

<b>Zeitschrift:</b>	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
<b>Band:</b>	15 (1907)
<b>Heft:</b>	1
<b>Artikel:</b>	Die Verhütung von Herzkrankheiten
<b>Autor:</b>	Klemperer, G.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-545301">https://doi.org/10.5169/seals-545301</a>

### **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:** 21.01.2026

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

willigen Bestrebungen jeder in sich trägt, der sich vor der Gefahr der Ansteckung schützen will.

Man kann ja mit bestem Willen die Unmenge von Berührungen der Menschen untereinander nicht von behördlichen Zentren aus in Evidenz halten und kontrollieren, man muß vielmehr angegesichts des Feindes, der von allen Seiten herein zu stürmen droht, die Wehrkraft dezentralisieren. Jedermann an der Peripherie, der sich der Infektionsgefahr gegenüber sieht, muß Schutz- und Angriffs-taktik lernen und freiwillig gebrauchen können.

Die mächtigste Waffe im Kampfe gegen Infektionskrankheiten ist die geistige. Wenn es wahr ist, der Maßstab für die Kultur einer Nation wäre der Konsum von Seife, so gilt für das öffentliche Gesundheitswesen sicherlich die Kultur selbst als Maßstab.

Wer mit dem Begriffe einer Infektion nicht vertraut ist, wer von den Infektionskeimen und dem Vorgang der Infektion keine Ahnung hat, ist selbst mit drakonischen Maßregeln, mit roten Zetteln, Carbol, ja mit dem Strafbuch in der Hand von den Gefahren einer Infektion kaum abzuhalten. Ein Wort der Aufklärung gilt hier mehr als Bände amtlicher Verordnungen.

An Stelle zentralisierter Fürsorge muß allgemeine Aufklärung treten, zumindest müssen sich beide Faktoren die Hände zum vereinten Kampfe reichen. Sicher ist aber, daß behördliche Fürsorge den Wert der Volksaufklärung nicht ersehen kann, eher wird Aufklärung, wenn sie allgemein geworden, der behördlichen Bevormundung entraten und allein bestehen können.

Mehr Licht! In der Verallgemeinerung der Prophylaxis liegt, wie dies allerseits betont wird, die Zukunft der Volksgesundheit. Die Massen belehren zu jeder Zeit und an jedem Ort, wo sie zugänglich sind, ist der einzige radikale Weg, der zur geistigen und zur körperlichen Gesundung des Volkes führen soll.

Wir müssen uns versagen, dem Verfasser in seinen weiteren Ausführungen zu folgen, hielten es aber für unsere Pflicht, den Lesern unserer Zeitschrift wenigstens einen kleinen Teil seiner klaren und wahren Worte zugänglich zu machen und zur Beherzigung zu empfehlen. Möchten die schweizerischen Samariter- und Rot-Kreuz-Vereine in zunehmendem Maße durch ihre Aufklärungsarbeit an der so nötigen Hebung der Volksgesundheit arbeiten, als deren getreue und zielbewußte Pioniere.

## Die Verhütung von Herzkrankheiten.

Von Professor G. Klemperer - Berlin.

Heute mehr denn je gilt das Wort der heiligen Schrift (Spr. 4, 23): „Behüte dein Herz mit allem Fleiß, denn daraus geht das Leben!“ Es ist kein Zweifel, daß die Krankheiten des Herzens in unseren Tagen in wesentlicher Zunahme begriffen sind. Viel jahrelanges, schweres Siechtum wird durch sie veranlaßt, manch kraftvolles Leben auf der Höhe plötzlich durch sie geendet. So mag eine kurze Betrachtung nicht ohne Nutzen

sein, durch welche Ursachen die Krankheiten des Herzens zustande kommen und durch welche Mittel der einzelne in der Lage ist, sie zu verhüten.

