



BUNDESMINISTERIUM FÜR UNTERRICHT UND KUNST

GZ 10.000/102-Parl/93

Wien, 30. Dezember 1993

Herrn Präsidenten
des Nationalrates
Dr. Heinz FISCHER

5502 /AB

Parlament
1017 Wien

1994-01-04

zu 5539 /J

Die schriftliche parlamentarische Anfrage Nr. 5539/J-NR/93, betreffend Ismakogie, die die Abgeordneten Dr. H. Partik-Pable und Genossen am 9. November 1993 an mich richteten, beehre ich mich wie folgt zu beantworten:

1. Ist Ihnen Ismakogie bekannt?Antwort:

Eine Diskussion über die Zielsetzungen der Ismakogie, begründet von Anne SEIDEL und vertreten von der Initiatorin in Österreich, Frau Prof. Dr. Martha PODLESCHAK, wurde bereits im Jahr 1987 anlässlich der Enquete Gesundheitserziehung in Wien geführt (Beilage).

2. Wie werden Sie diese neuen Erkenntnisse verwerten?Antwort:

Die Zielsetzungen der Ismakogie wurden in einzelnen Landesschulräten im Bereich der Lehrerfortbildung integriert. Über die Anzahl von durchgeführten Ismakogiekursen ist ho. nichts bekannt.

3. Entspricht es den Tatsachen, daß Sie sich an der Anregung, Ismakogie-Kurse in Schulen anzubieten, nicht interessiert zeigten?

- 2 -

4. Werden Sie sich nun dafür einsetzen, daß Ismakogie oder auch ähnliche Kurse in Schulen angeboten werden?

Antwort:

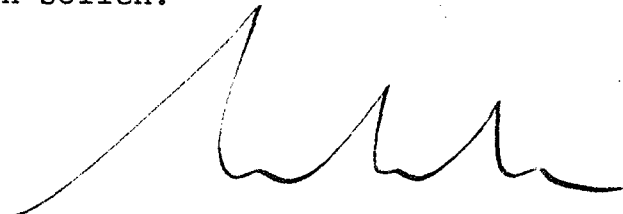
Es steht jedem frei, im Rahmen seiner Privatzeit Ismakogie o.ä. Kurse an geeigneten Einrichtungen zu besuchen. Es ist keinesfalls zielführend, Lehrer und Schüler mit immer mehr verschiedenen Informationen zu überfrachten. Die Schulärzte und Leibeserzieher bilden sich ständig fort, damit andere orthopädische Programme gegen Wirbelsäulenfehlhaltung und zu wenig Bewegung angeboten werden können.

5. Was werden Sie außerdem unternehmen, um Haltungsschäden bei Schulkindern zu bekämpfen?

Antwort:

Im Rahmen der Aktion "Bewegte Schule" gilt die besondere Vorsorge entstehenden oder bereits entstandenen Haltungsschwächen und Fehlformen bei Schulkindern. Als Gegenmaßnahmen werden neben den Bewegungsprogrammen, die bereits im Schuljahr 1992/93 allen Volksschulen zugegangen sind, Spielprogramme mit besonderer Zielsetzung im Schuljahr 1993/94 zur Verfügung gestellt. In der Altersstufe der 10- 14jährigen wird im Schuljahr 1993/94 eine Iststandserhebung der motorischen Grundlagen und die Durchführung von standardisierten Untersuchungen zum Bewegungs- und Stützapparat (durchgeführt von Schulärzten und Leibeserziehern) angeregt, die wiederum direkte Auswirkungen auf die Gestaltung des Unterrichts und unverbindliche Übungen sowie Schulveranstaltungen haben sollen.

