

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 37 (1929)

**Heft:** 2

**Artikel:** Sport und Herz

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-556368>

### **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:** 15.03.2025

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

de l'adulte, dans le domaine émotionnel et instinctif, se posent sinon pour la première fois, du moins dans toute leur importance, leur complexité, leur tyrannique impétuosité, devant l'adolescent chez lequel l'expérience de la vie et la raison ne sont encore nullement développées à la mesure des instincts et des sentiments. Rien d'étonnant dès lors que cette période soit celle des conflits affectifs les plus aigus, celle où les difficultés de la conduite, de l'attitude en présence des phénomènes émotionnels que sont la famille, la société, l'autorité, la sexualité, etc., bref, de la réalité en général, se manifestent avec une intensité toute particulière. Il est clair, par conséquent, que les chances de refoulement maladroit, d'adaptation insuffisante des énergies nerveuses, soient plus grandes à cette époque de la vie.

Prophylaxie et hygiène mentale sont des mesures de précaution permanentes qui doivent accompagner l'individu tout le long de son existence. Grâce à elle il serait assez facile de prévenir les états névropathiques. Il serait facile aussi généralement de les guérir dès leur apparition, mais par contre il est très difficile de le faire, quand la personnalité du ma-

lade a été déviée pendant des années nombreuses, parfois même depuis l'enfance.

En résumé, l'essentiel des mesures prophylactiques relève dans l'enfance et la jeunesse de l'éducation. Aussi est-il urgent que tout un ensemble de mesures éducatives soient prises si l'on a à cœur le bonheur et le développement harmonieux des individus et des sociétés humaines. De la franche collaboration de tous ceux qu'intéressent les problèmes essentiels de l'hygiène mentale résultera le changement d'orientation si nécessaire dans les relations de l'individu, trop égocentrique encore, avec la collectivité qui tend à devenir peut-être trop envahissante. A notre époque, où tant de germes de dissolution sociale et morale, tant de semences de haine sont répandus à pleine main et où le matérialisme paraît triompher, il est plus que jamais nécessaire que les problèmes personnels de chacun soient mieux harmonisés et adaptés à l'ensemble. Les méthodes anciennes n'y suffisent pas et l'on peut dire que c'est du succès des conceptions psychologiques d'une éducation nouvelle que résultera, pour une très large part, la santé morale de l'humanité de demain.

## Sport und Herz.

Unter einer Sportübung ist jede Leistungsübung zur Ueberwindung eines bevorstehenden, zum Teil unbekanntem Widerstandes zu verstehen. Diese Leistungsübungen können in statische, in dynamische und in Geschicklichkeitsübungen eingeteilt werden. Zu den statischen, sportlichen Leistungen sind das Ringen, Stemmen, Rudern, gewisse Turnübungen zu rechnen, während zu den dynamischen besonders die Schnelligkeitsübungen, der Wettlauf, das Schwimmen und andere leichtathletische Übungen gehören. Gewisse sport-

liche Leistungen, wie das Skifahren, Radfahren stellen eine Verbindung von dynamischer und statischer Arbeit dar.

Der Einfluß des Sportes macht sich nicht nur am Herzen, sondern auch am peripheren Gefäßsystem, vor allem an den Gefäßen der arbeitenden Muskeln bemerkbar. Bei einer statischen Arbeit ist der Blutkreislauf im Muskel erschwert, da ein großer Teil der Venen zusammengedrückt wird, so daß eine Stauungshyperämie entsteht, die zu einer Belastung des rechten Herzens führen kann.

Bei einer dynamischen Arbeit wird durch die häufigen Muskelkontraktionen eine Beschleunigung des venösen Abflusses entstehen, durch die ebenfalls eine Mehrbelastung des rechten Herzens sich ergeben kann. An der vergrößerten Arbeitsleistung wird auch das linke Herz sich beteiligen müssen. Bei einer maximalen Arbeitsleistung und unmittelbar nach derselben ist die Herzverkleinerung als normale Reaktion des gesunden Herzens anzusehen, während eine Herzvergrößerung einen krankhaften Zustand bedeutet. Ein wesentlicher Faktor, der beim Sport das Herz belastet, ist die Preßatmung, durch die besonders dem jugendlichen Herzmuskel eine schwere Anstrengung zugemutet wird. Sie stellt eine der größten Gefahren für ein minder widerstandsfähiges Herz dar. Geübte Atemtechnik, Vermeidung von Preßatmung ist das Wichtigste, damit das Herz bei einer sportlichen Leistung nicht überlastet wird. Sowohl dem Sportlehrer, wie dem Sportarzt fällt hier die Aufgabe zu, die Ungeübten auf die Form und Notwendigkeit eines zweckmäßigen Trainings aufmerksam zu machen. Nach pathologisch-anatomischen Untersuchungen ist das Sportherz ein Herz, das schon vor der sportlichen Betätigung nicht gesund gewesen ist. Weiters kommt die Schädigung nicht in einer Hypertrophie, sondern in einer Dehnung, also Dilatation, zum Ausdruck. Auch die klinischen

Untersucher neigen heute in der Mehrzahl dieser Auffassung zu. Die Untersuchung über die Herzveränderungen nach dauerhafter Betätigung ergibt, daß die stärksten Veränderungen des Herzens bei den Skiläufern zu finden sind. Diesen folgen die Ruderer, dann die Radfahrer, Ringer, Schwimmer, Touristen, Leichtathleten, Fußballer, Schwerathleten, Boxer und Fechter. Dort, wo statische und dynamische Arbeit geleistet wird, werden die Herzen in erhöhtem Maße vergrößert gefunden als bei den Sportübungen, wo nur eine dieser Arbeitsformen notwendig ist. An der Spitze der sportärztlichen Beratung hat der Grundsatz zu stehen, daß kein Sport ohne regelmäßige Kontrolle ausgeübt werden darf. Unter dieser Voraussetzung kann man sagen, daß das Sporttraining jedem Individuum, das die entsprechende Muskelentwicklung besitzt, gestattet ist und daß auch jüngere Individuen bei entsprechender ärztlicher Beaufsichtigung ohne Schaden für ihre Gesundheit Sport treiben dürfen. Die sportliche Betätigung von Erwachsenen, welche bereits im gereiften Alter stehen, erfordert eine besonders genaue ärztliche Kontrolle. Die Lehren aber, die man aus den doch vereinzelt auftretenden Herzgrößenveränderungen zu ziehen hat, sind: Kein Sporttraining ohne Herztraining.

## Erziehung und Geschlechtsleben.

Auf Veranlassung des Zentralausschusses der Samaritervereine der Stadt Bern sprach am 17. Januar 1929 Herr Dr. Hans Hegg, Erziehungsberater am Städt. Schularztamt Bern, vor vollbesetztem Großratsaal über „Erziehung und Geschlechtsleben“. Seinen mit großem Interesse und Beifall aufgenommenen Ausführungen möchten wir kurz folgendes entnehmen:

Geschlechtliche Erscheinungen beim Kinde

sind nicht nur selten, sondern sind direkt entwicklungsbedingt und zwar nicht etwa krankhaft. Jedes gesunde Kind beginnt sich schon frühzeitig für geschlechtliche Dinge und Unterschiede zu interessieren, stellt Fragen und will wissen, woher die Kinder kommen. Kinder klären sich gegenseitig auf und zwar meist geheimnisvoll, mit übertriebenen Phantastereien. Leicht werden dadurch gewisse Schuldgefühle, der Eindruck von etwas Verbotenem, das vor den Eltern