Objekttyp: **BookReview**

Zeitschrift: **Wohnen**

Band (Jahr): **18 (1943)**

Heft 2

PDF erstellt am: **30.04.2024**

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

leiden im hohen Alter häufiger sind, daß aber die mittleren Altersklassen keine Ursache haben, sich über sie zu sorgen. Und doch ist es gerade diese Lebensperiode, in der so viele unnötige Sorgen über ein mangelhaftes Herz durchgemacht werden!

Niemand kann sich vorstellen, — und selbst Ärzte sind immer wieder darüber erstaunt, welch tüchtiges und leistungsfähiges Organ das Herz ist. Die Anzahl der Zusammenziehungen des Herzmuskels beträgt in der Minute durchschnittlich 70, das sind über 100 000 am Tage. In weniger als einer Minute bringt es das gesamte Blut von rund fünf Litern durch den ganzen Körper. Aber noch erstaunlicher ist es, welche Reservemaßnahmen und Hilfsbauten dem Herzen zur Verfügung stehen, wenn es krank ist.

Man beurteilt auf diesem Gebiete heute manche Dinge anders als früher. Genaue Untersuchungen haben ergeben, daß Herzgeräusche (die auf Unregelmäßigkeiten an den Herzklappen hinweisen können) im Laufe der Jahre gegenüber allen Erwartungen wieder verschwinden, als seien sie nie dagewesen. Oder Unregelmäßigkeiten in der Schlagfolge (die auf Störungen im Herzmuskel hinweisen können) haben in Wirklichkeit nicht viel anderes zu bedeuten als eine nervöse Reizung an einem anderen Organ.

Das heißt natürlich nicht, daß man derartige Dinge gleichgültig nehmen soll. Im Gegenteil, wer dauernd Zeichen hat, die auf Herzstörungen hinweisen, wer leicht Herzklopfen bekommt oder Atemnot hat, wenn er nur eine Treppe steigt oder Schmerzen in der Herzgegend, der wird immer gut daran tun, seinen Arzt aufzusuchen und feststellen zu lassen, was eigentlich mit ihm los ist.

Aber überraschend oft wird die genaue Untersuchung ergeben, daß keine nachweisbaren körperlichen Veränderungen vorhanden sind, weder am Herzen noch an den Blutgefäßen, noch an dem heute besonders berüchtigten Blutdruck. Und wenn das festgestellt ist, wenn also alle notwendigen Maßnahmen durchgeführt, alle Pflichten erfüllt sind, so kann man ruhig dem Patienten raten: hören Sie auf, sich um Ihr Herz zu sorgen, lernen Sie es, die kleinen Beschwerden zu vergessen!

Es hat keinen Zweck, nachts stundenlang im Bett zu liegen und besorgt auf das Klopfen des Herzens oder der Halsschlagadern zu lauschen. Es ist nutzlos, täglich dreimal — oder zehnmal — seinen Blutdruck zu messen und über jede kleine Schwankung gewissenhaft Buch zu führen. All das macht nur nervös und nimmt dem Leben die Freude, und nützt auch nichts. Wichtiger ist es, herauszufinden, daß die kleinen Beschwerden in Wirklichkeit die Leistungsfähigkeit in normalen Grenzen gut bestehen lassen. Jeder Körper, der älter wird, hat zeitweise Beschwerden, die keine ernsthafte Grundlage haben; man darf nicht vergessen, daß mit dem Älterwerden auch eine Umstellung und Rückbildung der Drüsen verbunden ist, und schon das macht sich im Gesamtkörper bemerkbar.

Die Fälle, in denen ein wirkliches Herzleiden festgestellt ist, werden immer die wenigeren sein. Aber auch bei ihnen hilft Ruhe und Gleichmut am besten: alle Herzkranken finden rasch heraus, welche Art der Lebensführung am besten für sie ist, was sie vermeiden müssen, um Beschwerden zu vermeiden. So kann man mit Bestimmtheit sagen: auch Herzkranke, wenn sie nur vernünftig leben und unnötige Belastungen des Herzens vermeiden, können jahrzehntelang sich fühlen und leistungsfähig sein wie Herzgesunde.

Dr. med. W. S.
in «Die Gesundheit».

LITERATUR

Mein neues Hausbuch

Verlag «Verband Schweizerischer Konsumvereine», Basel.

Das vorliegende «Hausbuch» ist bearbeitet von der Schweizerischen Gesellschaft für Gesundheitspflege. Wenn das Vorwort bescheiden von der «Kleinheit des Umfanges» dieses Hausbuches spricht, so ist man beim Durchblättern der 175 Seiten überrascht, welch eine reiche Fülle von Anregungen das vorliegende Werklein der Hausfrau in der Kriegszeit, sicher aber auch noch über diese hinaus bietet. Eine allgemeine Behandlung der Ernährungsfrage, verständlich abgefaßt, leitet über zu einer reichen Menusammlung von mehr als 100 Seiten. Die Eigenart dieser Anleitung besteht darin, daß nicht nur etwa eine Aufzählung von Speisefolgen gegeben, sondern zugleich die Zusammensetzung der einzelnen Speisen in bezug auf die Nährstoffe sowie ein Hinweis auf die darin enthaltenen Vitamine, ja sogar der Gesamtpreis der einzelnen Mahlzeiten notiert wird. Jede Seite bringt zudem einen kurzen Hinweis aus irgendeinem Gebiet der Haushaltführung. Es folgen Schnellgerichte, Zwischenverpflegungen und eine ganze Anzahl ausgewählter besonderer Rezepte; es folgen aber auch allerlei interessante Hinweise auf Wildgemüse, Küchenkräuter als Gewürze. An diese Hauptteile schließt allerlei Wissenswertes noch an, so zum Beispiel über die Nährwertmenge einer Reihe von Nahrungsmitteln, über Ausreife und Lagerfähigkeit der Obstsorten. Nicht vergessen werden soll schließlich die Anleitung zur Erstellung eines Jahresplanes, eines Tagesplan für die Hausfrau sowie die äußerst wertvolle Anleitung zum richtigen und zweckmäßigen Waschen. Alles in allem ein Büchlein, von dem der Verlag mit vollem Recht im Vorwort bemerkt: «Wir wünschen, daß ‚Mein neues Hausbuch' in jeder Familie in Küche und Wohnstube seinen Platz finden wird.»

Unverbindliche Vorschläge und Kostenberechnungen:
HCH. KÄGI, Talacker 46, ZÜRICH 1

ZIMMERLI & Cie. / ZÜRICH 4
Agnesstrasse 53 / Telephon 5 73 52
Spezialgeschäft für: Rolladen / Jalousieladen
Sonnenstoren / Garten und Balkonschirme