Beilage



**Grundsätze
Materialien
Referate**

Gesundheitserziehung

**Bericht zum Symposium
„Gesundheitserziehung in den Leibesübungen“
23.—25. September 1987
Wien**

Veranstaltet von

**Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Sport
Bundeskanzleramt, Sektion Volksgesundheit
Verein für Gesundheitserziehung und Gesundheitsberatung
Allgemeine Unfallversicherungsanstalt**

Redaktion: Sepp REDL

Martha Podleschak

Zielsetzungen der Ismakogie

Ismakogie erhebt nicht den Anspruch, die einzig wahre Methode des Körpertrainings zu sein, hilft uns aber, mit unserem Körper wieder gesundheitserhaltend umzugehen.

1. Erlangen einer geraden, aufrechten Körperhaltung und damit einer freien und gelösten Atmung.
2. Erkennen und Ändern aller uns zur Gewohnheit gewordenen Körper und Gesundheit schädigenden Bewegungsabläufe im Alltag, Sport, Beruf und in der Freizeit, wie z. B. Wirbelsäule, Knie und Organe schädigendes Sitzen, Gehen, Stehen, Bücken und Laufen.
3. Selbständiges Ergreifen von gezielten Gegenmaßnahmen bei Haltungsschäden, d. h. z. B. verspannte und verkrampfte Muskelpartien aus eigener Kraft lösen zu lernen.
4. Durch Wiedererlangung einer aufrechten Körperhaltung und einer freien Atmung gelingt uns der Abbau von Angst, Streß und Depressionen, dadurch Steigerung der eigenen geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit, somit eine Stärkung des Selbstbewußtseins.
5. Durch Stärkung unseres Sehvermögens, durch Besserung unseres Gleichgewichtsinnes, unserer Koordinationsfähigkeit, unseres Reaktionsvermögens und vor allem unserer Reaktionsschnelligkeit wird die Verletzungsgefahr im Breiten- wie auch im Spitzensport wesentlich verringert.

Dr. med. Martha Podleschak

*dipl. Ismakogielehrerin
1010 Wien, Neutorgasse 5/8*

6. Ismakogie sollte im Alltag von jedermann und in jedem Alter angewandt werden; je früher sie bewußt von jedem Einzelnen von uns in sein Leben eingebaut wird, um so geringer sind die Haltungsschäden im Verlaufe der Entwicklung.
7. Wieder Ordnung schaffen an uns, in uns und um uns.
8. Eltern, Lehrern, Ärzten und Sporterziehern in Seminaren die Möglichkeit zu geben, diese Gesundheitslehre selbst zu erlernen, um ihren Kindern dann ein Vorbild zu sein.

Ismakogie lehrt, daß jeder von uns sich bei Mißachtung der primitivsten Naturgesetze, und das tun wir meist während des ganzen Tages viele Jahre hindurch, im Verlaufe seines Lebens niemals schmerzfrei, leistungsfähig und gesund erhalten kann.

In Holland, in Deutschland, in der Schweiz wird der Ismakogie ein wichtiger Stellenwert beigemessen. In Österreich hingegen, wo diese Bewegungslehre entwickelt wurde, schenkt man ihr bedauerlicherweise nur wenig Aufmerksamkeit.

Ich gebe offen und ehrlich zu, daß ich voreingenommen und mit Skepsis an die Sache herangegangen bin. Die Sache: Ismakogie. Mit Hilfe dieser „geheimnisvollen“ Lehre sollten mit einmal Rücken- und Gelenksschmerzen verschwinden. Auch die Schwierigkeiten mit meinem vom Skifahren etwas lädierten Meniskus sollte ich fürderhin nicht mehr haben. Mit federnden Schritten durch die Stadt gehen zu können, war eine weitere Prophezeiung.

Martha Podleschak

Zielsetzungen der Ismakogie

Ismakogie erhebt nicht den Anspruch, die einzig wahre Methode des Körpertrainings zu sein, hilft uns aber, mit unserem Körper wieder gesundheitserhaltend umzugehen.

