate  
512 S. Euclid No 4, Pasadena, CA 91101–3264, USA

Graß, Friederike  
Markstraße 8a, 86424 Dinkelscherben

Illi, Urs  
Projektleiter Bewegte Schule,  
Bildwis 5, CH-8564 Wäldi

Krauss, Robert  
CosMedConcept, Krauss GmbH,  
Postberg 20, 94086 Bad Griesbach

Larsen, Christian, Dr. med.  
Spiraldynamik International,  
Postfach 7920, CH-3001 Bern

Maurer-Graß, Franz, Dr. med.  
Markstraße 8a, 86424 Dinkelscherben

Oetterli, Susanne  
Spiraldynamik International,  
Postfach 7920, CH-3001 Bern

Reinhardt, Bernd, Dr. med.  
Rosenheimer Straße 53, 83043 Bad Aibling

Schladerer, Adrienne  
Adrienne Schladerer-Group,  
Yorckstr. 20–22, 93047 Regensburg

Scholz, Peter  
Leithestr. 73, 45886 Gelsenkirchen

Schroeder, Volker  
Arbeitskreis Sitzball-Er  
Die Ball-*Bewegung*  
Betriebssportgemeinschaft e.V.  
Stadtverwaltung  
42269 Wuppertal

Spirgi-Gantert, Irene  
Jungstr. 12, CH-4056 Basel



Steiner, Hans, Prof. Dr.  
Institut für Sport und Sportwissenschaft,  
Universität Karlsruhe,  
Kaiserstr. 12, 76128 Karlsruhe

Volbracht, Inge  
Betriebssportgemeinschaft, Stadtverwaltung Köln,  
Am Hof 50, 50667 Köln

Zech, Peter, Verwaltungsdirektor  
Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband GUV,  
Heyestr. 99, 40625 Düsseldorf