

Zeitschrift: Der Heilmasseur-Physiopraktiker : Zeitschrift des Schweizerischen Verbandes staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker = Le praticien en massophysiothérapie : bulletin de la Fédération suisse des praticiens en massophysiothérapie

Herausgeber: Schweizerischer Verband staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker

Band: - (1930)

Heft: 2

Artikel: Ueber die Bedeutung der Massage bei Ermüdungszuständen

Autor: Küng, E.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-930691>

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: 16.01.2026

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

Verbands-Nachrichten

Obligatorisches Organ für die Mitglieder des Schweizerischen Fachverbandes
staatlich diplomierter Masseure und Masseusen

Erscheint bis auf weiteres 4-mal jährlich

Redaktion: E. Küng, Badgasse 6, Winterthur

Jahrgang 1930

27. März

No. 2

Ueber die Bedeutung der Massage bei Ermüdungs- zuständen.

Heutzutage klagen ja so viele Menschen über Müdigkeit, doch ist wohl zu beachten, daß lange nicht jedes Müdigkeitsgefühl als wirkliche Ermüdung anzusehen ist. Es gibt phlegmatische Personen, die den lieben langen Tag nichts tun als essen und trinken und sich dabei doch so schrecklich müde fühlen. Andererseits können sich temperamentvolle, geistreiche Menschen bis zur Erschöpftheit abarbeiten und ernstliche gesundheitliche Schäden zuziehen, ohne vorher das eigentliche Gefühl der Ermüdung bemerkt zu haben. Erst wenn diese Menschen einmal aus ihrem Wirkungskreise herausgerissen werden, tritt ein vollkommenes Zusammenklappen ihrer Kräfte ein.

Als Ort der Entstehung der Müdigkeit werden von den meisten Physiologen die Muskeln bezeichnet. Als Grund für die Ermüdung der Muskeln bei zu intensiver Anstrengung nimmt man an, daß sich in ihnen Produkte der Zersetzung, insbesondere Milchsäure und Kohlensäure, die sogenannten Ermüdungsstoffe, ansammeln, die, falls sie in genügender Menge vorhanden sind, die Muskeltätigkeit herabsetzen.

Daß es tatsächlich die genannten Stoffe sind, die den Muskel ermüden, wurde am Froschmuskel experimental nachgewiesen, indem man ohne jegliche vorherige Muskelarbeit ganz geringe Quantitäten Milchsäure und Kohlensäure in die Muskelsubstanz einführte, wodurch der Muskel sehr stark ermüdet wurde. Andererseits, und auch dies kann wohl als ein vollgültiger Beweis angesehen werden, gelingt es, die Ermüdung sofort wieder aufzuheben, wenn man die genannten Stoffe aus dem Muskel wieder herauspült. Aehnlich liegen die Verhältnisse auch für die Muskeln der Warmblüter, mindestens ist dies in Bezug auf den Kohlensäureüberschuß im Blute durch einwandfreie Experimente nachgewiesen worden.

Andere Physiologen glauben, daß der Sitz der Ermüdung vorwiegend im nervösen Zentralorgan liege, und daß es sich

mit dem Ermüdungsgefühl etwa ähnlich verhalte, wie mit dem Hungergefühl, welches letzteres infolge Reizung des Hungerzentrums im Gehirn durch das an Nährstoffen arme und dadurch veränderte Blut hervorgerufen werden soll.

Ob nun der Sitz der Ermüdung in den Muskelfasern oder im nervösen Zentralorgan zu suchen sei, ist letzten Endes Aufgabe der Physiologen. Was uns viel mehr interessiert, ist die Frage, wie können wir diese Ermüdung bekämpfen? Zur Beseitigung der Ermüdungsstoffe haben wir in der Massage zweifellos ein ausgezeichnetes Mittel. Was zunächst die primäre oder direkte Einwirkung der Massage auf die Muskeln anbelangt, so hat wohl als erster Prof. J. Zabudowski in dieser Hinsicht physiologische Untersuchungen angestellt. Anfänglich allerdings waren diese nur dürftiger Natur. Er maß mittelst des Dynamometers die Muskelkraft der Hände dreier Versuchspersonen und zwar eines 30 Jahre alten, kräftigen Mannes, eines ebensolchen von 20 Jahren und einer 47 Jahre alten Frau. Es wurde dann die Muskelkraft der Hände vor, während und nach der Massage dynamometrisch bestimmt. Die Ergebnisse der erwähnten Untersuchungen waren übereinstimmend die, daß die Muskelkraft durch die Massage zunahm, wie die folgende Tabelle beweist:

