

<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>	20 (1912)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	Schonung des Herzmuskels
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-546183">https://doi.org/10.5169/seals-546183</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:** 31.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 Überanstrengung 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 Überarbeitung 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 Überanstrengung des Herzens zu rechtfertigen. Man braucht durchaus kein Hypochonder zu sein, um es sich namentlich im Großstadtleben zum Gezel zu machen, alle körperlichen Bewegungen mit einer gewissen Ruhe auszuführen. Sich in einen Wettlauf begeben, heißt die Leistung des Herzens un-

gefähr um die Hälfte steigern. Höchst lehrreich sind in dieser Hinsicht die Beobachtungen an Radfahrern gewesen. Wenn jemand  $3\frac{1}{4}$  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 Überarbeit zu leisten gehabt, die dem Heben eines Gewichts von mehr als 20 Zentnern um 1 Fuß entspricht. Daß solche Überanstrengungen, namentlich wenn sie sich häufiger wiederholen, nicht ohne Folgen für den Zustand dieses wichtigsten aller Muskels 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 Herzklagen, Kurzatmigkeit und ein Gefühl häufiger und schneller Erschöpfung. Anderer ist 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. Dosen.** Die neue Truppenordnung und Organisation des Sanitätsdienstes in Tabellen zusammengestellt.

Die mannigfaltigen Veränderungen, welche die neue Truppenordnung auch für die Armeesanität ge-

bracht hat, dürften für denjenigen, dem Zeit oder Gelegenheit fehlen, sich in die Materie einzuarbeiten, nicht so ohne weiteres verständlich sein. Herr Oberst Dosen, der langjährige und wohlbekannte Instruktor der Sanitätstruppen, hat es in höchst verdankens-