

**Zeitschrift:** Der Traktor und die Landmaschine : schweizerische landtechnische Zeitschrift  
**Herausgeber:** Schweizerischer Verband für Landtechnik  
**Band:** 30 (1968)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Das Heben schwerer Lasten  
**Autor:** Schweisheimer, W.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1070041>

### **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:** 10.01.2026

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

Haben Sie auch schon daran gedacht?

## Das Heben schwerer Lasten

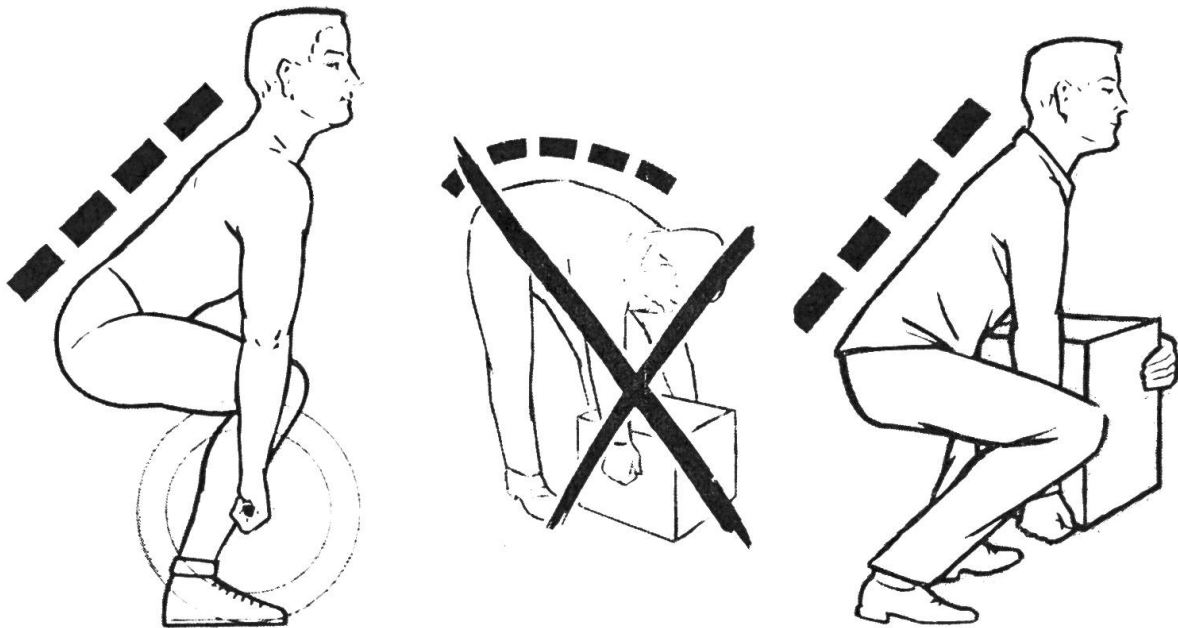
Wir sehen mit Staunen, welch schweres Oelfass der junge Tankwart von einem Raum in den andern trägt. Aber das Staunen mischt sich mit Missbehagen: Es wäre besser, wenn der Träger dieser schweren Last sich von andern helfen liesse.

Hier ein Beispiel, was daraus folgen kann. Ein 24-jähriger Chauffeur trug einen überschweren Sack eine Treppe hinauf. Er wusste genau, dass die Last für ihn zu schwer war. Aber es eilte. Der Helfer, den er rief, war selbst gerade beschäftigt. So schleppte er die schwere Last alleine. Er verspürte einen stechenden Schmerz in der rechten Leistengegend. Der Schmerz verging nicht. Am nächsten Tag suchte er den Arzt auf. Dieser stellte einen rechtsseitigen Leistenbruch fest.