Das Herz ist ein Hohlmuskel, welcher durch seine rhythmischen Zusammenziehungen das Blut in die Arterien treibt, von denen es den Organen zugeführt wird. Ohne ausreichende Blutzufuhr kann kein Organ die zum Leben notwendige Arbeit leisten. Erlahmt

das Herz, so muß jede einzelne Körperfunktion leiden. In Wahrheit geht daraus das Leben. Nun leistet das Herz bei Gesunden eine staunenswerte Arbeit. 60- bis 80 mal in der Minute zieht es sich zusammen und erweitert sich wieder, im Wachen wie im Schlaf niemals ruhend und niemals ermüdend. Wird es mit Fleiß behütet, so vermag es diese enorme Leistung 70 Jahre und länger fortzusetzen. Wenn nur der anatomische Bau des Herzens intakt bleibt, wenn das Muskelgefüge keinen Schaden leidet, die zarten Hämpe, welche das Herz von innen und außen überziehen, nicht verfehrt werden, das Spiel der Klappen ungestört bleibt!

Mancherlei Feinde bedrohen den wunderbaren Organismus des Herzens. Wenn frankmachende Bakterien in den menschlichen Körper eindringen und im Blute freisen, so gelangen sie natürlich auch ins Herz und können hier an Klappen und Muskel verderbliche Wirkungen hervorrufen, die als sogenannte Herzfehler, zur späteren Beeinträchtigung der Herzarbeit führen. Von dieser Form der Herzkrankheiten soll hier nicht die Rede sein. Einmal verlangt ihr Verständnis eingehende medizinische Kenntnis, andererseits ist eine besondere Prophylaxe derselben nicht möglich. Dieselbe deckt sich vielmehr mit der Verhütung der Infektionskrankheiten im allgemeinen, von welchen heute nicht gesprochen werden soll.

Weit fruchtbarer ist die Erörterung der Schädigungen, welche dem Herzen von außen her durch präformierte Gifte zugefügt werden, durch Substanzen, welche in geringen Mengen unschädlich, ja, nützlich sein können in größeren Quantitäten aber wirkliche Herzgifte darstellen, nämlich Alkohol, Tabak und Kaffee. Die Alkoholfrage will ich an dieser Stelle nicht aufrollen; aber die Temperenzbewegung verdankt ohne Zweifel eine ihrer stärksten Stützen dem Hinweise auf die schweren Herzkrankungen, welche durch überreichlichen Alkoholgenuss verursacht werden. Einen großen Bruchteil der Hospitalbewohner in großen Städten

bilden die unglücklichen Kranken mit Herzmuskel schwäche, welche durch Schnapstrinken entstanden ist. Bekannt ist auch, daß allzuviel Alkohol schnell plötzliche tödliche Herzlähmung herbeiführen kann. Nicht ganz so übel zu beleumunden ist Kaffee und Tabak. Der erstere wirkt schädlich nur in stärkerer Konzentration als man sie gewöhnlich im Familiengebrauch liebt; die Kaffeeschwestern pflegen deswegen nicht am Herzen zu leiden. Wer aber gewohnheitsmäßig, um sich anzuregen, sehr starken Kaffee nimmt, wird diese üble Angewohnheit kurz über lang mit Herzstörungen, erst nervöser Art, später oft organischer Natur, zu büßen haben. Auch vom Tabak möchten viele glauben, daß er unschädlich sei. Doch lehrt die übereinstimmende Erfahrung der Aerzte, daß schwere Zigarren, d. h. besonders aus der Havanna importierte, schon in geringer Anzahl, regelmäßig geraucht, das Herz schädigen, während das einheimische Kraut auch in mittlerer Menge meist gut vertragen wird, und erst beim dauernden Rauchen von mehr als etwa sechs Zigarren pro Tag dem Herzen gefährlich wird. Wer sein Herz behüten will, der soll jedenfalls beim Genuss von Alkohol Tabak und Kaffee sein Augenmerk darauf haben, daß die individuelle Giftgrenze bei diesen Genüssen nicht überschritten wird. —

Der schlimmste Feind des Herzens ist die übermäßige Anspruchsnahme seiner Arbeit. Von jedem Körperorgan, insbesondere aber von den Muskeln, gilt der Satz, daß mäßige Arbeit stärkt, insbesondere, wenn der Arbeit Ruhepausen eingeschaltet werden, daß allzuviel Arbeit aber aufreibt und zerstört. Die Herzarbeit besteht in den Kontraktionen, welche das Blut auswerfen. Die Zahl derselben wird zum Teil bestimmt von dem Bedürfnis, welches die Körperorgane, besonders die Skelettmuskeln, an Blut haben. Die Muskeln ihrerseits brauchen um so mehr Blut, je mehr sie selbst sich zusammenziehen, d. h. je mehr sie Arbeit leisten. In der Tat, wenn wir körperlich arbeiten, arbeiten wir nicht nur

