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: 1 (1922-1923)

Heft: 3

Artikel: Massage und Gymnastik bei Erkrankungen des Gefässystems

Autor: Kirchberg

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-930705

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: 14.07.2025

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

Zeitschrift
für
Massage und Heilgymnastik
inklusive physikalisch-therapeutische Hilfsmittel

Obligatorisches Organ des Schweizerischen Fachverbandes staatlich geprüfter Masseure und Masseusen

Verlag: Schweiz. Fachverband staatlich geprüfter Masseure und Masseusen
Redaktion: Otto Leibacher, Tödistrasse 47, Zürich

Jahresabonnement (8 Nummern):
für Mitglieder Fr. 4.—
für Nichtmitglieder Fr. 6.—

Insertionspreis:
pro 1/8 Seite Fr. 4.—

1. Jahrgang **20. Juli 1922** **Nr. 3**

Massage und Gymnastik bei Erkrankungen des Gefässystems.

Von Dr. Kirchberg, Lehrer für Massage und Heilgymnastik an der Universität Berlin, Dozent an der deutschen Hochschule für Leibesübungen.

Der Aufforderung zur Mitarbeit an dieser Zeitschrift folge ich um so lieber, als ich es immer bedauert habe, dass für die Ausbildung und Fortbildung unseres Masseur- und Heilgymnastenstandes bisher viel zu wenig geschehen ist. Der Masseur ist als ärztlicher Hilfsarbeiter unentbehrlich und wenn er auch immer auf die Anordnungen des Arztes angewiesen ist, so muss er doch durch seine Vorbildung so gestellt werden, dass er den ärztlichen Anweisungen volles Verständnis entgegenbringt; muss wissen, warum er massiert, welche krankhaften Vorgänge im Körper durch seine Arbeit gebessert werden sollen und wie das vor sich geht. Die Anschauung vieler Aerzte, dass man durch zu eingehende Belehrung der Masseure Kurpfuscher erzielt, halte ich für grundfalsch. Im Gegenteil, je mehr der Masseur gelernt hat, ein um so wertvollerer Mitarbeiter wird er für ihn in seinem Kampf, nicht nur gegen Krankheiten, sondern auch gegen den oft so grossen Unverstand auf dem Gebiet des Krankseins und der Heilung der Krankheiten. Der wirklich gut ausgebildete Masseur wird nicht zum Kurpfuscher; er weiss, wie weit sein Tun gehen darf und dass nur der Arzt imstande ist, die Krankheit richtig zu erkennen und den Heilplan aufzustellen. Er weiss, dass seine Aufgabe darin besteht, nach den Anweisungen des Arztes an diesem Heilplan mitzuarbeiten.

Während nun auf dem Gebiet der äusseren Erkrankungen, z. B. bei der Nachbehandlung von Verletzungen und auch bei rheumati-

schen Erkrankungen Art und Wirkung der Massage bezw. der Heilgymnastik gut ausgebaut und wohl in einschlägigen Kreisen genügend bekannt sind, wird das grosse Gebiet der inneren chronischen Erkrankungen trotz mancher Vorarbeiten noch viel zu wenig den Heilwirkungen der Mechanotherapie unterworfen. Ich erinnere hier nur an die Namen Oertel mit seinen Terrainkuren, Hasebroek (der periphere Kreislauf) und andere.

