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: 15 (1907)

Heft: 1

Artikel: Die Verhütung von Herzkrankheiten

Autor: Klemperer, G.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-545301

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: 29.11.2025

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 fann ja mit bestem Willen die Unsmasse von Berührungen der Menschen unterseinander nicht von behördlichen Zentren aus in Evidenz halten und fontrollieren, man muß vielmehr angesichts des Feindes, der von allen Seiten herein zu stürmen droht, die Wehrtraft dezenkralisieren. Jedermann an der Peripherie, der sich der Insektionsgesahr gegenüber sieht, muß Schußs und Angriffstaftil sernen 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 Gesunds heitswesen 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 Auffärung gilt hier mehr als Bände amtlicher Verordnungen.

An Stelle zentralisierter Fürsorge muß allsgemeine Aufflärung treten, zumindest müssen sich beide Faktoren die Hände zum vereinten Kampse reichen. Sicher ist aber, daß behördsliche Fürsorge den Wert der Volksaufklärung nicht erseßen kann, eher wird Aufklärung, wenn sie allgemein geworden, der behördlichen Besvormundung entraten und allein bestehen können.

Mehr Licht! In der Verallgemeine rung der Prophylazis liegt, wie dies allerseits betont wird, die Zufunft der Volksgesundheit. Die Massen belehren zu jeder Zeit und an jedem Ort, wo sie zugänglich sind, ist der einzige radifale Weg, der zur geistigen und zur förperlichen Gesundung des Volkes führen soll.

Wir müssen uns versagen, dem Versasser in seinen weitern Aussührungen zu folgen, hielten es aber für unsere Pflicht, den Lesern unserer Zeitschrift wenigstens einen kleinen Teil seiner klaren und wahren Worte zugängslich zu machen und zur Beherzigung zu empfehlen. Möchten die schweizerischen Samariterund 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.

Bon Professor W. Rlemperer = Berlin.

Heiligen Schrift (Spr. 4, 23): "Behüte dein Heiligen Schrift (Spr. 4, 23): "Behüte dein Herz mit allem Fleiß, denn daraus geht das Leben!" Es ist fein Zweisel, daß die Kranksheiten des Herzens in unseren Tagen in wesentlicher Zunahme begriffen sind. Viel jahrelanges, schweres Siechtum wird durch sie veranlaßt, manch frastvolles Leben auf der Höhe plößlich 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 ausereichende Blutzufuhr kann kein Organ die zum Leben notwendige Arbeit leisten. Erlahmt

das Herz, so nuß jede einzelne Körperfunktion leiden. In Wahrheit gehet 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 fortzusesen. Wenn nur der anatomische Bau des Herzens intakt bleibt, wenn das Muskelzgefüge keinen Schaden leidet, die zarten Häute, welche das Herz von innen und außen überziehen, nicht versehrt werden, das Spiel der Klappen ungestört bleibt!

Mancherlei Keinde bedrohen den wunder= baren Organismus des Herzens. Wenn frantmachende Bakterien in den menschlichen Kör= per eindringen und im Blute freisen, jo ge= langen 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 Herz= frankheiten soll hier nicht die Rede sein. Einmal verlangt ihr Verständnis eingehende medizinische Kenntnis, andererseits ist eine besondere Prophylage derselben nicht möglich. Dieselbe deckt sich vielmehr mit der Verhütung der Infektionskrankheiten im allgemeinen, von welchen heute nicht gesprochen werden soll.

Beit 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, nüßlich sein können in größeren Duantitäten aber wirkliche Herzgiste darstellen, nämlich Alkohol, Tabak und Kaffee. Die Alkoholfrage will ich an dieser Stelle nicht aufrollen; aber die Temperenzbewegung versdankt ohne Zweisel eine ihrer stärksten Stüßen dem Hinweise auf die schweren Herzerkranskungen, welche durch überreichlichen Alkoholsgenuß verursacht werden. Einen großen Bruchsteil der Hospitalbewohner in großen Städten

bilden die unglücklichen Kranken mit Herzmustelschwäche, welche durch Schnapstrinken entstanden ist. Befannt ist auch, daß allzuviel Alltohol schnell plögliche tödliche Herzlähmung herbeiführen kann. Nicht gang so übel zu beleumunden ist Kaffee und Tabak. Der erstere wirft schädlich nur in stärkerer Konzentration als man sie gewöhnlich im Familiengebrauch liebt: die Kaffeeschwestern pflegen deswegen nicht am Herzen zu leiden. Wer aber gewohn= heitsmäßig, um sich anzuregen, sehr starken Raffee nimmt, wird diese üble Angewohnheit furz 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 Unzahl, regelmäßig geraucht, das Herz schädigen, während das einheimische Kraut auch in mittlerer Menge meift aut 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 Genuf von Alkohol Tabat und Raffec sein Augenmerk darauf haben, daß die individuelle Giftgrenze bei diesen Genüssen nicht überschritten wird. —

Der schlimmste Feind des Herzens ist die übermäßige Inanspruchnahme seiner Arbeit. Von jedem Körperorgan, insbesondere aber von den Musteln, gilt der Sat, daß mäßige Arbeit stärft, insbesondere, wenn der Arbeit Ruhepausen eingeschaltet werden, daß allzu= viele Arbeit aber aufreibt und zerstört. Die Herzarbeit besteht in den Kontraktionen, welche das Blut auswerfen. Die Bahl berfelben wird zum Teil bestimmt von dem Bedürfnis, welches die Körperorgane, besonders die Stelettmuskeln, 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 förperlich 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 Ueberanstrengung zu Herzkleiden führt. So sehen wir viele Kategorien von Arbeitern, z. B. Kornträger, Steinpslassterer, Wöbelträger schließlich an Herzkeiden erkranken. Wir sehen auch in neuerer Zeit viel Herzkeiden aus übertriebenem Sport (Fechten, Radfahren, Rudern) entstehen; so nützlich diese Uebungen bei maßvoller Aussführung sind, so gefährlich sind sie bei unsgezügeltem Tatendrang.

