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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 27 (1970)

Heft: 8

Artikel: Bewahren uns Fitnessprogramme vor dem Herzinfarkt?

Autor: Howald, H.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994488

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: 17.07.2025

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

hat, über den er nachdenkt, verfügt, ihn bejaht oder verneint, pflegt oder vernachlässigt, fördert oder schädigt — beides oft gleichzeitig — und dessen Verhältnis zum Geist er immer wieder zur Diskussion stellt.
In den Frühkulturen war die Lage aus Gründen des Überlebens wie im Tierreich klar. Den besonders Lebenstüchtigen umgab die Aura des Göttlichen. Hier haben die antiken Sportfeste ihre Wurzel; es galt, den Besten zu finden und ihn am Altar der Gottheit auszuzeichnen (Göhlen). Der körperlich Geschädigte wurde — wie ursprünglich im Tierreich — negativ beurteilt. «Ein Leibesfehler ist an ihm; das Opfer seines Gottes darzubringen darf er nicht hintreten» (Drittes Buch Moses, Kapitel 21, Vers 21).
Zur Zeit der Griechen vollzog sich eine Wandlung zum Geistigen, vorerst mit dem Ziel der Harmonie. Der Berufsathlet wurde immer tiefer verachtet, wenn auch bejubelt. Es entstand eine zunehmende Leibfeindlichkeit in der Spätantike. Im Bereich des Christentums spielten sich ähnliche Vorgänge ab, wobei das abendländische Mittelalter weniger der Tiefpunkt war als vielmehr die Zeit des Rokoko und Barock. Es setzte dann die «Aufklärung» ein, immer wieder mit rückläufigen Tendenzen wie zum Beispiel im Expressionismus. Göhlen zitiert das Wort von Gottfried Benn: «Nach geistigen Massstäben hat der extravagante Körper mehr geleistet als der normale; seine bionegativen Eigenschaften schufen und tragen die menschliche Welt.» Er fügt bei, dass der Expressionismus Episode blieb, und hofft dies auch für heutige Phänomene wie das der Gammler, Hippies und anderer Sektierer. Ich glaube von der Biologie her gesehen, dass solche Entwicklungen naturgesetzlich Episoden bleiben müssen, sofern es dem Menschen wenigstens nicht gelingt, die Naturgesetze ungültig zu machen. Benn hat wohl recht, wenn er sagt, dass der extravagante Körper (bedeutet dies immer Bionegativität?) die Welt geschaffen hat, wenigstens zu einem wichtigen Anteil («Lass die Moleküle rasen, was sie auch zusammenknobeln . . .» Kästner!), aber getragen wird sie vom Durchschnitt der Fitness.

Wo stehen wir heute in der Entwicklung? Selbstverständlich in der «Aufklärung» — obwohl der Mensch immer seine Dosis Mystik braucht, auch im Sport. Wir sehen deshalb mit aller Deutlichkeit die Notwendigkeiten und positiven Auswirkungen unserer Fitnessbestrebungen und der Leibesübungen bis zum Spitzensport. Wir leiden jedoch, wie schon oben gesagt, an zunehmenden Störungen unseres innern Kompasses, einer oft erschreckenden Diskrepanz zwischen Freiheit und Verantwortung, die beide in ausgewogenem Mass gekoppelt sein sollten. Eifersüchtig wacht der Mensch über seine Freiheit. In ihrem Rahmen will er auch seinen Körper nach Lust und Laune und auch je nach Intelligenzgrad manipulieren, im positiven oder auch im negativen Sinn, je nach Umständen, Gelüsten, Bequemlichkeiten, materiellen Interessen. Die Frage der Verantwortung — individuell und kollektiv gesehen — macht ihm dabei meistens sehr viel mehr Schwierigkeiten, obwohl er gern und viel von ihr spricht.
Fitness ist ein ausgewogenes Mass an optimaler — nicht maximaler — Leistungsfähigkeit in allen Komponenten, Leistungsbereitschaft, Fehlen von Krankheit, psychischem und sozialem Wohlbefinden, das dem Menschen bewusst ist und ihn zu Leistungen befähigt, die seinen besten persönlichen Möglichkeiten entsprechen. Diese wieder sollen in einem harmonischen Mass von persönlicher und kollektiver Freiheit und Verantwortung erbracht werden.

