

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: - (1958)

Heft: 161

Artikel: Leistungsfähigkeit und Organismus

Autor: Brupbacher, E.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-930863>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 05.05.2025

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

Leistungsfähigkeit und Organismus

Von Dr. med. E. Brupbacher, Zürich.

Wenn wir unsere Mitmenschen beobachten, so können wir feststellen, dass ihre Leistungsfähigkeit verschieden ist, sei es nun die Leistungsfähigkeit auf beruflichem Gebiet oder bei sportlicher Betätigung. Woher kommt das, hängt es einfach vom Willen, von der Energie, von der Initiative des Einzelnen ab, oder sind körperliche Gegebenheiten verantwortlich? Ist eine gute oder geringe Leistungsfähigkeit etwas, das uns mit in die Wiege gegeben

wird oder ist sie erwerbbar und verbesserungsfähig?

Wenn wir dieses Phänomen zu analysieren versuchen, merken wir, dass da sehr viele Faktoren eine Rolle spielen und zusammenwirken, bald sich potenzierend, bald sich entgegenwirkend.

Eine Zusammenstellung solcher Faktoren bietet untenstehende Tabelle von Prokop, die in Anlehnung an *Hochrein* und *Schleicher* aufgestellt wurde.

Leistungsbestimmende Faktoren von Prokop — Hochrein und Schleicher

Seelische Grundstimmung Alter Konstitution Drüsenfunktion Stoffwechsellaage Intelligenz	endogene Faktoren	Anlage des Bewegungsapparates Organzustand Kreislaufleistung Vegetative Oekonomie Funktionszustand des endokrinen Systems und der Sinnesorgane
Vernunftmässige Einstellung Umgebungseinflüsse Aeussere Arbeits- verhältnisse Verhältnis der Anforderung zu Neigung und Befähigung Kameradschaft, Vorbild, Anerkennung Freizeitgestaltung Wirtschaftliche Komponenten Künstliche Stimulierung	exogene Faktoren	Trainingszustand Ernährungszustand Ueberstandene Krankheiten Ausschaltung störender Reize Bioklimatische Faktoren Arbeitstempo Arbeitsdauer Arbeitspausen Arbeitsökonomie

Hinter jeder Leistung steht zunächst einmal der *geistig-seelische Antrieb*. Wenn dieser Motor fehlt, wird nichts Grosses, Ueberdurchschnittliches geleistet. Wissensdrang, Interesse, Freude, Ehrgeiz, Gewinnstreben, Not, Zwang, Selbsterhaltungstrieb, Liebe, Trotz sind solche Kräfte, die die Arbeitsleistung bemerkenswert erhöhen und die Ermüdungsgrenze hinauschieben können. So sind Forscher imstande, fasziniert von einem Problem, Tage und Nächte durchzuarbeiten ohne zu essen oder zu schlafen. Menschen in Berg- oder Seenot können Erstaunliches ertragen, mit zähem Lebenswillen halten sie sich aufrecht bis zum Moment der Rettung. Wenn die Notsituation dann verschwunden ist, lassen sie der Erschöpfung Raum und durch das plötzliche Nachlassen aller antreibenden Impulse kann es dann gerade in diesem Augenblick, der die Rettung bringen sollte, zu einem lebensbedrohenden totalen Zusammenbruch und Kollaps kommen. Auch beim Leistungssport, wo rein körperliche Kräfte geübt und gemessen werden, sind nicht nur diese körperlichen Fähigkeiten ausschlaggebend, sondern ebenso sehr die verfügbaren geistig-seelischen Energien.

Diese geistig-seelischen Impulse sind also von wesentlicher Bedeutung. Nun ist es aber bis zu einem hohen Grad so, dass man sie »hat oder nicht hat«. Sie sind ein Teil unseres Charakters, den wir mitbekommen, aber auch Charaktereigenschaften sind wieder teilweise anerziehbar oder lenkbar durch Vernunft, Einsicht, Wunsch und Selbstdisziplin.

Ähnlich steht es mit den *körperlichen Eigenschaften*. Auch hier ist die Grundstruktur gegeben, angeboren, endogen. Festgelegt ist der Körperbau, wir sind gross oder klein, wir verfügen über ein zartes oder massives Knochensystem, die Muskulatur ist mehr oder minder voluminös, die Bänder straff oder überdehnbar. Ebenso festgelegt ist der primäre Organzustand, das Herz kann z. B. mehr oder weniger kräftig angelegt sein, die Drüsen mit innerer Sekretion gut entwickelt oder kümmerlich. Der Stoffwechsel zeigt gewisse Grundtendenzen, so hat der Eine

Mühe ein Fettpolster anzusetzen, der Andere es wegzubringen, oder Nahrungsfett wird gut verdaut oder schlecht ertragen.

Zu diesen endogenen Faktoren kommt nun aber hinzu das funktionelle Moment, das Lebendige, das Variable, die vielen Möglichkeiten des Reagierens auf äussere und innere Reize, die Fähigkeit zur Anpassung an die Umwelt und zur funktionellen Leistungssteigerung. Dieses funktionelle Kräftespiel macht das Wesen des Lebens aus, kein noch so raffiniert ausgedachter Roboter wird darüber verfügen können.

Eine Belastung kann also mit Leistungszuwachs und Funktionsverbesserung beantwortet werden. Hierher gehört die Trainierbarkeit der Muskulatur, die Anpassung an klimatische Faktoren, Wärme, Kälte, Höhe, die Fähigkeit schädliche Einflüsse abzufangen und zu neutralisieren.

Exogene, leistungsbeeinflussende Faktoren.

