

Zeitschrift:	Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti
Herausgeber:	Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband
Band:	- (1981)
Heft:	2
Artikel:	Ausdauertraining verhilft dem Herzen zum Schongang
Autor:	[s.n.]
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-930445

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: 08.02.2026

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

Ausdauertraining verhilft dem Herzen zum Schongang

Darüber gibt es kaum mehr Streit unter den Gelehrten: Was Herz und Kreislauf, Muskeln und Skelett, Atmung und Stoffwechsel betrifft, so vermag das Ausdauertraining stark zu «verjüngen». Beispiel: trainierte 60jährige zeigen oft das selbe organische Erscheinungsbild wie «normale» untrainierte 40jährige. Weil nun aber «Verjüngung» ein Reizwort ist, mit dem zu allen Zeiten viel Schindluder getrieben worden ist, kann man es auch anders herum ausdrücken: ein «normaler» untrainierter 40jähriger ist als Folge seines chronischen Bewegungsmangels derart vorgealtert, seinem kalendarischen Alter biologisch soweit voraus, dass er dasselbe organische Erscheinungsbild zeigt wie ein gesunder, trainierter 60jähriger.

Und das allein durch vernünftig betriebenen Sport. Nicht durch Leistungs- oder gar Spitzensport, sondern durch Breitensport, durch jedermann zugängliche Sportarten. Das hat unsere Bevölkerung erfreulicherweise gut begriffen: Immer mehr Frauen und Männer, bis ins hohe Alter hinein, betätigen sich regelmässig körperlich oder treiben sogar aktiv Sport. Prognostiker rechnen mit einer ständigen Zunahme von Skifahrern, Schwimmern und Tennisspielern. Es wird 1985 doppelt soviel Tennispieler geben wie heute, die Zahl der Langläufer wird sich verdreifachen, diejenige der Reiter vervierfachen und die «Segler» sich gar viereinhalbmal.

In diesem Wachstumsphänomen des Sports werden bedeutende humane Hoffnungen unserer heutigen Gesellschaft sichtbar. Die Hoffnung auf bleibende oder wieder zu gewinnende oder möglichst lange zu erhaltende Vitalität. Die Hoffnung, in seinem Körper einen Partner für das Bestehen und Geniessen des Lebens zu haben und zu behalten. Die Hoffnung, das persönliche Wohlbefinden durch persönliche Aktivität zu verbessern. Die Hoffnung, dass man seine Gesundheit in die eigene Hand nehmen kann. Hoffnungen, die allesamt berechtigt sind. Hoffnungen, die aber auch bitter notwendig sind in einer Zeit, in der der Anteil der menschlichen Bewegungsenergie am Gesamtenergieaufkommen nur ein Prozent ausmacht, während es vor 100 Jahren noch 90 Prozent waren.

Heute ist die Sicherung der Bewegung des

Menschen ein ebenso lebensnotwendiges Ziel wie die Sicherung von Energien oder die Erhaltung der Umwelt. Denn der Bewegungsmangel ist in den meisten Fällen der Anfang der sogenannten Zivilisationskrankheiten, die dem Einzelnen ebensoviel zu schaffen machen wie der Volkswirtschaft.

Mehr Bewegung, sportliche Aktivität, Ausdauertraining heisst also die verordnete Medizin. Doch wie bei Medikamenten kommt es auch hier auf die richtige Dosierung an. Der Büromensch, der urplötzlich seinen dicken Bauch und seine dünnen Beine in einen Trainingsanzug steckt und wie ein Olympiakandidat über Stock und Stein und durch den Wald rennt, wird sich einen Muskelriss holen oder einen Meniskusschaden — wenn er Glück hat. Wenn er Pech hat, kann er mit einem Herzinfarkt auf der Strecke bleiben, die eigentlich seiner Gesundheit dienen sollte.

Darum sollte sportliches Training langsam beginnen, behutsam gesteigert werden. Wer jenseits der 30 oder 40 ist, sollte vorher seinen Hausarzt zu Rate ziehen, der durch ein Belastungs-EKG feststellen kann, was das Herz des bekehrten Bewegungsmuffels verkraftet und was nicht.