Zu den Erkrankungen, bei denen die Mechanotherapie (Massage- und Heilgymnastik) im allgemeinen Heilplan eine nicht unerhebliche Rolle spielt, rechne ich die Gefässerkrankungen, die Arteriosklerose und die Gefässschwäche. Zwar finden sich noch in vielen Lehrbüchern Warnungen davor, m. E. durchaus mit Unrecht. Allerdings, wenn man seine Massagekunst auf die paar Handgriffe der sogenannten schwedischen Massage beschränkt, Effleurage, Petrissage, Tapotement und Friktion und diese wahllos bei allen Krankheiten gleichmässig der Reihe nach anwendet, wird man dabei nicht viel erreichen und oft sogar schaden. Zabludowski, aber schon vor ihm die beiden Mezgers, haben uns die Wege gewiesen, dass man mit der Massage ebenso blutdrucksteigernd wie blutdruckherabsetzend wirken kann. Auf Wesen und Ursachen der Arteriosklerose kann ich hier mangels Raum nicht näher eintreten. Es handelt sich da um eine komplizierte Erkrankung eigentlich des ganzen Organismus, die sich zunächst an den Gefässwänden abspielt, die infolge von Verkalkung oder Verfettung ihre Elastizität und Kontraktilität (d. h. die Fähigkeit, sich je nach Bedarf zusammenziehen und ausdehnen zu können, je nachdem die Arbeit des betreffenden Organes es verlangt) verlieren. Ursachen verschiedenster Art führen zu diesem Leiden: Syphilis, schwere Infektionserkrankungen, Alkohol- und Nikotinmissbrauch, vor allem auch Kummer und Sorge. Die Arteriosklerose ist eine allmählich fortschreitende Ernährungsstörung der Gefässwände, wodurch ihre Elastizität leidet, sie kann lokal sein d. h. nur an bestimmten Teilen des Körpers auftreten oder sich über weite Gebiete erstrecken; dadurch wird einmal die Arbeit des Herzens erschwert (die elastischen Gefässe dehnen sie bei Körperarbeit, wenn also das betreffende Glied oder Organ mehr Blut braucht, von selbst aus, die unelastisch gewordenen müssen sozusagen vom Herzen aus durch den Blutstrom, wenn dies überhaupt noch möglich ist, erst aufgetrieben werden, was natürlich das Herz erheblich belastet). Ergreift das Leiden auch die kleineren Gefässe, so leidet naturgemäss auch die Ernährung der von diesen Gefässen versorgten Organpartieen. Auf die einmal eingetretene Entartung der Gefässe können wir durch die Massage keinen erheblich heilenden Einfluss ausüben, dazu sind andere ärztliche Massnahmen nötig, aber die dadurch bedingten Störungen lassen sich sehr wohl günstig beeinflussen.

Und ebenso können wir durch eine Steigerung der Gefässtätigkeit und durch mechanisch erzielte Kräftigung der Skelettmuskulatur auf die durch mangelhafte Herztätigkeit bedingten Zirkulationsstörungen günstig einwirken.

Die Nerven, welche die Tätigkeit der Gefässe regulieren, die sogenannten Vasomotoren, müssen und können ebenso wie alle anderen Organe des Körpers geübt werden, um auf den höchsten Grad ihrer Leistungsfähigkeit zu kommen. Wir kennen ja diese Uebungsfähigkeit der Gefässe von dem Begriff der Abhärtung her, d. h. der prompten Reaktion auf äussere Reize, namentlich auf Temperaturreize. Auf der durch Willensimpulse bedingten Uebung der Gefässe beruht ein grosser Teil der durch Sport und Training erzielten Erfolge. Eine regelmässig wiederholte Ganzmassage, im Rahmen einer täglich durchgeführten, mehrwöchentlichen Kur, ist bei guter rythmischer Durchführung eine Art Uebung dieser Vasomotoren. Die Massage erweitert die Gefässe, namentlich die kleinen Gefässe, schafft dadurch eine bessere Ernährung der Gewebe und erleichtert die Arbeit des Herzens. Wir brauchen dabei natürlich keine langen Streichungen der Glieder nach dem Herzen hin, wodurch wir ja eher den Blutdruck steigern, sondern bedienen uns der Handgriffe, die eine starke Hautrötung und eine kräftige Durchblutung der Muskulatur bewirken: lange, kräftige Reibungen, Hautverschiebungen, örtliche Durchknetungen der Muskulatur u. s. w.; ich warne dabei vor den Hackungen, die einen zu starken Reiz des Zentralnervensystems darstellen. Notwendig ist die Beachtung kleiner, aber sehr wichtiger Momente. Der Patient muss bei Beginn der Massage puls- und atmungsruhig sein (wie bei einem Bad) und daher erst etwas liegen, bis sich Herz und Atmung beruhigt haben. Er darf, mit Rücksicht auf das Temperaturgleichgewicht, weder frieren noch schwitzen. Ferner soll bei der Massage weder gesprochen noch gelesen werden. Massierende und Patienten müssen sich noch viel mehr daran gewöhnen, dass eine Massage wie jedes andere Heilmittel richtig vorbereitet, dosiert und genau zur vorgeschriebenen Zeit genommen werden muss; auch erheischt sie gewisse Folgemassnahmen. Der Masseur hat es in der Hand, dieses den Patienten beizubringen; dazu muss er selbst pünktlich, genau in der Arbeit, schweigsam und gewissenhaft sein. Jeder Kurbadende ist von vornherein davon überzeugt, dass es nicht gleichgültig ist, ob er früh oder nachmittags badet, ob vor oder nach der Mahlzeit, dass er in manchen Fällen danach ruhen, in manchen dann gehen muss. Dasselbe gilt für eine richtig durchgeführte Massagekur. Eine Ganzmassage zu Heilzwecken soll man nie nach einer grossen Mahlzeit, aber auch nie ganz nüchtern, also z. B. morgens vor dem ersten Frühstück, vornehmen; die beste Zeit ist m. E. morgens kurze Zeit nach einem leichten Morgenimbiss und nach entsprechender Ent-

