Schonung des Herzmuskels

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **20 (1912)**

Heft 4

PDF erstellt am: **30.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-546183

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

wie experimentell nach. Bei 669 Krebskranken, von denen eine genaue Familiengeschichte zu erhalten war, betrug die Zahl der an Krebs gestorbenen Väter 58 gleich 1:11,5 und die der Mütter 114 gleich 1:6.

(„Schw. Bl. f. Gesundheitspflege".)

Schonung des Herzmuskels.

Der Herzmuskel des Menschen hat eine ungeheure Arbeit zu leisten. In jeder Minute zieht er sich 60 bis 90mal zusammen und dehnt sich dann wieder aus. Wenn man die einfache Rechnung ausführt, die Zahl der Zusammenziehungen zunächst für einen Tag, dann für ein Jahr und schließlich für ein Menschenleben von durchschnittlicher Länge zu bestimmen, so kommt man zu ganz außerordentlichen Ziffern. Es ist fast wie eine Maschine, die keine Ermüdung kennt, die aber anderseits freilich ihre Ueberanstrengung aufs deutlichste verrät und ihrem Besitzer durch die Erzeugung peinlicher Angstzustände eine kräftige Warnung zuteil werden läßt. Das beste ist natürlich, wenn jeder alles tut, sich vor einer Ueberarbeitung seines Herzens in acht zu nehmen. Die Zeit, die man dadurch gewinnt, daß man eine Straßenbahn gerade noch im Laufen erreicht oder eine Treppe in die Höhe stürmt, ist viel zu gering, um die damit verbundene Ueberanstrengung des Herzens zu rechtfertigen. Man braucht durchaus kein Hypochonder zu sein, um es sich namentlich im Großstadtleben zum Gesetz zu machen, alle körperlichen Bewegungen mit einer gewissen Ruhe auszuführen. Sich in einen Wettlauf begeben, heißt die Leistung des Herzens ungefähr um die Hälfte steigern. Höchst lehrreich sind in dieser Hinsicht die Beobachtungen an Radfahrern gewesen. Wenn jemand $3^1/_4$ Minuten einen Hügel auf dem Rade hinauffährt und dabei einen Weg von rund 900 Metern zurücklegt und eine Steigung von 1 zu 10 überwindet, so hat sein Herz dabei eine Ueberarbeit zu leisten gehabt, die dem Heben eines Gewichts von mehr als 20 Zentnern um 1 Fuß entspricht. Daß solche Ueberanstrengungen, namentlich wenn sie sich häufiger wiederholen, nicht ohne Folgen für den Zustand dieses wichtigsten aller Muskel bleiben können, muß jedem Verstande einleuchten.

Professor Goodall legt für die Pflege des Herzens das größte Gewicht auf reichlichen Schlaf. Wenn jemand am Abend statt um 12 schon um 10 Uhr zu Bett geht, ohne deshalb früher aufzustehen, so erspart er seinem Herzen in einem Jahr eine sehr große Arbeit. Werden die Grenzen einer normalen Leistungsfähigkeit des Herzens andauernd außer acht gelassen, so melden sich Herzklopfen, Kurzatmigkeit und ein Gefühl häufiger und schneller Erschöpfung. Aendert der so Gewarnte seine Lebensgewohnheiten auch dann nicht, so stellt sich als weitere Folge besonders häufig Schlaflosigkeit ein.

(„Schw. Bl. f. Ges.-Pflege".)

Vom Büchertisch.

Oberst Fr. Dasen. Die neue Truppenordnung und Organisation des Sanitätsdienstes in Tabellen zusammengestellt.

Die mannigfaltigen Veränderungen, welche die neue Truppenordnung auch für die Armeesanität gebracht hat, dürften für denjenigen, dem Zeit oder Gelegenheit fehlen, sich in die Materie einzuarbeiten, nicht so ohne weiteres verständlich sein. Herr Oberst Dasen, der langjährige und wohlbekannte Instruktor der Sanitätstruppen, hat es in höchst verdankens-