Für den einigermassen gesunden Zeitgenossen gibt es einige nützliche Faustregeln:

- Muskulatur und Kreislauf sollten am besten täglich einmal zehn Minuten lang oder zweimal fünf Minuten lang, mindestens aber wöchentlich dreimal 20—30 Minuten belastet werden.
- Maximale Belastungen, Verausgabungen bis zur Leistungsgrenze, sind unbedingt zu vermeiden. Die Belastung sollte etwa bis zur Hälfte der maximalen Kreislauf-Leistungsfähigkeit gehen. Die Pulsfrequenz pro Minute sollte auf nicht wesentlich weniger, aber auch nicht auf viel mehr als 180 minus Lebensalter gesteigert werden.
- Nach starker Belastung nicht abrupt zur Ruhe kommen, sondern langsam reduzieren.
- Keine sportliche Belastung während oder in den ersten beiden Wochen nach einer Infektion, und sei es auch nur eine harmlose erscheinende Grippe.

So paradox es sich zunächst auch anhört, so richtig ist es jedoch: Wer sein Herz und sei-

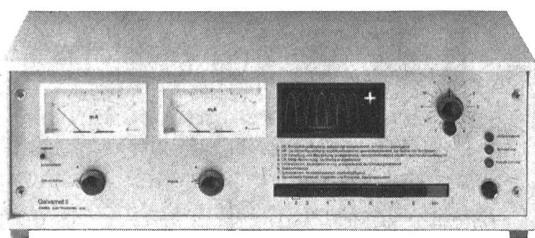
nen Kreislauf nach den genannten Grundsätzen belastet, der schont es dadurch langfristig. Im Liegen oder Sitzen nimmt der Mensch etwa sechs bis neun Liter Luft auf, der er jedoch höchstens einen Viertelliter Sauerstoff entnimmt. Beim leichten Trab strömen bereits 50 Liter Atemluft pro Minute in die Lungen, ihnen entnimmt der Körper zwei bis drei Liter Sauerstoff. Das verbessert sowohl die Atmung als auch den Zellstoffwechsel als auch das Adersystem. Außerdem wird das Herz grösser, es pumpt als Folge dieser Vergrösserung pro Schlag mehr Blut durch den Körper, kann aber mit niedrigerer Tourenzahl arbeiten, gleichsam im Schongang. Der Trainierte hält so eine grössere Belastung durch, ohne von seinen Kraftreserven zu zehren.

Sport jedoch ist kein Allheilmittel. Die Ausschaltung des Bewegungsmangels als ein Risikofaktor für viele Zivilisationskrankheiten wässt uns nicht von allen anderen Sünden rein. Zur Kombination der beiden Risikofaktoren, Bewegungsmangel und falsche Ernährung, heisst es daher auch völlig zu recht: Essen und Trimen, beides muss stimmen. Außerdem muss der Sport von

und für Körper, Geist und Seele betrieben werden. Wenn ein alternder, vom Ich nicht mehr akzeptierter Körper gequält, ohne jede Freude sportlich bewegt wird, so verkürzt das eher das Leben, statt es zu verlängern. Und so darf denn eben nicht Sport um des Sportes willen betrieben werden, sondern um des ganzen Menschen willen. Dabei ist schon die Auswahl der Sportart von entscheidender Bedeutung.

Die meisten Menschen lassen sich in und von einer Gruppe stärker motivieren als wenn sie allein ein Ziel angehen. Außerdem sind Mannschaftssportarten kommunikationsfreudiger und sozial anspruchsvoller als Einzelsportarten. Aus dieser Sicht sind Fussballvereine, Handballvereine, Basketballvereine und dergleichen geradezu ideal. Die Einzelleistung innerhalb eines Teams, der ständige Tempowechsel, die Wichtigkeit schneller Reaktionen sowie der Ansporn des möglichen Gewinnens, ohne nun gleich aufreibende Leistungs- oder Spitzensport zu betreiben, sind aus sportmedizinischer und psychologischer Sicht ausgesprochen positiv zu beurteilen.

ZIMMER Elektromedizin *Electromédecine*



Beratung. Verkauf. Kundendienst
Consultation. Vente. Service



Galvamat II

Das bewährte Reizstromtherapiegerät mit diadynamischen Strömen. Ultrareizstrom und Reizstrommassage. Rationell in der Handhabung durch einfache Bedienbarkeit und die moderne EinmalelektrodenTechnik.

Appareil largement diffusé, le Galvamat II offre un spectre d'applications intéressant: courants diodynamiques de Bernard, courants d'exitation de Träbert, électro-massage. La manipulation est aisée et rationnelle grâce à la simplicité des sélections et aux électrodes jetables.

Informations-Bon *Bon d'information*

Absender: _____

Expéditeur: _____