1. Erlangen einer geraden, aufrechten Körperhaltung und damit einer freien und gelösten Atmung.
2. Erkennen und Ändern aller uns zur Gewohnheit gewordenen Körper und Gesundheit schädigenden Bewegungsabläufe im Alltag, Sport, Beruf und in der Freizeit, wie z. B. Wirbelsäule, Knie und Organe schädigendes Sitzen, Gehen, Stehen, Bücken und Laufen.
3. Selbständiges Ergreifen von gezielten Gegenmaßnahmen bei Haltungsschäden, d. h. z. B. verspannte und verkrampfte Muskelpartien aus eigener Kraft lösen zu lernen.
4. Durch Wiedererlangung einer aufrechten Körperhaltung und einer freien Atmung gelingt uns der Abbau von Angst, Streß und Depressionen, dadurch Steigerung der eigenen geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit, somit eine Stärkung des Selbstbewußtseins.
5. Durch Stärkung unseres Sehvermögens, durch Besserung unseres Gleichgewichtsinnes, unserer Koordinationsfähigkeit, unseres Reaktionsvermögens und vor allem unserer Reaktionsschnelligkeit wird die Verletzungsgefahr im Breiten- wie auch im Spitzensport wesentlich verringert.

Dr. med. Martha Podleschak

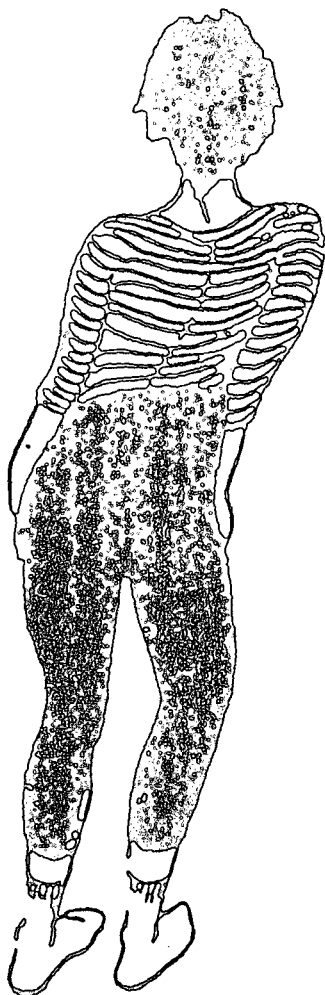
*dipl. Ismakogielehrerin
1010 Wien, Neutorgasse 5/8*

6. Ismakogie sollte im Alltag von jedermann und in jedem Alter angewandt werden; je früher sie bewußt von jedem Einzelnen von uns in sein Leben eingebaut wird, um so geringer sind die Haltungsschäden im Verlaufe der Entwicklung.
7. Wieder Ordnung schaffen an uns, in uns und um uns.
8. Eltern, Lehrern, Ärzten und Sporterziehern in Seminaren die Möglichkeit zu geben, diese Gesundheitslehre selbst zu erlernen, um ihren Kindern dann ein Vorbild zu sein.

Ismakogie lehrt, daß jeder von uns sich bei Mißachtung der primitivsten Naturgesetze, und das tun wir meist während des ganzen Tages viele Jahre hindurch, im Verlaufe seines Lebens niemals schmerzfrei, leistungsfähig und gesund erhalten kann.

In Holland, in Deutschland, in der Schweiz wird der Ismakogie ein wichtiger Stellenwert beigemessen. In Österreich hingegen, wo diese Bewegungslehre entwickelt wurde, schenkt man ihr bedauerlicherweise nur wenig Aufmerksamkeit.

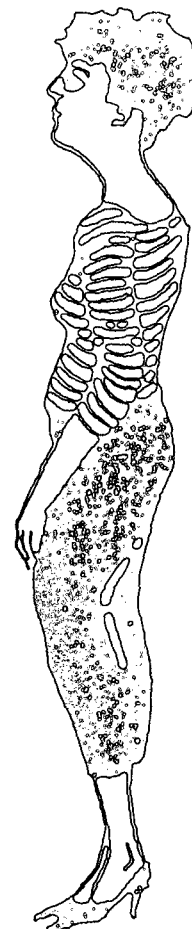
Ich gebe offen und ehrlich zu, daß ich voreingenommen und mit Skepsis an die Sache herangegangen bin. Die Sache: Ismakogie. Mit Hilfe dieser „geheimnisvollen“ Lehre sollten mit einmahl Rücken- und Gelenksschmerzen verschwinden. Auch die Schwierigkeiten mit meinem vom Skifahren etwas lädierten Meniskus sollte ich fürderhin nicht mehr haben. Mit federnden Schritten durch die Stadt gehen zu können, war eine weitere Prophezeiung.