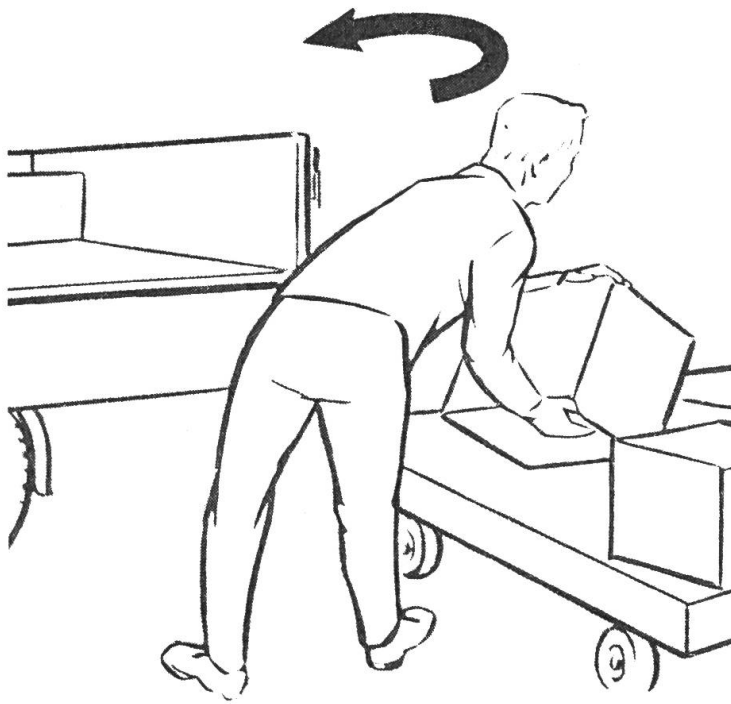
Viele Verletzungen und Krankheitszustände entstehen durch zu schweres Heben und Schieben — an Rücken, Schultern, Bauchmuskeln, am Herzmuskel. Richtiges Verhalten lässt solche unerwünschten Zwischenfälle vermeiden.

### Lastenheben und Herz

Ein gesundes Herz bei Mechanikern, Chauffeuren, Garagearbeitern wird hohen Anstrengungen bei der täglichen Arbeit gerecht. Aber plötzliche Ueberanstrengung durch Bewegen einer Ueberlast bringt Schaden. Der Herzmuskel ist ein echter Muskel, und so kann er genauso gut überanstrengt werden wie etwa ein Armmuskel. Die Folge ist eine Erweiterung und Vergrösserung des Herzens.



Hebe wie ein erfahrener Athlet mit flachem Rücken und steil aufgerichtetem Oberkörper aus der Hocke. Nimm die Last möglichst nahe an den Körper und beuge den Rücken nicht beim Heben. Neige den Oberkörper nicht weit nach vorn und hebe Lasten nie ruckartig an.



Vermeide das gefährliche Verdrehen der Wirbelsäule beim Heben und Abstellen schwerer Lasten.



Trage Säcke und Kisten hoch auf den Schultern und halte den Körper gestreckt.

Es ist an sich nur normal, wenn ein Arbeiter nach Anstrengungen schwer atmet, wenn er Herzklopfen hat und sich erschöpft fühlt. Aber das sollte in kurzer Zeit verschwinden, wenn die Anstrengung vorbei ist. Wo das nicht der Fall ist, hat sich der Arbeiter zuviel zugemutet. Lasst euch helfen, Chauffeure und Landarbeiter, wenn ihr schwere Last zu bewegen habt. Wenn ihr euch wirklich überanstrengt und eurem Körper zuviel zugemutet habt, so verhaltet euch einige Tage ruhig. Das bringt das Herz in der Regel rasch zum Normalen zurück. Oft wird ein Schulternerv gedrückt. Es entstehen starke Schmerzen in Arm und Schulter, der Arm kann nicht mehr in normaler Weise bewegt werden. Die Behandlung ist langwierig. Namentlich Nervenstränge, die dicht unter der Haut gelegen sind, können durch starken Druck von aussen geschädigt werden. Die Muskeln, die von den geschädigten Nerven versorgt werden, sind dann weich und schlaff; es fehlt ihnen jede Kraft. Es kann so weit kommen, dass Arm oder Hand vorübergehend sogar gelähmt sind. Geeignete Behandlung und die Vermeidung weiterer Druckschädigungen der Nerven bringt alles wieder in Ordnung.

### **Lastenheben und Hexenschuss**

Eine andere Störung, die oft mit Lastenheben zusammenhängt, ist der Hexenschuss. Er kann mit unglaublicher Plötzlichkeit eintreten. Ein Angestellter in einer Garage trägt ein schweres Gefäss einige Schritte. Auf einmal fühlt er den heftigsten, stechendsten Schmerz im Kreuz oder Rücken. Es bleibt ihm nichts anderes übrig, als das Gefäss abzustellen oder sogar

es einfach fallen zu lassen. Er selbst sinkt zu Boden und ist nicht mehr in der Lage, sich selbst wieder aufzurichten.