leerung von Blase und Mastdarm. Jeder nicht gerade in Arbeit befindliche Körperteil wird zwecks Wärmehaltung zugedeckt. Wir beginnen mit der Massage des Rückens als der grössten uns zur Verfügung stehenden Körper- bezw. Muskelmasse. Durch lange, energische, aber nie schmerzhafte Streichungen (zickzackförmig und rythmisch) erzielen wir hier in Verbindung mit Hautverschiebungen, Muskelknetungen u. s. w. eine starke Durchblutung dieser Partieen und damit eine Erleichterung der Herzarbeit und Entlastung des Gehirns. Die oft bei der Arteriosklerose vorhandenen Kopfschmerzen und das Druckgefühl im Schädel lassen nach. Es folgt eine entsprechende Massage der Beine von hinten und von vorn mit leichten, allmählich gesteigerten Bewegungen, anfangs nur passiv, später genau dosiert auch aktiv und mit Widerstand; aber immer so, dass keine Ueberlastung des Herzens eintritt, die sich durch Blauwerden im Gesicht und Pulssteigerung kundtun würde. Dann folgt die Massage der Arme und anschliessenden Bewegungen und zum Schlusse eine tiefgehende Massage des Bauches und leichte Kopf- und Streichmassage des Brustkorbes. Die ganze Prozedur dauert etwa 45 Minuten, hierauf ruht der Patient noch einige Minuten und benützt dann die durch diese Massage geschaffene Erleichterung der Herzarbeit zu allmählich gesteigerten Spaziergängen und Terrainkuren.

Eine derartige gewissenhaft durchgeführte Massagekur kann sehr gute Erfolge haben, wenn der Patient dabei die anderen ihm vom Arzt gegebenen Verhaltungsmassregeln gewissenhaft befolgt.

Durch regelmässig ausgeführte Massage in Verbindung mit dosierter Gymnastik wird auch eine Kräftigung und Vermehrung der Skelettmuskulatur erzielt und da eine kräftige, leicht ansprechende Muskulatur eine erhebliche Erleichterung des Kreislaufes bedeutet, ist das ein weiterer Vorteil für den Patienten. Für den gesunden Organismus ist ja sachgemässes, aktives Training die beste Methode der Bildung genügender Muskelmassen, aber in den hier vorliegenden, krankhaften Verhältnissen der Herz- und Gefässschwäche, wo wir zunächst dem Herzen nicht viel Arbeit zumuten dürfen, müssen wir es auf dem hier geschilderten Umweg zu erleichtern suchen.