Kaum jemand kann heute noch richtig stehen. Wird die ganze Last auf ein Bein verlagert, verkrümmt sich die Wirbelsäule.



Wer mit keß übereinandergeschlagenen Beinen sitzt, stört die Durchblutung und bekommt wahrscheinlich früher oder später Krampfadern.



Stöckelschuhe fordern Haltungsschäden und damit Kreuzschmerzen geradezu heraus — von lästigen Fußproblemen einmal ganz abgesehen.

folg bringen. „Nicht schön scheinen, sondern schön sein“, prägte Seidel als ihren Leitspruch; also eine Schönheit, die von Innen ausstrahlt.

In jedem Alter und zu jeder Zeit

Jahrelang befaßte sie sich eingehend mit Anatomie und arbeitete eine Bewegungslehre aus, die in jedem Alter von jedem Menschen und zu jeder Zeit — beispielsweise im Haushalt oder im Büro am Schreibtisch sitzend — angewandt werden kann. Martha PODLESCHAK ist wohl eine der gelehrigsten Schülerinnen von Anne Seidel gewesen und entwickelte auf Grund ihrer medizinischen Ausbildung für Ismakogie ein besonderes Einfühlungsvermögen.

Ismakogie ist weder Turnen noch Gymnastik, sondern einfach Bewegung mit Hilfe unserer inneren Schwingung, sozusagen das Einmaleins aller Bewegungsabläufe. Ein Mindestmaß an Disziplin und auch den Willen zum Umdenken muß man aufbringen: Übereinandergeschlagene Beine beim Sitzen hemmen die Durchblutung und verursachen früher oder später Krampfadern; weiteren Schaden fügen wir uns mit hohen Schuhabsätzen und mit einengender Bekleidung zu. Durch die Ismakogie soll man wieder lernen, körpergerecht, aufrecht, mit ge-

rader Wirbelsäule zu stehen, zu gehen, zu sitzen. Durch gezieltes Einsetzen der richtigen Muskelgruppe erlernen wir Schmerzen zu lindern, oft sogar ganz zu heilen — zum Beispiel bei Wirbelsäulen-, Knie- und Schultergelenksbeschwerden, bei Hüftgelenksabnützungen, bei Kopfschmerzen (Migräneanfälle) durch verspannte Nackenmuskulatur, bei Bronchitis, Emphyse und Asthma bedingt durch Fehlathmung. Daß gleichzeitig Kreislauf, Stoffwechsel und die Verdauung positiv beeinflusst werden und alle unsere Organe im Inneren wieder gesunden können, ist dann nur die Folge der aufrechten Körperhaltung und der einfachen, natürlichen Atmung. Den Effekt der Ismakogie spürt man schon nach wenigen Lektionen: Man ermüdet nicht so schnell, das Gehirn wird besser durchblutet, die Leistungsfähigkeit steigt.

„Schau doch kleine Kinder an, wie die stehen und gehen“, sagt Martha. „Die bewegen sich in einer harmonischen Schwingung. Die Erwachsenen haben das verlernt.“ Ismakogie kann nur von speziellen, dafür ausgebildeten Fachkräften unterrichtet werden.

„Wer einmal mit Ismakogie begonnen hat, hört nicht mehr damit auf“, meint Martha, federnd durch den Raum schreitend. Ich glaube ihr aufs Wort. Von nun an sitze ich immer aufrecht am Computer. Fast immer.