Nach einiger Zeit lässt der lähmende Schmerz nach, der Angestellte kann sich wieder bewegen und auch aufstehen. In manchen Fällen freilich geht das nicht so gut aus, die Bewegungslosigkeit hält länger an. Eine plötzliche übertriebene Anstrengung oder eine «ungeschickte» Bewegung hat in solchen Fällen die Muskeln des Rückens geschädigt, vielleicht an einer Stelle sogar eingerissen. Man tut dann gut daran, längere Zeit keine schweren Lasten mehr zu tragen. Denn lange noch bleibt eine Neigung zu Rückfällen bestehen; erst nach Monaten schwinden sie wieder.

### **Lastenheben und Leistenbruch**

Das Heben, Tragen oder Schieben schwerer Lasten kann die Entstehung eines Leistenbruchs, einer Hernie, begünstigen oder hervorrufen. Es ist das eine erweiterte Muskellücke unter der Haut des Bauches, durch die eventuell eine Darmschlinge unter der Haut als Wölbung fühlbar wird. Es gibt solche Brüche in der Leistengegend, Schenkelbrüche oben am Oberschenkel und Nabelbrüche.

Ein Mann, bei dem Anlagen zu einem Bruch bestehen, sollte sich vor dem Heben schwerer Lasten hüten. Bruchbänder genügen nicht immer, um den Bauchinhalt vom Eintreten in die Muskellücke zurückzuhalten. Eine Operation, die die Muskellücke schliesst, kann alle brucherzeugenden Beschwerden beseitigen und die volle Arbeitsfähigkeit wiederherstellen.

### **Lastenheben und Plattfuss**

Durch das Heben schwerer Lasten wird eine bestehende Neigung zu Plattfuss oder Senkfuss verstärkt. Angestellte und Chauffeure in Garagen oder Lagerhäusern, die den Tag über stehen und schwere Lasten bewegen, werden eher von Plattfussbeschwerden betroffen als Personen mit sitzender Lebensweise, etwa ein Taxichauffeur oder ein Büroarbeiter.

Bei Senkfuss und Plattfuss bestehen Schmerzen in Füßen, Beinen und Rücken, oft recht quälender Art. Dazu kommen Krämpfe in den Waden und brennende Gefühle in den Sohlen. Die Aufgabe der Füße ist es, das Körpergewicht zu tragen. Wird dieses nun noch durch schwere Lasten erhöht, so wird das Fussgewölbe niedergedrückt. Und wenn das ständig vor sich geht, kann sich ein Plattfuss entwickeln.

Stützende Einlagen in den Schuhen sind nützlich, sie bedeuten für Tausende volle Arbeitsfähigkeit und Schmerzfreiheit. Viele Personen sind mit den fabrikmässig hergestellten Schuheinlagen vollauf zufrieden, andere brauchen individuell angepasste Einlagen.

### **Wie man sich schützen kann**

Lasst euch helfen, wenn immer eine schwere Last zu heben oder zu schieben oder zu tragen ist – das ist die Hauptregel. Scheut nicht die kleine Mühe und den geringen Zeitverlust, einen Helfer herbeizurufen!

Hier sind noch einige weitere Regeln zur Technik des Tragens schwerer Lasten: Eine schwere Last muss ganz dicht am Körper getragen werden, nicht etwa mit ausgestreckten Händen! Halten den Rücken gerade! Stellt die Füße nahe an den zu hebenden Gegenstand! Das ist äusserst wichtig, weil es verhindert, dass die Rückenmuskeln alleine die ganze Arbeit übernehmen und so geschädigt werden.

Benützt die Arm- und Beinmuskeln mit zum Heben, mit etwas nach auswärts gedrehten Knien. Wenn in aufrechter Stellung die Richtung des Körpers geändert werden muss, lasst euch nicht verleiten, einfach den Oberkörper zu drehen. Dreht vielmehr den Körper gleichzeitig durch Veränderung der Fußstellung.

Es gibt mechanisch-maschinelle Hilfsmittel. Sie sind eine grosse Hilfe. Wendet sie an, wo es nur geht!

So oder so: Lasst euch helfen!