mit den Muskeln, sondern auch mit dem Herzen. Das ist einer der wichtigsten Sätze über die Ursachen der Herzkrankheiten, daß jede körperliche Überanstrengung zu Herzleiden führt. So sehen wir viele Kategorien von Arbeitern, z. B. Kornträger, Steinpflasterer, Möbelträger schließlich an Herzleiden erkranken. Wir sehen auch in neuerer Zeit viel Herzleiden aus übertriebenem Sport (Fechten, Radfahren, Rudern) entstehen; so nützlich diese Übungen bei maßvoller Ausführung sind, so gefährlich sind sie bei ungezügeltem Tatendrang.

Zu den Arbeiten des Herzens gehört auch die Bewältigung der aufgenommenen Flüssigkeiten. Was wir an Flüssigkeit trinken, wird vom Darm aufgezogen, gelangt in die Unterleibsblutgefäße und von da durch die Leber ins Herz, von wo es den Ausscheidungsorganen zugepumpt wird. Je mehr Flüssigkeit aufgenommen wird, desto mehr muß das Herz arbeiten, um sie wieder auszuscheiden. Das ist der Grund, weswegen die Biertrinker so oft herzkrank werden, trotzdem das Bier relativ alkoholarm ist.

Tätigen Anteil nimmt das Herz schließlich am Empfindungsleben des Menschen. Den Alten war das Herz bekanntlich schlecht weg der Sitz aller Gefühle, und noch heute bewahrt die Sprache in unzähligen Wendungen die Vorstellung, als empfänden, ja, als dächten wir mit dem Herzen. Wir sprechen von herzlicher Liebe, von Herzenswünschen und Herzestrieben, von der Überzeugung und der Ehre unseres Herzens. Als der Blutfreislauf entdeckt und die Stellung des Herzens darin erkannt war, schien die Brust entseelt zu sein. Aber heute wissen wir, daß die Vorstellung der Alten doch nicht unberechtigt war. Wohl entstehen Gefühle und Gedanken im Zentralnervensystem, aber dies ist durch unzählige Fäden mit dem Herzen und den Blutgefäßen verbunden, so daß keine Welle der Erregung die Nerven durchläuft, die nicht auch das Herz durchzittert. Wir fühlen nicht mit dem

Herzen, aber das Herz fühlt mit uns. Jede Erregung beschleunigt die Schlagfolge des Herzens, nicht anders wie körperliche Arbeit; jede leidenschaftliche Wallung in Liebe und Haß, in Begeisterung und Zorn läßt unsere Pulse schneller schlagen und vermehrt also die Inanspruchnahme des Herzens. Hinzu kommt der Einfluß psychischer Erregung auf die Nerven der einzelnen Blutgefäße, deren Wände zur Zusammenziehung gebracht werden. Hierdurch wird der Seitendruck des Blutes in den Gefäßen erhöht, die Arbeit, welche der zentrale Motor beim Hindurchtreiben des Blutes leisten muß, vermehrt. Dauernde Erhöhung des Blutdruckes durch seelische Erregungen führt zu anatomischen Veränderungen der Gefäßwände, die sich schließlich als Verkalkungen erweisen und ihrerseits wiederum die Ursache von Herzkrankungen werden. Auf diese Weise verursacht das Übermaß psychischer Erregung, Ermüdung des Herzens. Wühlende Leidenschaften, zehrende Sorge, unglückliche Liebe, unbefriedigter Ehrgeiz fürzen des Lebens Tage durch Verzehren der Herzkräft. Es ist keine Fabel, daß Kummer das Herz bricht. Wem sein Herz lieb ist, der halte Maß im Lieben und Hassen, im Beweinen und Bewundern!

Kummer ist die Arbeit der Seele, sagt Hippokrates. Wie der Schlaf die Glieder löst, so läßt er auch die Seele zur Ruhe kommen, daß alle Leidenschaften schweigen. Kein besseres Ruhemittel für ein in Seelenquälern zuckendes Herz als der süße Schlummer der Nacht; schon Homer nennt den Schlaf „ein Mittel, Kummer zu tilgen und Gross und jeglicher Leiden Gedächtnis.“ Durchwachte Nächte schwächen auch das Herz und die Sorge für regelmäßigen Schlummer gehört zu den Vorbeugungsmitteln der Herzkrankheiten.

