

# Methodik des "Aufwärmens"

Autor(en): **Baer, Karl Heinz**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Der Heilmasseur-Physiopraktiker : Zeitschrift des Schweizerischen Verbandes staatlich geprüfter Masseur, Heilgymnasten und Physiopraktiker = Le praticien en massophysiothérapie : bulletin de la Fédération suisse des praticiens en massophysiothérapie**

Band (Jahr): - **(1956)**

Heft 149

PDF erstellt am: **28.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-930757>

## **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.

von *Axel Munthe* im «Buch von San Michele» erinnern: «Wir wissen alle, dass wirksame Medikamente an den Fingern

abzuzählen sind, und dass Mutter Natur sie zu geringem Preis überlässt».

*Aus Med. Wochenschrift Nr. 33*

## Methodik des „Aufwärmens“

*Karl Heinz Baer, Bremen-Aumund*

Vor 25 Jahren glaubte jeder Athlet seine beste Leistung zu erreichen, wenn er ausgeruht mit Bärenkräften, möglichst noch halbverschlafen an den Start ging. Heute ist die unmittelbare Vorbereitung vor einem Wettkampf entscheidend. Sie ist ohne Uebertreibung zu einer Wissenschaft geworden. Der gesamte Organismus und seine Muskelfunktionen sind vor dem Start auf «Hochtouren» zu bringen. In warmer luftdurchlässiger Bekeidung, vom Fussgelenk bis zum Hals völlig umschlossen, beginnt der Athlet mühelos, mit möglichst geringem Kraftaufwand seinen Körper durch langsam sich steigernde Bewegungen aufzuwärmen. Dem allmählichen Einlaufen, der systemvollen Steigerung der Bewegungsintensität bis der Organismus auf «Hochtouren» gebracht und der Athlet vom Start weg alle körperlichen Mittel einsetzen kann, sind alle Leistungsverbesserungen der letzten Jahre zu danken. Diese Methode des «Aufwärmens» oder des «Einlaufens» kennt jeder Motorsportler. Schon 1930 wurden die Motoren vor dem Rennen erhitzt, nur rennfähig kamen die Fahrzeuge an den Start. In den Leibesübungen wurden wir erst durch die Berliner Olympiade 1936 aufmerksam, als wir es von den Amerikaner sahen. An einem Beispiel möchte ich über diese Vorgänge, die gerade uns, die wir meistens an funktionsuntüchtigen Menschen arbeiten, wertvolle Hinweise sein können, einen Einblick vermitteln.

Deutschlands grösster Läufer und Inhaber des noch bis heute gültigen Weltrekordes über 800 m, ist der in Russland gefallene Rudolf Harbig. Im Juli 1939 in Mailand bei einer Temperatur von 32 bis 34 Grad Celsius im Schatten, bei einer für einen Läufer geradezu idealen Wärme, wo

jeder normale Fussgänger schon schwitzt, hatte sich Rudi Harbig, in Ueberbekleidung, ca. 45 Minuten «aufgewärmt». Schweisstriefend wird die Ueberbekleidung erst ausgezogen, wenn der Starter das Signal zum Einnehmen der Plätze auf der Laufbahn gibt. Harbigs Rekord von 1,46,6 steht seit 16 Jahren wie ein Fels in der Brandung. Dieser letzte gültige Weltrekord eines Deutschen in der Leichtathletik ist das Ergebnis glänzender Vorbereitung, gewonnen aus den Erkenntnissen des Trainers Woldemar Gerschler, Freiburg i. Br., der mir persönlich die dreiviertelstündige Vorbereitungszeit bestätigte. Auch Heinz Fütteres Rekord von 10,2 im 100-m-Lauf, den er mit fünf Läufern aus Uebersee in der Rekordliste teilt, ist ebenfalls das Ergebnis planmässiger Vorbereitung und dieser unerlässlichen «Aufwärmearbeit»!

Unsere Berufsangehörigen, die von dieser Methode der Vorbereitung im Leistungssport erstmalig hören, wird es überraschen, dass eine erhebliche Zeitspanne notwendig ist, um die Bereitschaft zu erreichen, welche uns zu höchsten körperlichen Anforderungen befähigt. Dass diese Vorbereitungszeit sich individuell den Konstitutionstypen anzupassen hat, ebenso die körperliche Verfassung, die Tagesform, zu beachten ist, zeigt schon, was für Qualitäten von einem Trainer verlangt werden.

Was können wir für unsere Arbeit aus diesen sportlichen Grundsätzen entnehmen?

Unsere Hände sind unsere Werkzeuge, ihre Leistungsfähigkeit ist wertvollstes Betriebskapital. Eine Vollmassage morgens von 6-7 Uhr kann ein Martyrium für unsere Hände sein, wenn es sich um ein zwei

Zentner schweres «Baby» handelt. Dieses Wissen um die Vorbereitung ist wichtig, um zu so früher Stunde geschmeidige, vollleistungsfähige Arme zu haben. Die ökonomische Einteilung unserer Kräfte bei möglichst geringem Kraftaufwand, ein Maximum an Massagewirkung auf fette, grösstenteils auch besonders anspruchsvolle Typen ausüben zu können, ist empfehlenswertes Ziel.