Dr. W. Schweisheimer, Rye, New York



# MASSEY-FERGUSON

verkauft laufend vorteilhafte **Occasionen**

## Traktoren

MASSEY-FERGUSON	MF - 35	1957
MASSEY-FERGUSON	MF - 35	1957 mit Verdeck
MASSEY-FERGUSON	TE - A	1953
MASSEY-FERGUSON	TE - D	1950
MASSEY-FERGUSON	TE - D	1950
MASSEY-FERGUSON	MF - 65	1960
MASSEY-FERGUSON	MF - 65	1960 mit Verdeck
MASSEY-FERGUSON	MF - 135	1965
Ford	N 8	1950 mit Verdeck
Ford	2000	1966 mit Frontlader
Ford	3000	1965 mit Verdeck
Bühner	BD 3	1948 mit Mähwerk
Bühner Standard	LF / 4	1953 mit Mähwerk und Verdeck
Bühner	Spezial	1957
Bühner	Spezial	1959
Bühner Standard	D	1960 mit Verdeck
Bühner	MS 12	1961 mit Mähwerk und Halbkabine
Hürlimann	D 100	1948 mit Mähwerk
Hürlimann	D 50	1951
Hürlimann	D 80	1957 mit Verdeck
Hürlimann	D 90	1961 mit Mähwerk
Bucher	2000	1959 mit Mähwerk und Verdeck
Bucher	4000	1960 mit Verdeck
Alpina Oekonom	D 100	1959 mit Mähwerk und Verdeck
Alpina Oekonom	20 PS	1955 mit Mähwerk
Kramer	KL 300	1963 mit Mähwerk und Verdeck
Porsche	8160/100	1962 mit Mähwerk
Köpfli	30 PS	1960 mit Mähwerk
Hatz Diesel	H 113	1962
Meili	C 22	1954

## Mähdrescher

MASSEY-FERGUSON	MF - 685	1960
MASSEY-FERGUSON	MF - 685 S	1963
MASSEY-FERGUSON	MF - 685	1963
MASSEY-FERGUSON	MF - 630 S	1956
MASSEY-FERGUSON	MF - 630 S	1961
MASSEY-FERGUSON	MF - 630 S	1962
MASSEY-FERGUSON	MF - 630 S	1962
MASSEY-FERGUSON	MF - 500	1963
MASSEY-FERGUSON	MF - 500	1964
International Harvester	IHC 841	1964
Bautz Commodore		1964
Claas Europa		1962

Alle Maschinen sind revidiert und in einwandfreiem Zustand.

Tausch und Teilzahlung möglich.

Besuchen Sie uns unverbindlich zu einer Probefahrt. Gerne erwarten wir Ihren Anruf.

## SERVICE COMPANY LTD. 8600 DÜBENDORF

Generalvertretung MASSEY-FERGUSON Tel. 051 / 85 12 12



# Die neue STEYR-PLUS-Serie

Die neue STEYR-Plus-Serie hat alle Vorzüge in sich vereinigt: Wirtschaftlichkeit, Qualität und Komfort. STEYR-Traktoren, mit oder ohne Allradantrieb, sind mit den leistungsstarken Direkt-einspritzer-Motoren ausgerüstet. STEYR-Zweistufenhydraulik und STEYR-Simplematic sind nur zwei der vielen neuen Vorteile. STEYR-Plus 30 — ein richtiger Allround-Traktor. Seine Domäne ist der Grünlandbetrieb: Schnell, wendig und ungemein sparsam. STEYR-Plus 40 — der Mittelgewichtler für höchste Leistungsansprüche. Vielseitig und unübertroffen wirtschaftlich. Oder der STEYR-Plus 40 Allrad — mit Zug- und Bremskraft auf alle vier Räder. Sein Einsatz ist überall dort, wo unter extremsten Bedingungen wirtschaftliche Arbeit geleistet werden muss. STEYR-Plus 50 — ein starker Geräte-Traktor für hohe Flächen- und Transportleistungen, mit guter Gewichtsverteilung.



**ALFAG**

Aktiengesellschaft für Fahrzeuge, 8952 Schlieren  
Telephon 051 98 61 61

**Gebietsvertretungen:**

8595 Altnau: A. Baumgartner — 1816 Chailly s. Clarens: D. Duvoisin — 7000 Chur: ALFAG AG für Fahrzeuge — 1049 Donneloye: G. Gabriel — 9032 Engelburg: A. Fräfel — 1595 Faoug: Grin & fils — 1700 Fribourg: A. Bongard — 8501 Hagenbuch: P. Mahler — 6438 Ibach-Schwyz: X. Föhn — 2065 La Rinciere-Savagnier: Sandoz & Cie. — 8460 Marthalen: W. Ritter — 8590 Salmsach: J. Straub — 3127 Mühleturnen: H. Lengacher — 5702 Niederlenz: Gebr. Kull — 1350 Orbe: B. Hängartner — 6026 Rain: H. Jost — 8580 Riedt b. Erlen: K. Berger — 9400 Rorschacherberg: M. Lehner — 8718 Schänis: G. Tremp — 4500 Solothurn: W. Berger — 6130 Willisau: A. Chappuis