	Versuchsperson 1		Versuchsperson 2		Versuchsperson 3	
	rechte H.	linke H.	rechte H.	linke H.	rechte H.	linke H.
Zunahme der Leistungsfähigkeit während der Massage	4,3 %	2,8 %	2 %	3 %	3,9 %	0 %
Nach der Massage	5,2 %	3,7 %	4,4 %	5,3 %	2,5 %	2,7 %

Zabudowskis weitere physiologische Untersuchungen betrafen die Wirksamkeit der Massage bei ermüdeten Muskeln. Bei unversehrten Fröschen wurde die Achillessehne des rechten Schenkels mit einem Schreibhebel verbunden, welcher seinerseits die Bewegungen des Schenkels auf berußtem Papier mittelst eines Kymographion übertrug (also jede Bewegung aufzeichnete). Dann wurde der Muskel durch Induktionsschläge zur Bewegung gereizt. Bis zur fast vollkommenen Erschöpfung machte derselbe unter diesen Umständen 300 Zuckungen, nach 10 Minuten Ruhe vermochte er nur 200 kleinere Zuckungen aufzuweisen, während er nach einer Massage von gleichfalls 10 Minuten Dauer nicht weniger als 1000 Zuckungen leistete. Versuche am lebenden Menschen, in der Weise ausgeführt, daß dieser ein Gewicht von 1 kg durch maximale Beugung im Ellenbogengelenk vom Tisch, auf welchem der Vorderarm in horizontaler Lage ruhte, bis zur Schulter erhoben, ergaben ähnliche Resultate. So hob eine Versuchsperson das Kilogewicht in Intervallen von einer Sekunde 850 mal hintereinander, dann versagten die Kräfte völlig. Nach nur 5 Minuten dauernder Massage des

ermüdeten Armes gelang es der Versuchsperson, die Hebung 1100 mal hintereinander auszuführen, während ebensolange dauernde Ruhe keine wesentliche Erholung der Muskeln ergab. Auch subjektiv konnte von allen Versuchspersonen angegeben werden, daß das Gefühl der Frische im Arm nach Massage ein ganz erheblich mehr gesteigertes war, als nach einfacher Ruhepause ohne Massage.

Auch am Universitätsinstitut für physikalische Therapie in Zürich sind ähnliche Versuche unter der Leitung von Herrn Prof. Dr. O. Veraguth gemacht worden. Die genauen Resultate in Zahlen über das Ergebnis der oben erwähnten Untersuchungen sind uns leider nicht bekannt, immerhin ist uns noch in Erinnerung, daß Herr Prof. Veraguth uns anlässlich eines Repetitionskurses eine solche Kurve gezeigt hat, welche ebenfalls eine wesentliche Steigerung der Leistungsfähigkeit durch die Massage nachgewiesen hat.

Fassen wir die hier angeführten Resultate in Bezug der Wirkung der Massage auf die Müdigkeit zusammen, so dürfen wir doch wohl behaupten, daß wir in der Massage ein ausgezeichnetes Mittel zur Bekämpfung der Müdigkeit besitzen. Nicht umsonst lassen sich so viel Sporttypen mit Vorliebe massieren, erstens ist ihnen dadurch eine größere Leistungsfähigkeit gesichert, wenn sie vor dem Start massiert werden und zweitens ist die Entstehung eines sogenannten Muskelkaters wenn nicht völlig ausgeschlossen, doch auf ein Minimum reduziert.