Dann haben wir in allen Fällen von Herz- und Gefässschwäche für Verminderung der Fettmassen zu sorgen, die nur eine tote Last für den Körper bedeuten und einem an sich geschwächten Herzen ja nur eine dauernd vermehrte, ganz unnütze Last aufbürden. Da derartige Menschen infolge ihrer gestörten Zirkulation sich wenig Bewegung machen können, neigen sie meist zur Verfettung und so vermehrt hier der eine körperliche Defekt nur immer den anderen. Auch von diesem Gesichtspunkte aus ist eine sorgsam dosierte Massage- und Gymnastikkur das beste Heilmittel. Die durch die Massage geschaffene Anregung der Zirkulation benützen wir eben zu gesteigerter

Bewegung. Ueber die Bedeutung der Massage bei der Fettsucht herrschen auch vielfach noch recht merkwürdige Ansichten und ich werde mir erlauben in einer der nächsten Arbeiten näher darauf einzugehen. Zweifellos kann man durch eine derartige Kur sehr viel zur Verminderung der Fettmassen beitragen, aber man darf sich das nicht so vorstellen, dass man z. B. durch starkes Quetschen und Drücken das Fett zur Aufsaugung bringen kann. Diese ganze Frage ist doch erheblich komplizierter und muss daher in einem besonderen Artikel dargestellt werden. Ich sehe den Wert der Massage bei Fettsucht entsprechend der Beobachtung, dass sich die Fettmassen vornehmlich an wenig oder gar nicht bewegten und deshalb schlecht durchbluteten Körperstellen anhäufen, in einer besseren Durchblutung und leichteren Oxydation und Resorption der Fettanhäufungen.

Für herz- und gefässschwache Menschen ist weiter der Zustand des Bauches von erheblicher Bedeutung. Ein Hängebauch ist für diese Leute ein schwerer gesundheitlicher Nachteil, für die Rückbeförderung des Venenblutes nach dem Herzen sind straffe Bauchdecken bezw. elastische, kräftige Bauchmuskeln, die bei der Atmung kräftig mitwirken,*) ein wesentliches Erfordernis. In einem schlaffen, erweiterten Bauchsack sammelt sich dauernd eine erhebliche Menge des Körperblutes an und kann von dem schwachen Herzen nur mühsam angesogen und weiter transportiert werden. Die Mittel zur Besserung der Bauchverhältnisse sind in dieser Hinsicht Bauchmassage und Bauchmuskelgymnastik. In der ersten Zeit wird sehr häufig eine elastische Bauchbinde (aber kein Korsett) notwendig sein.

Die Vorteile der Massage und Gymnastik bei Arteriosklerose und anderen Kreislaufschwächen bestehen also, nochmals zusammengefasst, in einer besseren Durchblutung von Haut, Unterhautzellgewebe und Skelettmuskulatur und der sich resultierenden Entlastung der inneren Organe, in leichterer Zirkulation und Atmung, und der so geschaffenen Möglichkeit, sich leichter zu bewegen. Sie bestehen ferner in der Unterstützung der Fettabnahme, Kräftigung der Bauchmuskulatur und infolgedessen besserer Herzarbeit, weiters, was durchaus nicht unwesentlich ist, in der Beeinflussung der Verdauung und in der Erhöhung der Arbeitsfreudigkeit und Besserung der Stimmung, wirklich genügend Momente, um der Mechanotherapie ein höchst segensreiches Arbeitsfeld zuzuweisen.

Zur Erzielung eines länger dauernden Erfolges ist eine derartige Kur stets auf Wochen und Monate auszudehnen. In manchen schweren Fällen werden wir nur durch immer wiederholte Kuren in der Lage sein, ein solches Leben erträglich zu gestalten und einigermassen ar-

*) Näheres darüber in meinem Lehrbuch der Atmungsgymnastik und Atmungstherapie. Berlin bei Julius Springer.

beits- und genussfähig zu erhalten. Notwendig zu derartigen Kuren sind natürlich gut ausgebildete, sorgsam arbeitende Masseure, die vor allem stets daran denken, dass sie nur ausführende Organe der behandelnden Aerzte sind.