Bu den Arbeiten des Herzens gehört auch die Bewältigung der aufgenommenen Flüssigsteiten. Was wir an Flüssigkeit trinken, wird vom Darm aufgesaugt, gelangt in die Untersleibsblutgefäße und von da durch die Leber ins Herz, von wo es den Ausscheidungssorganen zugepumpt wird. Je mehr Flüssigskeit aufgenommen wird, desto mehr muß das Herz arbeiten, um sie wieder auszuscheiden. Das ist der Grund, weswegen die Viertrinker so oft herzkrank werden, trokdem das Vierrelativ alkoholarm ist.

Tätigen Unteil nimmt das Herz schließlich am Empfindungsleben des Menschen. Den Allten war das Herz bekanntlich schlecht weg der Sit 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 Herzenstrieben, von der Heberzeugung und der Chre unseres Herzens. Als der Bluttreislauf entdeckt und die Stellung des Herzens darin erfannt war, schien die Bruft entseelt zu sein. Aber heute wissen wir, daß die Vorstellung der Alten doch nicht unberechtigt war. Wohl entstehen Gefühle und Gedanken im Zentral= nervensystem, aber dies ist durch ungählige Käden mit dem Herzen und den Blutgefäßen verbunden, jo daß feine 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 förperliche Arbeit; jede leidenschaftliche Wallung in Liebe und Sag, in Begeisterung und Zorn läßt unsere Bulse schneller schlagen und vermehrt also die Inanspruchnahme des Herzens. Hinzu fommt 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 Er= höhung des Blutdruckes durch seelische Erregungen führt zu anatomischen Beränderungen der Gefäßwände, die sich schließlich als Verkalkungen erweisen und ihrerseits wiederum die Ursache von Herzerfrankungen werden. Auf diese Weise verursacht das Uebermaß psychischer Erregung, Ermüdung des Herzens. Wühlende Leidenschaften, zehrende Sorge, unglückliche Liebe, unbefriedigter Chrgeiz fürzen des Lebens Tage durch Ber= zehren der Herzkraft. Es ist keine Fabel, daß Rummer das Herz bricht. Wem fein Berg lieb ist, der halte Maß im Lieben und Haffen, im Beweinen und Bewundern!

Kummer ist die Arbeit der Seele, sagt Hippotrates. 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 Seelenqualen zuckendes Huhemittel für ein in Seelenqualen zuckendes Herz als der süße Schlummer der Nacht; schon Homer nennt den Schlaf "ein Mittel, Kummer zu tilgen und Groll und jeglicher Leiden Gedächtnis." Durchwachte Nächte schwächen auch das Herz und die Sorge für regelmäßigen Schlummer gehört zu den Vorsbeugungsmitteln der Herzkrankheiten.

Wenn wir so das Herz als Mittelpunkt des Blutkreislauses wie in Verbindung mit dem Nervensystem betrachtet haben, so müssen wir schließlich seine Beziehung zum Ernährungszustand des gesamten Körpers würdigen. Cor sanum in corpore sano. Das Gedeihen des Herzens ist vom Gedeihen des ganzen Organismus abhängig. Wenn sehlershafte Ernährung oder Allgemeinerkrankung einen Menschen herunterkommen läßt, so wird auch der Herzenstel an der allgemeinen Dekadenz teilnehmen und allmählich an Masse und Kraft dahinschwinden. So können unsheilbare Herzerkrankungen aus Abmagerung des Körpers entstehen. Andererseits kann übermäßige Mästung zu einer Fettdurchswachsung des Herzens führen, welche unter dem Namen "Fettherz" auch dem Laien beskannt ist und schwere Funktionsstörungen verursacht.

Unsere Betrachtung lehrt, daß jedes Abweichen von der goldenen Mittelstraße des Lebens, jedes Zuviel in der Betätigung förperlicher wie seelischer Leistung, zu Herzkrankheiten führen kann Wenn man bedenkt, wie schwer heutzutage viele Menschen arbeiten müssen, wieviele ihre Kraft auß äußerste anspannen, um sich zur Geltung zu bringen, so möchte man sich fast verwundern, daß es nicht noch mehr Herzkranke gibt. Und troß 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 Geheinnis der ursprünglichen Anlage, die von den Vorsahren 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!

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

Der Verwundetentransport im Kriege.

Bon Oberitt. 28. Cahli, Chef der freiwilligen Bulfe der ichweizerischen Armee.

Der Krieg hat der Leiden und Schrecken eine große Zahl im Gefolge; nichts aber ängstigt und beschäftigt das anteilnehmende Bolksgefühl in so hohem Maße wie das Los der verwundeten Soldaten nach ihrer Bersletzung. Nicht die Berwundung selbst wird am meisten gefürchtet, es ist vielmehr die Angst vor den Leiden, die der Verletzung solgen, die das allgemeine Humanitätsgefühl der Bölker machtvoll aufrüttelt und den Staaten die moralische Pflicht immer einsdringlicher zum Bewußtsein bringt, den Sasnitätsdienst ihrer Armeen so zu gestalten, daß er diesen Leiden wirksam vorzubeugen ims

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

So ist denn von vielen Staaten das Sasnitätspersonal 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 zwilissierten Völker durch die Genfer Konvention die gesetzlichen Grundlagen für die Sicherung des Sanitätsdienstes und