Wenn wir so das Herz als Mittelpunkt des Blutfreislaufes wie in Verbindung mit dem Nervensystem betrachtet haben, so müssen wir schließlich seine Beziehung zum Ernährungszustand des gesamten Körpers wür-

digen. *Cor sanum in corpore sano.* Das Gedeihen des Herzens ist vom Gedeihen des ganzen Organismus abhängig. Wenn fehlerhafte Ernährung oder Allgemeinerkrankung einen Menschen herunterkommen lässt, so wird auch der Herzmuskel an der allgemeinen Dekadenz teilnehmen und allmählich an Masse und Kraft dahinschwinden. So können unheilbare Herzkrankungen aus Abmagerung des Körpers entstehen. Andererseits kann übermäßige Mästung zu einer Fettdurchwachung des Herzens führen, welche unter dem Namen „Fettherz“ auch dem Laien bekannt ist und schwere Funktionsstörungen verursacht.

Unsere Betrachtung lehrt, daß jedes Abweichen von der goldenen Mittelstraße des Lebens, jedes Zuviel in der Betätigung körperlicher wie seelischer Leistung, zu Herzkrankheiten führen kann. Wenn man bedenkt, wie schwer heutzutage viele Menschen arbeiten müssen, wieviele ihre Kraft aufs äußerste anspannen, um sich zur Geltung zu bringen, so möchte man sich fast verwundern, daß es nicht noch mehr Herzkrankte gibt. Und trotz

allem sehen wir doch auch Menschen, die mühsam sich durch Dornen den Weg gebahnt, ein friedvolles Alter erreichen. Das kommt daher, daß die Herzen der Menschen, obwohl gleich an Bau und Fügung, doch an Kraft untereinander sehr verschieden sind. Auch über den Herzen schwebt das Geheimnis der ursprünglichen Anlage, die von den Vorfahren ererbt ist. Es gibt Menschen mit starken Herzen, die viele Misshandlung ohne Schaden vertragen, es gibt zarte Herzen, die schon schwachen Streichen erliegen. Viel Wahres liegt in den Worten von Lenau:

Weiche Herzen bleiben Kinder  
All ihr Leben, und es falle  
Ihnen auch das Los gelinder,  
Als den Herzen von Metalle!

Aber „ohne Wahl verteilt die Gaben, ohne Billigkeit das Glück.“ Drum möge niemand der von den Vätern überkommenen Kraft zu sehr vertrauen, ein jeder vielmehr nach dem Rat des weisen Königs mit allem Fleiß sein Herz behüten, denn daraus geht das Leben! —

## Der Verwundetentransport im Kriege.

Von Oberstlt. W. Zahli, Chef der freiwilligen Hülfe der schweizerischen Armee.

Der Krieg hat der Leiden und Schrecken eine große Zahl im Gefolge; nichts aber ängstigt und beschäftigt das anteilnehmende Volksgefühl in so hohem Maße wie das Los der verwundeten Soldaten nach ihrer Verletzung. Nicht die Verwundung selbst wird am meisten gefürchtet, es ist vielmehr die Angst vor den Leiden, die der Verletzung folgen, die das allgemeine Humanitätsgefühl der Völker machtvoll aufstüttelt und den Staaten die moralische Pflicht immer eindringlicher zum Bewußtsein bringt, den Sanitätsdienst ihrer Armeen so zu gestalten, daß er diesen Leiden wirksam vorzubeugen im-

stande ist. Sind es doch nicht mehr angeworbene Söldnerheere, die berufen sind, die Schlachten zu schlagen, sondern die Blüte der eigenen Nation, unsere Gatten, Söhne und Brüder.

So ist denn von vielen Staaten das Sanitätspersonal und Material in weitgehendem Maße für den Krieg vorbereitet worden, um so umfassender je näher am eigenen Leibe die betreffenden Völker die Schrecken des Krieges erfahren haben; so sind unter allgemeiner Zustimmung der zivilisierten Völker durch die Genfer Konvention die gesetzlichen Grundlagen für die Sicherung des Sanitätsdienstes und