Während des Krieges, als ich in vier Teillazaretten täglich bis zu 40 Behandlungen ausführte, habe ich mir vor Arbeitsbeginn mit einem ansteigenden Unterarmband von ca. zehn Minuten geholfen. Jetzt trage ich, wenn es die Wetterbedingungen erfordern, Unterhemd, Oberhemd und Pullover alles mit langen Ärmeln, um mit gut durchwärmten Armen, mir möglichst günstige Arbeitsbedingungen zu schaffen. Diese allein sind Vorbedingung, um locker und leicht auch ein grösseres Arbeitspensum durchhalten zu können. Die Wirkung unserer Tagesarbeit von der ersten bis zur letzten Behandlung ist durchaus an Bedingungen geknüpft, die wir selbst günstig oder ungünstig beein-

flussen können. Dass viele Faktoren, z. B. Aussentemperatur, Ueberbekleidung und eine wohl dosierte, langsam beginnende Bewegungsfolge auf eine erhebliche Zeitspanne zusammen wirken müssen, um die Vorbedingungen für ein Leistungshoch herbeizuführen, glaube ich verständlich gemacht zu haben.

Nun möchte ich diese Erkenntnisse auf unsere Arbeit am Patienten übertragen. Unsere Massagen können nur geringe Wirkung erzielen, wenn der zu behandelnde Körperteil nicht durch eine Wärmeanwendung vorbereitet wird. Durch nicht ausreichende Bekleidung unterkühlte Extremitäten, wie sie bei mindestens 90 Prozent aller Frauen jetzt anzutreffen sind, ist jede Massage ohne Wärmepreparierung wirkungslos, sie ist nicht zumutbar, als «Kunstfehler» anzusehen. Mit dem Einsparen der Heissluftbäder erweisen die Aerzte den Krankenkassen einen schlechten Dienst. Mit dem Hinweis auf diese völlig unangebrachte Sparsamkeit, wie sie z. B. in Bremen anzutreffen ist, möchte ich diesen Schriftsatz abschliessen.

Aus «Der deutsche Badebetrieb»

## Briefkasten

*Anfrage: Jeden Sommer, oder sobald die wärmere Jahreszeit beginnt, bekomme ich an den Händen die sogenannten Hitzebläschen, ich weiss nicht ob es mit den verschiedenen Massagecremen und Oelen zusammenhängt. Was kann man dagegen unternehmen?*

A. B.

### «Bläschen an den Fingern»

In der hautärztlichen Praxis begegnet man bei Beginn der wärmeren Jahreszeit einem Symptom ausserordentlich häufig, nämlich dem Auftreten von Bläschen an den Fingern. Diese Bläschen sind zumeist an den seitlichen Fingerpartien (also weniger auf Beuge- und Streckflächen) lokalisiert, gelegentlich auch an Daumenballen und seitlichen Flächen der Handteller. Diese Bläschenbildungen sind sehr häufig recht ausgedehnt und belästigen ihren Träger durch einen bisweilen unerträglich werdenden Juckreiz. Wie bereits angeführt ist dieses Symptom weitverbreitet und tritt gehäuft auf, sobald im Frühjahr oder Frühsommer die ersten wirklich warmen Tage einsetzen. Häufig werden diese Hautveränderungen von den davon befallenen Menschen in bezug auf die allgemeine

medizinische Bedeutung nicht richtig eingeschätzt. So wird gelegentlich die Ansicht geäussert, es handle sich hier um Aeusserungen von «unreinem Blut», um Harnsäureausscheidungen usw. Es ist daher im Hinblick auf die Häufigkeit dieser Hautveränderungen gegeben, deren Natur kritisch zu überprüfen und die Ursachen — soweit sie bekannt sind — darzulegen.

Diese Bläschen an den Fingern haben keine einheitliche Ursache, indem sie ihre Entstehung verschiedenen Faktoren verdanken können. In sehr vielen Fällen dürfte es sich um eine Streuerscheinung von den Füßen aus handeln, wenn letztere mit Pilzen infiziert sind. — Es soll über die Pilzinfektionen der Füße nur das Wichtigste gesagt werden: sie zeichnen sich aus durch das Auftreten von Bläschen mit Schuppung, welche an den Fusssohlen oder zwischen den Zehen lokalisiert sind und zumeist starken Juckreiz verursachen. Dieser Zustand kann jahrelang dauern, ohne dass sich der erkrankte Mensch dessen bewusst wird. Die Uebertragung dieser Pilze dürfte häufig in Strandbädern, Hallenbädern, auf Bettvorlagen, Badeteppichen, Duschenräumen usw. erfolgen. Es dürfte feststehen, dass der Pilz für sein