

**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:** - (1961)

**Heft:** 178

**Artikel:** Was versteht man unter einem Sportharz?

**Autor:** Schmid, A.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-930778>

### **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:** 11.01.2026

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

# Was versteht man unter einem Sporthertz?

von Dr. med. A. Schmid

Jede körperliche Betätigung stellt an das Herz und den Kreislauf erhöhte Anforderungen. Dank seinen Kraftreserven und einer erstaunlichen Anpassungsfähigkeit wird das gesunde und ungeschädigte Herz den grössten Anforderungen gerecht, auch dann noch, wenn durch verminderten Luftdruck in grossen Höhen, bei erhöhter Aussentemperatur in den Tropen oder bei ungünstigen Belüftungsverhältnissen in Bergwerken ausgesprochen schlechte Bedingungen für die Atmung und damit auch für den Kreislauf vorhanden sind. Die Anforderungen, welche die verschiedenen Berufsarten an das Herz stellen, sind hinlänglich bekannt und erfordern daher schon bei der Berufswahl des Jugendlichen eine scharfe Auslese. Oft sind es nicht so sehr der Zustand der Muskulatur und die grobe Kraft, die hier den Ausschlag geben, sondern die Beschaffenheit des Herzes. Aber auch der Sport fordert eine scharfe Auslese, die oft schon im kindlichen Alter beginnt und sich mehr oder weniger durch das ganze Leben hindurch fortsetzt. Wir alle erinnern uns von der Schulzeit her jener Mitschüler, die «vom Turnen befreit» je nach Temperament gehemmt und unfroh sich am Rand des Sportfeldes herumdrücken, teils durch besondere schulische Leistungen zu glänzen versuchten oder aber höchst zufrieden über die Beurlaubung von jeder Anstrengung aus der Not eine Tugend machten.

Schul- und Kinderärzte sind heutzutage der Meinung, dass man mit dem Turndispens vorsichtig verfahren und sie auf genau umschriebene Fälle beschränken solle. Die Auswahl wird sich auch auf die einzelnen Arten der Leibesübungen mit ihren durchaus verschiedenen Anforderungen an den Kreislauf zu beziehen haben und darüber hinaus zeitliche Fristen festlegen, an deren Ende eine Nachuntersuchung steht. Selbstverständlich fällt die Entscheidung darüber nicht der Turnlehrer, sondern der Arzt! Der goldene Mittelweg liegt bei herzschwachen Kindern zwischen den Ansichten besorgter Mütter und den manchmal etwas spartanischen Idealen der

Väter! Man muss sich vor Augen halten, dass der Sport an sich heute eine gänzlich andere Wertung geniesst als früher und ein Sportverbot Kinder und Jugendliche zu «Herzkrüppeln» stempelt und ihnen damit gar nicht selten einen seelischen Schaden zufügt.

Auf der anderen Seite jedoch muss der Arzt gerade im Hinblick auf Jugendliche ernsthaft vor den Uebertreibungen warnen, die sich vielerorts im «Sport» breitmachen und mit dem Begriff «Rekordsucht» hinlänglich charakterisiert sind. Von der Stopuhr fasziniert, überschätzt namentlich der junge Mensch seine Leistungsgrenzen und gerät in einen Zustand, für welchen der Begriff «Uebertraining» bestimmt zu harmlos klingt. Hier handelt es sich nämlich nicht um einen belanglosen Muskelkater, sondern bisweilen um die Zeichen einer beginnenden Kreislaufschädigung, die sich in schlechtem Schlaf, Appetitlosigkeit und häufigem nächtlichem Urinlassen ausdrückt. Trifft eine derartige Ueberbeanspruchung gar auf ein Herz, das bereits anderweitig, etwa rheumatisch geschädigt ist, so vermögen sich daraus ernste Konsequenzen zu ergeben. Das Schwergewicht muss daher vor allem im systematisch aufbauenden Training liegen.

Ist dieser Gesichtspunkt gewahrt, so bestehen gegen leichte sportliche Betätigungen auch bei schwächeren Personen kaum Bedenken. Es gibt darüber hinaus genaue Richtlinien, nach denen man selbst bei ehemals herzkranken Patienten durch vorsichtige sportliche Uebung eine Kräftigung des Herzes erzielen kann. Zweckmässigerweise ist dazu jedoch immer der Herzspezialist zu hören!

