

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:	- (1935)
Heft:	3
Artikel:	Die Sportmassage
Autor:	Fraschina, Camillo M.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-930677

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: 09.01.2026

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

Die Sportmassage.

Von Camillo M. Fraschina, Fribourg.

Die Massage war ursprünglich nichts anderes als eine einfache Reibung ohne wissenschaftliche Grundlage und wurde schon in den frühesten Jahrhunderten zur Körperpflege benutzt.

In Griechenland, wo die Körperfunktion auf dem Höhepunkt stand, wurde die Massage, für den Sport angewendet, zu einem unerlässlichen Hilfsmittel zur Vorbereitung der Athleten. Da die Griechen die körperliche Schönheit vergötterten, suchten sie den menschlichen Körper zu vervollkommen und ihm die harmonische und imponente Schönheit ihrer phantasiegeborenen Götter zu geben.

Unglücklicherweise verneinen heute noch viele Leute die Wohltat einer guten Massage gänzlich und viele Sportsleute vertrauen ihre müden Muskeln der Behandlung empirischer „Masseurs“ an.

Wie viele Male schon hatte ich Gelegenheit in Ankleideräumen von Fußballstadien Massagen beizuwohnen, die das wahre Gegen teil ihres Zweckes waren, wie oft schon sah ich Sportsleute, die mit gewalttätigen Manipulationen traktiert wurden, die mit weicher und regelmäßiger Massage hätten behandelt werden sollen.

Es erübrigt sich zu sagen, daß der wahre Masseur, der ein überzeugendes Resultat erhalten will, zuerst den Kopf brauchen muß, bevor er mit den Händen mechanisch zu arbeiten beginnt; der Masseur, der sich selbst respektiert, muß vor allem Psychologe sein; bei jedem einzelnen Fall ändert er die Art der Massage, da jeder Fall wieder andere Probleme bringt, die den Scharfsichtigsten in Verlegenheit bringen können. Tatsächlich gibt es Körper, die eine rauhe, energische Massage ertragen, ja sogar verlangen, während dieselben Bewegungen bei anderen unheilbringend wären. Aber gehen wir über zum Sport im Speziellen.

Der kluge Masseur teilt die Sportarten in vier große Kategorien und wendet bei jeder die notwendigen Praktiken an. Diese Kategorien sind: 1. Sportsveranstaltungen erster Klasse (z. B. Tour de Suisse per Velo; Ueberschwimmen des Aermelkanals, 5000 m Lauf); 2. mittlerer Klasse (400 m Hindernislauf, Americaine auf der Rennbahn); 3. über Schnelligkeit (100 m Lauf, Weitsprung); 4. für Kraftanstrengungen (Schwingen und Ringen, Gewichtstrekken). Die beiden letzten Kategorien (Schnelligkeit und Kraft) haben in physiologischer Hinsicht viel Gleches und können in eine Gruppe klassiert werden.

Wie kann der Sportsmasseur die Massage für diese verschiedenen Sportgruppen bestimmen? Es ist dies absolut nicht schwierig, man muß sich nur fragen, was für Erscheinungen sich nach jeder dieser Aufgaben zeigen und welche Eigenschaften der Sporttreibende in jeder der vier obgenannten Sportarten haben muß, um erfolgreich zu sein.

Das ganze Geheimnis des Masseurs ruht in diesem Punkte. Man darf nicht, wie der Großteil der Leute glaubt, einen Arm oder

ein Bein mit schraubstockartigen Griffen zerreisen, die bereits steifen, gefühllosen Muskeln, die mit verbrauchtem Blut angefüllt sind, mit einem Hagel von Griffen noch mehr aufpeitschen, durch Pressung die Blutzirkulation unterbrechen oder sogar auf der Haut blutunterlaufene Stellen hervorrufen. Man muß im Gegenteil mit andauernd beruhigenden Bewegungen den Blutandrang in den Muskeln verteilen und ihnen damit zugleich neues, gereinigtes Blut zuführen, das sauerstoffhaltige Blutkörperchen enthält.

Die Dauer der Massage muß direkt proportional zum Alter des Atleten sein. Tatsächlich reagieren die Muskeln junger Leute viel schneller als diejenigen von solchen vorgeschriftenen Alters.

Für Sportveranstaltungen erster Klasse muß der Masseur darauf achten, die Fettzellen in den Geweben nicht zu tilgen; jedermann weiß, daß für den Sportsmann großen Formates die Nahrungsreserve in Form von Fettzellen von großer Wichtigkeit ist, darum darf in diesen Fällen die Massage nie tiefgehend sein. Nach Erledigung einer solchen sportlichen Aufgabe leiden die Athleten gewöhnlich an Schwäche und fühlen sich wie ausgeleert, was eben vom übermäßigen Verbrauch dieser Reserven herröhrt.

Das Problem ändert sich aber bei Veranstaltungen mittlerer Klasse. In dieser Kategorie müssen die Atemwerkzeuge in gutem Zustand sein; tatsächlich sind in dieser Klasse die häufigsten Symptome: Vergiftungsscheinungen und Atembeschwerden. Für diese Kräfteanspannung, welcher der Athlet ausgesetzt ist, muß die Massage vorher unregelmäßig und in genügend energisch, nachher aber weich und regelmäßig sein.

Für sportliche Aufgaben für Geschwindigkeit und Kraft benötigt der Athlet folgende wesentliche Eigenschaften: große Muskulatur und ein gesundes Nervensystem. In der Tat zeigen die betreffenden Sportsleute auch nach den Wettkämpfen oft Herz- und Nervenschwächen, ja hin und wieder sogar Ohnmachtsanfälle. Außer der kräftigen, tiefgehenden und unregelmäßigen Massage vor dem Wettkampf, braucht der Sportsmann nach demselben zuerst eine herzanregende und nachher eine beruhigende Massage.

Nach Ansicht einer Unzahl von Sportsleuten die ich schon behandelte, ist die Sportmassage eine unumgängliche Notwendigkeit für den Großteil der Sportarten, speziell für das Boxen, Radrennen, Rudern, Schnell- und Langlauf, Fußball, Schwimmen. Wir finden heute keine Sportvereinigung von Bedeutung, die nicht ihren Masseur hat. Werfen wir einen Blick auf die letzte Tour de France: Jede Gruppe hatte ihren Masseur, und jeder Fahrer kam am Schluß jeder Etappe in eine lauwarme Dusche und von dort in die Hände des Masseurs. Es ist dies die einzige Art die Muskeln nicht zu stark zu beanspruchen und den Gewebefasern die notwendige Belebung zurückzugeben, um dem Sportsmann zu Erfolgen zu verhelfen. Auch eine absolute Ruhe bringt Sportsleuten ohne ausgleichende Massage die notwendigen Kräfte nicht.