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: - (1956)

Heft: 149

Artikel: Methodik des "Aufwärmens"

Autor: Baer, Karl Heinz

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-930757

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: 06.08.2025

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

von *Axel Munthe* im «Buch von San Michele» erinnern: «Wir wissen alle, dass wirksame Medikamente an den Fingern abzuzählen sind, und dass Mutter Natur sie zu geringem Preis überlässt».

Aus Med. Wochenschrift Nr. 33

Methodik des „Aufwärmens"

Karl Heinz Baer, Bremen-Aumund

Vor 25 Jahren glaubte jeder Athlet seine beste Leistung zu erreichen, wenn er ausgeruht mit Bärenkräften, möglichst noch halbverschlafen an den Start ging. Heute ist die unmittelbare Vorbereitung vor einem Wettkampf entscheidend. Sie ist ohne Uebertreibung zu einer Wissenschaft geworden. Der gesamte Organismus und seine Muskelfunktionen sind vor dem Start auf «Hochtouren» zu bringen. In warmer luftdurchlässiger Bekeidung, vom Fussgelenk bis zum Hals völlig umschlossen, beginnt der Athlet mühelos, mit möglichst geringem Kraftaufwand seinen Körper durch langsam sich steigernde Bewegungen aufzuwärmen. Dem allmählichen Einlaufen, der systemvollen Steigerung der Bewegungsintensität bis der Organismus auf «Hochtouren» gebracht und der Athlet vom Start weg alle körperlichen Mittel einsetzen kann, sind alle Leistungsverbesserungen der letzten Jahre zu danken. Diese Methode des «Aufwärmens» oder des «Einlaufens» kennt jeder Motorsportler. Schon 1930 wurden die Motoren vor dem Rennen erhitzt, nur rennfähig kamen die Fahrzeuge an den Start. In den Leibesübungen wurden wir erst durch die Berliner Olympiade 1936 aufmerksam, als wir es von den Amerikaner sahen. An einem Beispiel möchte ich über diese Vorgänge, die gerade uns, die wir meistens an funktionsuntüchtigen Menschen arbeiten, wertvolle Hinweise sein können, einen Einblick vermitteln.

Deutschlands grösster Läufer und Inhaber des noch bis heute gültigen Weltrekordes über 800 m, ist der in Russland gefallene Rudolf Harbig. Im Juli 1939 in Mailand bei einer Temperatur von 32 bis 34 Grad Celsius im Schatten, bei einer für einen Läufer geradezu idealen Wärme, wo jeder normale Fussgänger schon schwitzt, hatte sich Rudi Harbig, in Ueberbekleidung, ca. 45 Minuten «aufgewärmt». Schweisstriefend wird die Ueberbekleidung erst ausgezogen, wenn der Starter das Signal zum Einnehmen der Plätze auf der Laufbahn gibt. Harbigs Rekord von 1,46,6 steht seit 16 Jahren wie ein Fels in der Brandung. Dieser letzte gültige Weltrekord eines Deutschen in der Leichathletik ist das Ergebnis glänzender Vorbereitung, gewonnen aus den Erkenntnissen des Trainers Woldemar Gerschler, Freiburg i. Br., der mir persönlich die dreiviertelstündige Vorbereitungszeit bestätigte. Auch Heinz Fütteres Rekord von 10,2 im 100-m-Lauf, den er mit fünf Läufern aus Uebersee in der Rekordliste teilt, ist ebenfalls das Ergebnis planmässiger Vorbereitung und dieser unerlässlichen «Aufwärmearbeit»!

Unsere Berufsangehörigen, die von dieser Methode der Vorbereitung im Leistungssport erstmalig hören, wird es überraschen, dass eine erhebliche Zeitspanne notwendig ist, um die Bereitschaft zu erreichen, welche uns zu höchsten körperlichen Anforderungen befähigt. Dass diese Vorbereitungszeit sich individuell den Konstitutionstypen anzupassen hat, ebenso die körperliche Verfassung, die Tagesform, zu beachten ist, zeigt schon, was für Qualitäten von einem Trainer verlangt werden.

Was können wir für unsere Arbeit aus diesen sportlichen Grundsätzen entnehmen?

Unsere Hände sind unsere Werkzeuge, ihre Leistungsfähigkeit ist wertvollstes Betriebskapital. Eine Vollmassage morgens von 6-7 Uhr kann ein Martyrium für unsere Hände sein, wenn es sich um ein zwei

Zentner schweres «Baby» handelt. Dieses Wissen um die Vorbereitung ist wichtig, um zu so früher Stunde geschmeidige, vollleistungsfähige Arme zu haben. Die ökonomische Einteilung unserer Kräfte bei möglichst geringem Kraftaufwand, ein Maximum an Massagewirkung auf fette, grösstenteils auch besonders anspruchsvolle Typen ausüben zu können, ist empfehlenswertes Ziel.