Bewahren uns Fitnessprogramme vor dem Herzinfarkt?

Dr. med. H. Howald

Ganz Nordamerika betreibt «Jogging», Skandinavier und Deutsche trimmen sich durch Sport und das ganze Schweizer Volk fährt Ski oder tummelt sich auf den gleich Pilzen aus dem Boden schiessenden VITA-Parcours! Bei oberflächlicher Betrachtung könnte man also annehmen, unsere Wohlstandsgesellschaft habe den Mahnruf der Ärzte nach vermehrter körperlicher Aktivität vernommen und damit sei der Kampf gegen das Überhandnehmen der Herz-Kreislaufkrankheiten und speziell jener gegen den Herzinfarkt auch schon halb gewonnen.

Sicher ist mit den verschiedenen Fitnessprogrammen eine erfreuliche Entwicklung in Gang gekommen und sicher beweisen die hohen Teilnehmerzahlen an solchen Programmen, dass beim modernen Menschen ein echtes Bedürfnis nach ausgleichender sportlicher Betätigung besteht. Der Erfolg im Kampf gegen die Herz-Kreislauferkrankungen misst sich jedoch nicht an der Zahl der pro Winter verkauften Langlaufskis oder der im Betrieb stehenden VITA-Parcours, sondern er wird sich in nackten statistischen Zahlen ausdrücken — oder eben auch nicht!

Wenn wir also in einigen Jahren keine Enttäuschung über das Ausbleiben der erhofften Ergebnisse erleben wollen, so müssen wir uns bewusst werden, dass wir mit dem bisher Erreichten noch ganz am Anfang stehen. Wohl haben wir das sicher notwendige allgemeine Interesse geweckt, müssen nun aber umso intensiver mit der eigentlichen Erziehungsarbeit einsetzen.
Ein im erwünschten Sinn wirksames Kreislauftraining stellt hohe Anforderungen an den Willen des Übenden. Wohl haben die Physiologen nachgewiesen, dass am Herzen ein

Trainingseffekt fassbar wird, wenn es jeden Tag auch nur einmal während bloss fünf Minuten mit einer Frequenz zu schlagen gezwungen wird, die der altersabhängigen Maximalfrequenz möglichst nahe kommt. So einfach dieses Prinzip auf den ersten Blick erscheinen mag, so schwierig ist es erfahrungsgemäss in die Praxis umzusetzen.

Zum ersten ist schon die Bedingung des täglichen Übens für den heutigen Menschen recht schwer zu erfüllen. Die Vorstellung, man könne die sieben Fünfminutenbelastungen einer Woche zu einer Übungsstunde zusammenfassen, ist nicht zulässig, ja sogar gefährlich. Eine grosse Belastung einmal in der Woche führt nämlich nachweisbar zu keinen Anpassungserscheinungen im Herz-Kreislaufsystem, kann aber das ungeübte Herz akut überlasten.

Zum zweiten ist eine wirklich kreislaufwirksame Übung in der Regel nicht in einer Stadtwohnung durchzuführen. Oder wer kann es sich schon erlauben, in seiner Wohnung täglich während mindestens fünf Minuten Seil zu springen, ohne sich damit dem Zorn seiner sämtlichen Nachbarn auszuliefern? Und wer beherrscht die Technik des Seilspringens so gut, dass er damit auch eine wirksame Kreislaufbelastung erreicht? Wer würde sich schliesslich jahrein jahraus jeden Tag der gleichen Übung unterziehen, nur weil er gehört oder gelesen hat, sie könne ihn unter Umständen vor einem Herzinfarkt bewahren?

Die Schwäche der meisten bisher angebotenen Programme und Geräte zur Hebung unserer Fitness liegt darin, dass sie entweder keine oder eine zu geringe Kreislaufbelastung hervorrufen und dass sie auf die Dauer langweilig werden. Auf lange Sicht erfolgversprechend wird aber nur ein Programm sein können, das die physiologischen Gegebenheiten eines Kreislauftrainings berücksichtigt und zugleich abwechslungsreich ist. Beide Voraussetzungen sind zum Beispiel in K. H. Cooper's «Aerobics» erfüllt, in einem Programm, das es jedermann erlaubt, das aktuelle Leistungsvermögen seines Herz-Kreislaufsystems zu testen, dasselbe nach einem abwechslungsreichen Schema zu verbessern und sich und seinem Herzen schliesslich einen erwünschten, altersentsprechenden Grad von Fitness zu erhalten.