□□□

Literaturbericht.

Bedeutung und Aufgaben der Leibesübungen im Dienste der Gesamterziehung. Von Dr. Eugen Matthias, Privatdozent in Zürich. Verlag Paul Haupt, Bern 1921. Der Verfasser ist durch seine vorzügliche Literatur auf dem Gebiete der Gymnastik bestens bekannt. Wer sich speziell mit Leibesübungen befasst und sich über den hygienisch-physiologischen und erzieherischen Wert derselben gut orientieren will, dem sei diese Schrift wärmstens empfohlen.

Klinisches Wörterbuch. Von Dr. Otto Dornblüth. 8. Auflage 1918. Verlag von Veit u. Cie, Leipzig.

In der Fachliteratur und im Verkehr mit dem behandelnden Arzt begegnen wir oft Ausdrücken, deren Sinn uns nicht ohne weiteres verständlich ist. Da kann uns ein handliches und reichhaltiges Nachschlagebuch wie dasjenige von Dr. Dornblüth die vorzüglichsten Dienste leisten.

Die anatomischen Namen, ihre Ableitung und Aussprache. Von Dr. Hermann Triepel. 6. Auflage 1917. Verlag von J. F. Bergmann, Wiesbaden.

Der Verfasser gibt eine knappe und doch vollständige Darstellung der gebräuchlichen anatomischen Namen und legt besondern Wert auf deren Abstammung und Betonung. Für Massierende, die für ihre weitere Fortbildung anatomische Vorlesungen besuchen wollen oder im Besitze eines besseren Atlasses sind, ist das vorliegende Büchlein unentbehrlich.

□□□

Verbandsmitteilungen.

Am 11. Juni 1922 fand in Zürich eine Sitzung des gesamten Zentralvorstandes statt. Unter den zahlreichen Traktanden sind besonders zu erwähnen das Geschäftsreglement des Vorstandes und das Schiedsgericht. Sie bildeten die Vorbesprechung zu den Vorschlägen für die nächste Delegiertenversammlung.

Zentralvorstand. Präsident: Ernst Schmid, Engelstr. 64, Zürich 4. Vicepräsident: Sebastian Jakober, Baden. Sekretärin: Elsa Kahl-Meister, Seestr. 89, Zürich 2. Kassier: Benjamin Morell, Gotthardstr. 62, Zürich 2. Beisitzer: C. Helbling, Zürich, Albert Rudolf, Bern, Joh. Buser, Basel. Berat. Mitglied: O. Leibacher, Red.

Sektionsvorstand Basel. Präsident: Joh. Buser, Sennheimerstr. 27, Sekretär: G. Eulert, Freiestr. 62. Kassier: Christian Heusi, Birsigstr. 78. Beisitzer: E. Specht und E. Schalch.

Sektionsvorstand Bern. Präsident: Albert Rudolf, Bundesgasse 18. Vicepräsident: Hr. Zentner, (Gerzensee). Aktuar: Ray. Krüger, Mühlemattstr. 20. Kassier: A. Müller, Zeughausgasse 24. Beisitzer: K. Bürki.

Sektionsvorstand Zürich. Präsident: Otto Leibacher, Tödistr. 47. Vicepräsident: Frieda Füllemann, Apollostr. 16. Aktuarin: Emmy Guggenbühl, Bahnhofstr. 73. Kassier: Benjamin Morell, Gotthardstr. 62. Beisitzer: M. Humbel.

Sektionsvorstand Aargau. Präsident: Hans Hartmann, Rheinfelden. Aktuar: Albert Frehner, Rheinfelden. Kassier: Frau Meier-Nager, Baden. Beisitzer: S. Jakober, Baden.