Hoher Blutdruck und Sport

Autor(en): **Schönholzer, G.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 7

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995071

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Hoher Blutdruck und Sport

Prof. G. Schönholzer

Im Rahmen eines externen Forschungsprojektes des Forschungsinstitutes der ETS Magglingen führte Dr. med. Ulrich Frey, Bern, Untersuchungen über das Verhalten des Blutdrucks unter Arbeitsbelastung bei Patienten mit erhöhtem Druck durch. Die Belastung erfolgte auf dem Fahrradergometer.

Aus einer grösseren Zahl von Versuchen in verschiedener Anordnung kommt Dr. Frey zu folgenden Ergebnissen:

Grundsätzlich besteht kein wesentlicher Unterschied im Verhalten des Arbeitsblutdrucks beim Normalen und beim Blutdruckkranken. Nur bei einem kleineren Anteil der Patienten ist die an sich bei Arbeitsbelastung übliche Blutdrucksteigerung höher oder erfolgt steiler als beim Normalen.

Zur Beurteilung des Trainingszustandes eignet sich die Beobachtung des Blutdruckanstiegs bei Arbeitsbelastung beim Blutdruckkranken kaum. Es bebesteht immerhin der Eindruck, dass der untrainierte Blutdruckkranke stärkere Anstiege zeigt.

In der Praxis wird immer zu berücksichtigen sein, dass Blutdruckerhöhungen von mehr als 200 mm Hg unerwünscht sind, so dass in bezug auf wesentliche Arbeitsbelastungen bei Blutdruckkranken Vorsicht am Platz ist. Dies gilt ganz besonders für Patienten mit sogenanntem fixiertem Hochdruck oder wenn bereits eine gestörte Herzfunktion vorliegt. Unschädlich, in vielen Fällen sogar nützlich, ist jedoch ein angemessenes, sportärztlich überwachtes Training evtl. auch Leistungstraining beim nicht fixierten Hochdruck. Dieser beruht im allgemeinen, besonders häufig beim Jugendlichen, auf einer Störung im vegetativen Nervensystem, die durch ein systematisches Training günstig beeinflusst wird.

Es ist selbstverständlich, dass jede abnormale Blutdruckerhöhung an sich einer ärztlichen Abklärung und Kontrolle bedarf. Unerlässlich ist eine regelmässige Überwachung, wenn der Betreffende zugleich sportlich aktiv ist.

Auf Euere Plätze - Fertig - Schuss

Arnold Gautschi, Luzern

Zunächst einmal wollen wir uns die Regeln beim Starten nochmals in Erinnerung rufen: «Bei allen Läufen erfolgt das Zeichen zum Start durch einen aufwärts gegebenen Schuss (mit der Pistole oder einer ähnlichen Vorrichtung), jedoch nicht eher, bis alle Läufer eine vollkommen ruhige Haltung eingenommen haben». Ja, es wird nochmals wiederholt: «Wenn alle Läufer in vollkommen ruhiger Haltung verharren, soll der Schuss abgegeben werden». Wieviele Starter leben dieser klaren Regel nach? Irreguläre Siege und Zeiten werden erzielt, nur weil der Starter sein Métier nicht versteht. Nur weil der Starter sich fürchtet, beim Publikum und den Athleten selbst unbeliebt zu werden, wenn er «Sünder» ein oder gar mehrere Male zurückpfeift. Und doch will es die Regel so. Nicht nur die Regel, sondern in erster Linie die Fairness!

Angemessene Pause zwischen «fertig» und dem Schuss

Ob man es wahr haben will oder nicht: Sprinter schätzen, ja sie brauchen eine längere Pause zwischen «Fertig» und dem Schuss. Wieviele Diskussionen über irreguläre Sprinter-Rennen könnten durch fachmännische Arbeit unserer Starter vermieden werden. Nur wenige unter ihnen wagen diese Pause einzuhalten. Sie schiessen meistens mit dem Wort oder dann unmittelbar nach dem Wort «Fertig». Sie lassen sich den Schuss von Athleten richtiggehend aufdrängen. Das muss einfach verhindert werden!

Stawczyk, ein Fachmann aus Polen, schrieb dazu folgende Ergänzung, von anderer Seite aus betrachtet: «Die Zeit nach «Fertig» bis zur Auslösung des Schusses ist für den Sprinter eine Zeit der äussern psychischen und physischen Konzentration. Sie hat nicht nur einen entscheidenden Einfluss auf die Schnelligkeit des Reagierens auf den Schuss, sondern auch insgesamt auf den psychomotorischen Zustand der Vorbereitung, in der sich der Wettkämpfer unmittelbar vor dem Ablauf befindet. Schiessen Starter schnell, also sofort, wenn die Wettkämpfer in der Ablaufstellung angekommen sind, so verursachen die Läufer zwar keinen Fehlstart (da der Schuss zu schnell abgegeben wurde), können sich aber auch nicht vollkommen auf den Schuss vorbereiten, weil sie noch nicht die richtige Stufe der Konzentration erreicht haben. Der Schuss findet sie noch nicht im Zustand der optimalen Reaktion. Der Bewegungsbeginn erfolgt verspätet, nervös und nicht immer unverkrampft. Dem Wettkämpfer gelingt es kaum, in einer zu kurz bemessenen Zeitspanne zwischen «Fertig» und dem Schuss die Erregungs- und Hemmungsprozesse in der Grosshirnrinde gut zu differenzieren. Bekanntlich kommt es darauf an, nur die Nervenzellen optimal zu erregen, die an der ausführenden Bewegung unmittelbar beteiligt sind und alle andern zu hemmen. Starter, die zwischen «Fertig» und dem Schuss eine längere Pause einschalten, wollen dem Läufer die Möglichkeit geben, sich entsprechend auf den Schuss zu konzentrieren. Hierbei soll auch die Möglichkeit, zu früh abzulaufen bzw. in den Schuss hineinzufallen, weitgehend ausgeschaltet werden.»

Man muss überall richtig starten

Es nützt nicht sehr viel, wenn nur an grossen Wettkämpfen richtig gestartet wird. Das muss einfach überall, an Anlässen grösserer, mittlerer und kleinster Art korrekt gemacht werden. Auch in den Schulen. Gerade dort sind die monotonen Kommandi, in regelmässiger zeitlicher Reihenfolge an der Tagesordnung. Auch in unserem VU. Es ist haarsträubend, welche Zeiten einige Läufer herauszuschinden wissen, nur weil die Leiter nicht richtig starten können oder wollen. Man übt es so im Training, weil es nur «Training» ist.

Man gewöhnt es sich an und bezahlt es dann bei jenen Anlässen, wo einmal zufällig ein korrekter Starter wirkt, mit Fehlstarts, mit Enttäuschungen und Kritik an diesem «unmöglichen Starter». Es lohnt sich, in allen Kreisen, wo der Start praktisch zur Durchführung kommt, Lehrstunden und wenigstens «Lehrminuten» dafür zu verwenden.