Nur am Rande sei vermerkt, dass die mangelnde körperliche Aktivität, der wir mit unseren Bemühungen zu begegnen suchen, bloss einer der Faktoren ist, welche in komplexem Zusammenspiel Anlass zur Erkrankung unserer Gefässe und insbesondere der Herzkranzgefässe geben. Der viel zu fettreichen Ernährung und dem Missbrauch von Nikotin und anderen Genussmitteln muss ebenso der Kampf angesagt werden wie dem Bewegungsmangel und die dauernde Überreizung mit psychischen Stressfaktoren mag vielleicht durch ein körperliches Training eine gewisse gegenregulatorische Entschärfung erfahren, ist aber damit noch nicht aus der Welt geschafft. Gerade der Umstand, dass dem Herzinfarkt so viele und so unterschiedliche ursächliche Faktoren zugrunde liegen, erschwert unsere prophylaktische Massnahmen sehr. Eine so einfache und zugleich so wirksame Prophylaxe wie etwa die Impfung gegen die Kinderlähmung wird es auf dem Gebiet der Kreislauferkrankungen eben nie geben!

Nicht nur in der Prophylaxe, sondern auch in der Therapie macht man sich heute die Erkenntnisse der Trainingsphysiologie zunutze. Mit gutem Erfolg werden in spezialisierten Kliniken des In- und Auslandes Patienten mit nervösen Herzstörungen, Hyper- und Hypotonie, Angina pectoris und mehr und mehr auch solche nach frischem Herzinfarkt einem genau dosierten, systematischen Kreislauftraining unterzogen, das nach sportlichen Gesichtspunkten aufgebaut ist und unter ärztlicher Kontrolle durch Sportlehrer und Physiotherapeuten vermittelt wird. Neben dem Training kommen natürlich auch unterstützende Massnahmen wie Sauna und das psychotherapeutische Gespräch zur Anwendung, während auf Medikamente mit der Zeit in vielen Fällen verzichtet werden kann.

Bis vor kurzer Zeit galt der Herzinfarktpatient auch nach seiner Spitalentlassung als äusserst schonungsbedürftig und es wurde ihm jede körperliche Anstrengung verboten. Heute beginnen sich auch in der Infarktnachbehandlung die Erkenntnisse der Leistungsphysiologie durchzusetzen, wonach das auf Dauerleistungen trainierte Herz die geringste Arbeit leisten muss und damit geschont wird. Es ist bereits keine Seltenheit mehr, dass ein Patient nach durchgemachtem Herzinfarkt fiter ist als vor diesem immerhin schwerwiegenden Ereignis, so paradox diese Behauptung auch klingen mag. Erst die Krankheitserfahrung hat eben in ihm den Weg frei gemacht zur Erkenntnis, wie unphysiologisch er sein tägliches Leben vor dem Infarkt gestaltet hatte. Und nun findet er plötzlich die Zeit, die er seit Jahren jeden Tag für ein Kreislauftraining hätte aufbringen sollen, es jedoch nicht tat, weil er meinte, die Zeit sei für seine Arbeit oder sein Vergnügen verloren. Dass es immer zuerst zu einer Katastrophe kommen muss, bevor sich bei uns Menschen die bessere Einsicht durchsetzt, liegt wohl in unserem Wesen verwurzelt. Bei einem Geschehen wie dem Herzinfarkt können wir uns aber ein Abwarten nicht erlauben, denn nicht jeder von uns kann damit rechnen, seinen ersten Infarkt zu überleben!

Um zum Schluss auf unseren Titel zurückzukommen: wir können die angeschnittene Frage mit einem überzeugten Ja beantworten, wenn das gewählte Fitnessprogramm richtig konzipiert ist, wenn es rechtzeitig in Angriff genommen und konsequent durchgeführt wird und wenn schliesslich daneben auch den anderen ursächlichen Faktoren gebührende Beachtung geschenkt wird!

Wir sitzen
zu viel.
Wann laufen wir
wieder mehr?