Auch die Ausführung der Massage zur sogen. Körperpflege gestaltet sich für uns wesentlich interessanter, wenn wir die außerordentliche gute, physiologisch nachweisbare Wirkung der Massage auf die Ermüdung kennen. Warum lassen sich so viele Menschen in gesunden Tagen massieren? Sicher nicht allein, um schön und schlank zu sein; diese Auffassung ist zwar bei vielen Leuten, ja sogar in Aerztekreisen vorherrschend. Es ist ja bedauerlich, daß es heute noch Aerzte gibt, welche die Massage als Luxus oder vielfach nur als Suggestivmittel bezeichnen; diesen Herren sollte man die nötige aufklärende Literatur zukommen lassen, oder was noch besser wäre, die gute Wirkung der Massage experimental vordemonstrieren können. Eine Ganzkörpermassage ist das beste Mittel, die Widerstandsfähigkeit aufrechtzuerhalten, und widerstandsfähig sein, heißt gesund und abwehrfähig sein. Also haben wir in der Massage ein ausgezeichnetes prophylaktisches Mittel gegen viele Krankheiten.

In Krankheitsfällen ist natürlicherweise streng zu individualisieren, wo Massage indiziert ist oder nicht. Also sagen wir, bei allen Infektionskrankheiten der Haut, ferner bei Neigung zu Blutungen, Magen- und Darmgeschwüren, Verdacht auf Blinddarmentzündung kommt die Massage selbstverständlich nicht in Frage. Dagegen haben wir bei fast allen übrigen Krank-

heiten in der Massage ein noch viel zu wenig erkanntes und angewandtes Mittel. Stellen wir uns einmal das Naturgesetz, welches bei jeder Krankheit in Frage kommt vor Augen: Der Kampf zwischen gesunden und kranken Elementen, so dürfen wir unbedingt annehmen, daß die Massage dem Körper in diesem Kampfe durch die Erlangung der besseren Widerstandsfähigkeit und der damit verbundenen besseren Abwehrmaßnahmen ausgezeichnete Dienste leistet.

E. K.

Die Sportsmassage nicht bewilligungspflichtig.

Das Kassationsgericht hatte sich mit einem interessanten Fall von angeblicher Polizeiübertretung zu befassen. Ein Turnlehrer in Zürich hatte sich in einem Inserat zum Unterricht in moderner Körperkultur empfohlen. Dazu gehörte auch die Sportsmassage. Für deren gewerbsmäßige Ausübung ist, nach Auffassung des Zürcher Statthalteramtes, eine Bewilligung der Gesundheitsdirektion erforderlich. Eine solche besaß der Lehrer nicht und wurde deswegen mit 60 Fr. gebüßt. Das Bezirksgericht Zürich hob aber auf Einsprache hin die Buße auf, weil seine Methode keinen Eingriff in die körperliche Integrität bedeute, da sie nur kosmetischen Zwecken diene. Die Staatsanwaltschaft zog den Fall an das Obergericht weiter, welches den Freispruch bestätigte, worauf Beschwerde an das Kassationsgericht erfolgte, das jedoch mit dem Obergericht die Auffassung teilte, daß die Massage nicht nur als Heilmethode, sondern auch als Mittel zur Stärkung, Ausbildung und Verschönerung des Körpers angewendet werde. Da der Gebüßte diese gewöhnliche Massage nur im Anschluß an die gymnastischen Uebungen an seinen Schülern vornehme, um die Muskeln wieder geschmeidiger zu machen, liege keine Polizeiübertretung vor, auch dann nicht, wenn sie event. zur Beseitigung von Korpulenz zur Anwendung komme. Die berufsmäßige Ausübung nur einzelner äußerlicher Heilmethoden, zu denen auch die Heilmassage gehöre, sei nicht bewilligungspflichtig. Die Nichtigkeitsbeschwerde wurde abgewiesen und die Kosten des Verfahrens der Gerichtskasse überbunden.

Verhältnis zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer.

Unsere Masseure und Masseusen, welche im Anstellungsverhältnis stehen, stellen heute an den Arbeitgeber im allgemeinen ziemlich große Ansprüche. Die Lohnverhältnisse sollen gebessert werden, Verpflegung und Wohnung sollen gut sein. Vom Arbeitgeber wird verlangt, daß er sich genau an den Anstellungsvertrag halte. Alle die erwähnten Wünsche und Be-