Während des Krieges, als ich in vier Teillazaretten täglich bis zu 40 Behandlungen ausführte, habe ich mir vor Arbeitsbeginn mit einem ansteigenden Unterarmband von ca. zehn Minuten geholfen. Jetzt trage ich, wenn es die Wetterbedingungen erfordern, Unterhemd, Oberhemd und Pullover alles mit langen Aermeln, um mit gut durchwärmten Armen, mir möglichst günstige Arbeitsbedingungen zu schaffen. Diese allein sind Vorbedingung, um locker und leicht auch ein grösseres Arbeitspensum durchhalten zu können. Die Wirkung unserer Tagesarbeit von der ersten bis zur letzten Behandlung ist durchaus an Bedingungen geknüpft, die wir selbst günstig oder ungünstig beeinflussen können. Dass viele Faktoren, z. B. Aussentemperatur, Ueberbekleidung und eine wohldosierte, langsam beginnende Bewegungsfolge auf eine erhebliche Zeitspanne zusammen wirken müssen, um die Vorbedingungen für ein Leistungshoch herbeizuführen, glaube ich verständlich gemacht zu haben.

Nun möchte ich diese Erkenntnisse auf unsere Arbeit am Patienten übertragen. Unsere Masagen können nur geringe Wirkung erzielen, wenn der zu behandelnde Körperteil nicht durch eine Wärmeanwendung vorbereitet wird. Durch nicht ausreichende Bekleidung unterkühlte Extremitäten, wie sie bei mindestens 90 Prozent aller Frauen jetzt anzutreffen sind, ist jede Massage ohne Wärmevorbereitung wirkungslos, sie ist nicht zumutbar, als «Kunstfehler» anzusehen. Mit dem Einsparen der Heissluftbäder erweisen die Aerzte den Krankenkassen einen schlechten Dienst. Mit dem Hinweis auf diese völlig unangebrachte Sparsamkeit, wie sie z. B. in Bremen anzutreffen ist, möchte ich diesen Schriftsatz abschliessen.

Aus «Der deutsche Badebetrieb»

Briefkasten

Anfrage: Jeden Sommer, oder sobald die wärmere Jahreszeit beginnt, bekomme ich an den Händen die sogenannten Hitzeblätterchen, ich weiss nicht ob es mit den verschiedenen Massagecrèmen und Oelen zusammenhängt. Was kann man dagegen unternehmen? *A. B.*

«Bläschen an den Fingern»

In der hautärztlichen Praxis begegnet man bei Beginn der wärmeren Jahreszeit einem Symptom ausserordentlich häufig, nämlich dem Auftreten von Bläschen an den Fingern. Diese Bläschen sind zumeist an den seitlichen Fingerpartien (also weniger auf Beuge- und Streckflächen) lokaliesiert, gelegentlich auch an Daumenballen und seitlichen Flächen der Handteller. Diese Bläschenbildungen sind sehr häufig recht ausgedehnt und belästigen ihren Träger durch einen bisweilen unerträglich werdenden Juckreiz. Wie bereits angeführt ist dieses Symptom weitverbreitet und tritt gehäuft auf, sobald im Frühjahr oder Frühsommer die ersten wirklich warmen Tage einsetzen. Häufig werden diese Hautveränderungen von den davon befallenen Menschen in bezug auf die allgemeine medizinische Bedeutung nicht richtig eingeschätzt. So wird gelegentlich die Ansicht geäussert, es handle sich hier um Aeusserungen von «unreinem Blut», um Harnsäureausscheidungen usw. Es ist daher im Hinblick auf die Häufigkeit dieser Hautveränderungen gegeben, deren Natur kritisch zu überprüfen und die Ursachen — soweit sie bekannt sind — darzulegen.

Diese Bläschen an den Fingern haben keine einheitliche Ursache, indem sie ihre Entstehung verschiedenen Faktoren verdanken können. In sehr vielen Fällen dürfte es sich um eine Streuerscheinung von den Füssen aus handeln, wenn letztere mit Pilzen infiziert sind. — Es soll über die Pilzinfektionen der Füsse nur das Wichtigste gesagt werden: sie zeichnen sich aus durch das Auftreten von Bläschen mit Schuppung, welche an den Fussohlen oder zwischen den Zehen lokalisiert sind und zumeist starken Juckreiz verursachen. Dieser Zustand kann jahrelang dauern, ohne dass sich der erkrankte Mensch dessen bewusst wird. Die Uebertragung dieser Pilze dürfte häufig in Strandbädern, Hallenbädern, auf Bettvorlagen, Badeteppichen, Duschenräumen usw. erfolgen. Es dürfte feststehen, dass der Pilz für sein