

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 24 (1967)

**Heft:** 7

  

**Artikel:** Hoher Blutdruck und Sport

**Autor:** Schönholzer, G.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995071>

### **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:** 09.07.2025

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

# Hoher Blutdruck und Sport

Prof. G. Schönholzer

Im Rahmen eines externen Forschungsprojektes des Forschungsinstitutes der ETS Magglingen führte Dr. med. Ulrich Frey, Bern, Untersuchungen über das Verhalten des Blutdrucks unter Arbeitsbelastung bei Patienten mit erhöhtem Druck durch. Die Belastung erfolgte auf dem Fahrradergometer.

Aus einer grösseren Zahl von Versuchen in verschiedener Anordnung kommt Dr. Frey zu folgenden Ergebnissen:

Grundsätzlich besteht kein wesentlicher Unterschied im Verhalten des Arbeitsblutdrucks beim Normalen und beim Blutdruckkranken. Nur bei einem kleineren Anteil der Patienten ist die an sich bei Arbeitsbelastung übliche Blutdrucksteigerung höher oder erfolgt steiler als beim Normalen.

Zur Beurteilung des Trainingszustandes eignet sich die Beobachtung des Blutdruckanstiegs bei Arbeitsbelastung beim Blutdruckkranken kaum. Es besteht immerhin der Eindruck, dass der untrainierte Blutdruckkranke stärkere Anstiege zeigt.

In der Praxis wird immer zu berücksichtigen sein, dass Blutdruckerhöhungen von mehr als 200 mm Hg unerwünscht sind, so dass in bezug auf wesentliche Arbeitsbelastungen bei Blutdruckkranken Vorsicht am Platz ist. Dies gilt ganz besonders für Patienten mit sogenanntem fixiertem Hochdruck oder wenn bereits eine gestörte Herzfunktion vorliegt. Unschädlich, in vielen Fällen sogar nützlich, ist jedoch ein angemessenes, sportärztlich überwacht Training evtl. auch Leistungstraining beim nicht fixierten Hochdruck. Dieser beruht im allgemeinen, besonders häufig beim Jugendlichen, auf einer Störung im vegetativen Nervensystem, die durch ein systematisches Training günstig beeinflusst wird.

Es ist selbstverständlich, dass jede abnormale Blutdruckerhöhung an sich einer ärztlichen Abklärung und Kontrolle bedarf. Unerlässlich ist eine regelmässige Überwachung, wenn der Betreffende zugleich sportlich aktiv ist.

# Auf Euere Plätze - Fertig - Schuss

Arnold Gautschi, Luzern

Zunächst einmal wollen wir uns die Regeln beim Starten nochmals in Erinnerung rufen: «Bei allen Läufen erfolgt das Zeichen zum Start durch einen aufwärts gegebenen Schuss (mit der Pistole oder einer ähnlichen Vorrichtung), jedoch nicht eher, bis alle Läufer eine vollkommen ruhige Haltung eingenommen haben». Ja, es wird nochmals wiederholt: «Wenn alle Läufer in vollkommen ruhiger Haltung verharren, soll der Schuss abgegeben werden». Wieviele Starter leben dieser klaren Regel nach? Irreguläre Siege und Zeiten werden erzielt, nur weil der Starter sein Métier nicht versteht. Nur weil der Starter sich fürchtet, beim Publikum und den Athleten selbst unbeliebt zu werden, wenn er «Sünder» ein oder gar mehrere Male zurückpfeift. Und doch will es die Regel so. Nicht nur die Regel, sondern in erster Linie die Fairness!

## Angemessene Pause zwischen «fertig» und dem Schuss

Ob man es wahr haben will oder nicht: Sprinter schätzen, ja sie brauchen eine längere Pause zwischen «Fertig» und dem Schuss. Wieviele Diskussionen über irreguläre Sprinter-Rennen könnten durch fachmännische Arbeit unserer Starter vermieden werden. Nur wenige unter ihnen wagen diese Pause einzuhalten. Sie schiessen meistens mit dem Wort oder dann unmittelbar nach dem Wort «Fertig». Sie lassen sich den Schuss von Athleten richtiggehend aufdrängen. Das muss einfach verhindert werden!

Stawczyk, ein Fachmann aus Polen, schrieb dazu folgende Ergänzung, von anderer Seite aus betrachtet: «Die Zeit nach «Fertig» bis zur Auslösung des Schusses ist für den Sprinter eine Zeit der äussern psychischen und physischen Konzentration. Sie hat nicht nur einen entscheidenden Einfluss auf die Schnelligkeit des Reagierens auf den Schuss, sondern auch insgesamt auf den psychomotorischen Zustand der Vorbereitung, in der sich der Wettkämpfer unmittelbar vor dem Ablauf befindet. Schiessen Starter schnell, also sofort, wenn die Wettkämpfer in

der Ablaufstellung angekommen sind, so verursachen die Läufer zwar keinen Fehlstart (da der Schuss zu schnell abgegeben wurde), können sich aber auch nicht vollkommen auf den Schuss vorbereiten, weil sie noch nicht die richtige Stufe der Konzentration erreicht haben. Der Schuss findet sie noch nicht im Zustand der optimalen Reaktion. Der Bewegungsbeginn erfolgt verspätet, nervös und nicht immer unverkrampt. Dem Wettkämpfer gelingt es kaum, in einer zu kurz bemessenen Zeitspanne zwischen «Fertig» und dem Schuss die Erregungs- und Hemmungsprozesse in der Grosshirnrinde gut zu differenzieren. Bekanntlich kommt es darauf an, nur die Nervenzellen optimal zu erregen, die an der ausführenden Bewegung unmittelbar beteiligt sind und alle andern zu hemmen. Starter, die zwischen «Fertig» und dem Schuss eine längere Pause einschalten, wollen dem Läufer die Möglichkeit geben, sich entsprechend auf den Schuss zu konzentrieren. Hierbei soll auch die Möglichkeit, zu früh abzulaufen bzw. in den Schuss hineinzufallen, weitgehend ausgeschaltet werden.»

## Man muss überall richtig starten

Es nützt nicht sehr viel, wenn nur an grossen Wettkämpfen richtig gestartet wird. Das muss einfach überall, an Anlässen grösserer, mittlerer und kleinster Art korrekt gemacht werden. Auch in den Schulen. Gerade dort sind die monotonen Kommandi, in regelmässiger zeitlicher Reihenfolge an der Tagesordnung. Auch in unserem VU. Es ist haarsträubend, welche Zeiten einige Läufer herauszuschinden wissen, nur weil die Leiter nicht richtig starten können oder wollen. Man übt es so im Training, weil es nur «Training» ist.

Man gewöhnt es sich an und bezahlt es dann bei jenen Anlässen, wo einmal zufällig ein korrekter Starter wirkt, mit Fehlstarts, mit Enttäuschungen und Kritik an diesem «unmöglichen Starter». Es lohnt sich, in allen Kreisen, wo der Start praktisch zur Durchführung kommt, Lehrstunden und wenigstens «Lehrminuten» dafür zu verwenden.