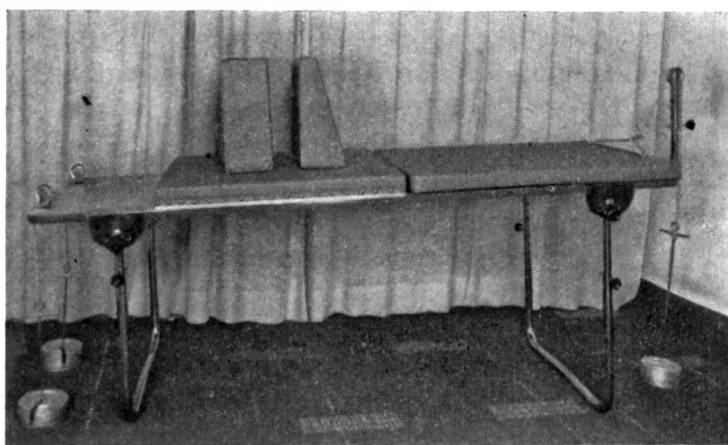
Was nun das eigentliche «Sporthertz» betrifft, so versteht man darunter ein Herz, das sich namentlich seiner Grösse nach vom Normalherz unterscheidet. Es ist grösser, hat einen langsameren Ruhe«puls», auch der Blutdruck pflegt dabei niedriger zu sein.

Das Sporthertz findet sich in erster Linie bei Sportlern, die vorwiegend in den sehr

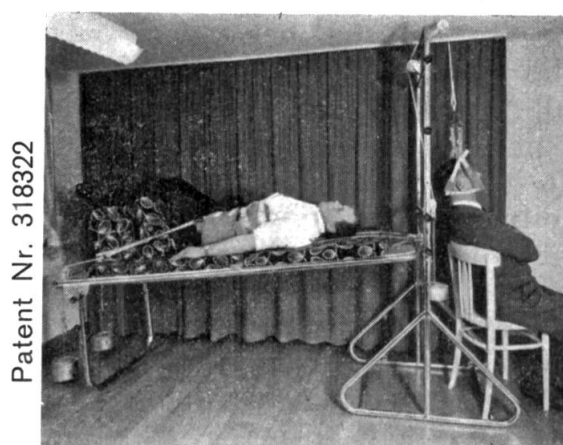
anstrengenden Dauersportarten tätig sind. Als Beispiele seien hier der Maratonlauf, Langstrecken-Skilauf und vor allem die Radsportler genannt. Berufs-Radrennfahrer haben die grössten Sportherze, kein Wunder also, dass diese Sportart als besonders gefährlich gilt, zumindest in der üblichen Volksmeinung.

Dass sich derartige Sportarten nur absolut herzgesunde Menschen widmen können, steht ausser Zweifel. Als der Sportbetrieb um die Jahrhundertwende allmählich in Gang kam, stellte man einigen Sportarten in bezug auf die Gesundheit recht düstere Prognosen. Inzwischen hat man jedoch auch in den Kreisen der Medizin viele Erfahrungen gesammelt und beurteilt gerade das Sportherz durchaus günstig. Man sieht darin heute eine besondere Form der Anpassung des Herzes an die geforderten Leistungsbedingungen. Das derart trainierte Herz ist in der Lage, den Blutbedarf des

Körpers durch Abgabe grösserer Blutmengen zu decken, während das untrainierte Herz nur kleinere Mengen auswirft und sich durch eine Erhöhung der Herzaktion (beschleunigter Puls!) bemüht, den Anforderungen nachzukommen. Man muss letztere Art jedoch als weitaus ungünstiger ansehen. Ähnlich ist es mit dem etwas erniedrigten Blutdruck des Sportherzes: man hat darin eher einen Nutzen als einen Schaden zu sehen. Die Elastizität älterer Sportler erstreckt sich meist auch auf ihr Blutgefässsystem, das den arteriosklerotischen Veränderungen weniger unterworfen scheint als jenes der Nichtsportler gleichen Alters. Das ist keineswegs bedeutungslos, denn wenn im Alter aus irgendeinem Grund einmal plötzliche Höchstleistungen gefordert sind, kann durch überstürzte Erhöhung des Blutdrucks unter Umständen ein Schlaganfall ausgelöst werden.



Typ 2: Fr. 850.— netto



Patent Nr. 318322

Typ 1: Fr. 1300.— netto

## Kombinierter Spezial - Extensionstisch

bei Discusprolaps, Discushernie, Discopathie, Osteochondritis.

Eignet sich sehr gut als Massage- und Untersuchungstisch. Höhe verstellbar.