Eine wichtige Rolle spielt eine gute Atmung mit ausreichender Sauerstoffzufuhr. Man kann geradezu sagen, dass die Leistungsfähigkeit des Menschen parallel geht mit dem Sauerstoffaufnahmevermögen (*Herbst*). Sauerstoff wird zu fast allen chemischen Reaktionen und Stoffwechselabläufen im Körper benötigt. Bei Sauerstoffmangel leiden die so wichtigen oxydativen Prozesse, die der Energiegewinnung dienen, das Energiepotential wird geringer, Stoffwechselschlacken häufen sich an und daraus kann ein allgemeines Müdigkeitsgefühl resultieren. Auch das Müdigkeitsgefühl, das bei Muskelarbeit entsteht, ist mit dem Sauerstofffaktor in Zusammenhang. Dieses Müdigkeitsgefühl wird zum grossen Teil der bei der Muskel-tätigkeit entstehenden Milchsäure zugeschrieben, diese wird nun nach *Astrand* hauptsächlich dann gebildet, wenn die Oxydationsprozesse nicht imstande sind, den Energieverbrauch zu decken. Der trainierte Muskel, der gut kapillarisiert und mit Sauerstoff versorgt ist, ermüdet weniger rasch als der untrainierte Muskel. Durch eine richtige und ergiebige Atmung muss also dafür gesorgt werden, dass ge-

nügend Sauerstoff zur Verfügung gestellt wird. Natürlich ist nicht nur die Atmung ausschlaggebend, es kommt dann weiterhin darauf an, wie der Sauerstoff in den Gewebsstoffwechsel eingebaut und nutzbar gemacht wird und dies ist wieder eine Funktion der vegetativen Regulationen.

Weitere exogene Faktoren, die die Kraft zur Arbeitsbewältigung positiv beeinflussen, sind Freude an der Arbeit, angenehme Arbeitsatmosphäre, Kameradschaftsgefühl, Anregung, Erfolg. Kummer, Sorgen, häuslicher Unfriede binden Kräfte und verringern die Leistungsfähigkeit. Wetterfaktoren können eine Rolle spielen, Schlafmangel, schlechte Ernährung und Krankheit wirken sich ungünstig aus.

Noch ein Wort zum Arbeitstempo und zur Arbeitsökonomie. Man soll tüchtig arbeiten, aber nicht hetzen. Hetzen, d. h. die «atemlose Hast» ist schädlich, weil da ein Ueberspannungsfaktor im Spiel ist, man arbeitet mit sogenannten Unnützenspannungen, was immer unwirtschaftlich ist und ein unnützer Kraftverschleiss bedeutet. Aber auch ein «Schneckentempo» kann unökonomisch sein. Man kommt nicht richtig in Schwung mit der Arbeit, d. h. ins Funktionelle übersetzt, die richtige vegetative Schaltung, die Schaltung auf Leistung, kommt nicht zustande und das Arbeiten bleibt mühsam. Will sich die flotte Arbeitsstimmung einmal gar nicht einstellen, so bewirken dann oft eine kleine Zwischenverpflegung, ein Café oder eine Douche, ein kurzer Lauf, ein paar Dehn- und Spannungsübungen die Umstimmung. Es muss aber unterschieden werden zwischen einer Müdigkeit, die auf

einer blossen vegetativen Fehlschaltung beruht und einer echten Ermüdung, die dann zur entsprechenden Zeit mit dem einzig richtigen Mittel, dem Schlaf, kuriert werden muss. Künstliche Stimulierungsmittel, Dopings, sind verpönt, weil sie keine echte Leistungssteigerung bewirken, sondern die Leistungsreserven angreifen.

Durch vernünftige Arbeitsweise, richtige Freizeitgestaltung, möglichste Ausschaltung von störenden Einflüssen, gesunde Lebensweise, Training, Disziplin ist also Einiges zu erreichen und eine Leistungssteigerung zu bewerkstelligen.

Zusammenfassend ist folgendes zu sagen: Es kommt auf die körperliche und seelisch-geistige Verfassung des Menschen an, die Leistungsfähigkeit wird von beiden Seiten her bestimmt. Körperliche und seelisch-geistige Eigenschaften sind bis zu einem gewissen Grad gegeben, können aber durch günstige Verhältnisse, vernünftige Arbeits- und Lebensweise und durch Übung und Erziehung weiter vervollkommen werden. Es gibt jedoch für jeden Menschen eine individuelle Grenze, bei der durch weitere Belastung kein Leistungszuwachs mehr erreicht wird, sondern eine Schädigung eintritt. Jeder muss seine eigenen Kraftreserven und Möglichkeiten kennen und sein Leben danach gestalten. Die äussere Leistung soll auch nicht überwertet werden, ebenso wichtig wie das Tun ist die Besinnung, die Innenschau, die geistige Auseinandersetzung mit den Problemen, die uns umgeben, die Entwicklung der menschlichen Reife.

W e r b u n g für den Masseur-Physiopraktiker

Von Oskar Bosshard, Thalwil.

Briefkastenfrage:

Könnte in unserem Beruf nicht vermehrt Kollektivwerbung in Form von Prospekten, Inseraten usw. gemacht werden. Die heutigen Inseratspreise sind für den Einzelnen so hoch, dass er praktisch gar keine Werbung machen kann.

A.S.

Bevor auf obige Frage näher eingegangen werden kann, muss zuerst die Frage abgeklärt werden: Soll überhaupt der Masseur-Physiopraktiker Werbung betreiben? Ich bin mir bewusst, dass in dieser Sache die Meinungen auseinander gehen, aus diesem Grunde stösst man bei einer gemein-