Verlangen Sie unverbindlich Dokumentationsmaterial bei

**Anton Meier, Winterthur 8, Telephon (052) 2 40 87**

# Kombinations- Anlage 55

**für Elektro-galvanische Vollbäder - Unterwasserstrahl-  
Massage - Ueberwärmungsbäder - Wirbelsprudelbäder**

**Plastikwannen**

**in verschiedenen Grössen, Ausführungen und Farben**

**U.W.-Anlagen in allen Ausführungen - Unlvers.-Gerät für  
Teil- und Ganz-Unterwassermassage-Behandlungen - Kohlen-  
säure-Mischapparate - Luftsprudelanlagen - Mehrstrahl-  
Vibrationsmassagedüsen**



**Apparatebau Karl Schreiner  
Freiburg/Br.**

**Schreiberstrasse 8, Tel. 48 93**

## **Die Rheuma-Heilstätte Leukerbad**

(Rheumaklinik mit physikalisch-balneo-  
logischem Institut und chirurgisch-  
orthopädische Abteilung)

sucht per 1. Juli 1961 noch

**1 LABORANTIN**

**3-4 PHYSIOTHERAPEUTEN**

oder **PHYSIOTHERAPEUTINNEN**

**Geboten wird:** interessanter Lohn, ge-  
regelte Arbeits- und Freizeit, teilweise  
5-Tagewoche (je nach Berufskategorie  
2-4 Wochen bezahlte Ferien), die Be-  
rufskleider werden zur Verfügung ge-  
stellt, Unfallversicherung, Pensions-  
kasse oder Sparversicherung.

Auskunft erteilt die eVrwaltung der  
Rheuma-Heilstätte Leukerbad  
Tel. (027) 5 42 52

Offerten mit Lohnanspruch, Zeugnis-  
abschriften und Photo sind zu richten  
an die Verwaltung der Rheuma-Heil-  
stätte Leukerbad.

Sehr interessanter Posten als  
dipl. MASSEUSE

in modernen Privatbetrieb für Dauer-  
stelle sofort oder nach Uebereinkunft  
zu vergeben. Jede Auskunft und An-  
meldung durch **Chiffre L 120540 Y**  
**Publicitas Bern** oder Tel. (031) 3 35 05

**Wizard**

**Fusstützen  
Krampfadern-  
strümpfe  
Sportbandagen**

**L. GROB + P. TREFNY jun.**

Beckenhofstr. 54, Zürich 6, Tel. 26 10 42

**Krankenschwester  
und Kneipp-Bademeisterin**

z. Zt. Massageschule Dr. Rohrbach,  
Kassel, sucht ab 15. 10. 61 oder später  
in nur erstem Hause der Schweiz die  
Möglichkeit ihr einjähriges Praktikum  
als med. Bademeisterin und Masseuse  
zu machen.

Zuschriften erbet. an: Evamaria Müller,  
Frankfurt/M., Düsseldorfstr. 15,  
Tel. 33 54 28

**GUTSCHEIN Fr. 2.—**

Bei Einsendung dieses Gutscheines  
erhalten Sie eine Flasche  
**VITabelle MASSAGE-OEL zu Fr. 3.50**  
Es enthält Hautregenerationsstoffe in  
leicht resorbierbarer Form und hat  
eine sehr gute Oberflächenaktivität,  
wobei die biologisch-physikalische  
Kräfte selbst wirksam werden. Preis  
Fr. 5.50 mit Gutschein Fr. 3.50, ein-  
senden an:

**BIOKRAFT-VERSAND, OBERWIL BL**

Name: .....

Adresse: .....



**SCHWEIZER MASSEURE  
verwenden  
Schweizer Moor!**

Einzigartige  
Erfolge bei:

**Rheuma**

**Ischias**

**Gicht**

**Muskel-,**

**Haut-,**

**Frauen-**

**Leiden**

Neuzeitliche Moor-Therapie  
mit **YUMA-MOORBAD** und  
**YUMA-Moorschwefelbad.**

Schlammfrei! Kein Absetzen!  
Alle Moor-Wirkstoffe in völlig  
wasserlöslicher Form. 2 dl auf  
1 Vollbad. Sofort gebrauchsfertig.

**YUMA-Moorzerat-Packung**  
für Gelenk- u. Teilpackungen.  
Anwendungstemp.: 60 Grad.  
Wärmehaltung: 1—3 Stunden.  
Saubere Handhabung.

Neue Behandlungsschalen. —  
Literatur und Muster durch:

**Einziges** Verarbeitungswerk  
für **Schweizer Moor:**

**YUMA-AG GAIS**

Gesellschaft f. Schweizer Moor



**Weleda  
Hauttonikum**

belebt und kräftigt die Haut, fördert  
die Zirkulation. Wirkt gegen rasche  
Ermüdung, Schweregefühl in den  
Gliedern und Erschlaffen der Venen  
mit Neigung zu Oedemen.

100 cc Fr. 3.75 200 cc Fr. 6.60

in Apotheken und Drogerien

Verlangen Sie die kostenlose Zusen-  
dung der Weleda-Nachrichten.

**WELEDA & ARLESHEIM**