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: 31 (1923)

Heft: 22

Artikel: Zur Hygiene des Herzens

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-547460

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: 09.12.2025

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

Vereinen leistete, so ist es direkt bewundernswert, wie er stets Zeit und Kraft hatte, seine Dienste dem Samariterverein zu widmen. Herr Vollenweider war ein Mann von der Sorte, die noch zahlreicher vertreten sein dürfte, denn er war ein Mann der Tat. Wo er Hand anlegte, da wußte man, daß etwas Rechtes zustande kam. Gerade in der Not konnte man auf ihn zählen, denn nie soll er einen Dienst weder verweigert, noch entschuldigt haben, und speziell in der schweren Grippezeit, als einmal alles zu wanken drohte, war es Herr Vollenweider, der seinen Mann stellte. Er war ein pflichtbewußter und treuer Samariter und hat die Ehrenmitgliedschaft in Ehren verdient. Was ihn uns besonders lieb machte, das war sein steter froher Humor, den er zu gegebener Zeit bringen konnte. Wer hätte an der letzten Generalversammlung geglaubt, daß wir ihn heute zu den Heimgegangenen zählen müssen, als er in seinem hohen Alter noch mit einer Gemütsfrische eines 20jährigen unter uns weilte? Einen Gegendienst in ganz bescheidener Form für seine unberechenbaren Dienste durften wir ihm in den letzten Wochen seiner Krankheit leisten, indem durch Aktivmitglieder Nachtwachen gehalten wurden, die dem schwerleidenden Mann die endlosen Stunden der schwarzen Nacht etwas verkürzen und das Los erleichtern konnten.

Aber nicht wahr, ihr lieben Samariter alle, das ist nicht das Einzige, womit wir unserem Ehrenmitglied danken können. Wir wollen in dankbarer Erinnerung an den Mann, dem kein Opfer für den Samariterverein zu groß war, uns ein edles Vorbild an seiner Treue und Hilfsbereitschaft nehmen! -y-

Zur Hygiene des Herzens.

Man muß früh anfangen, wenn man lange jung bleiben will. Viele Menschen legen schon in der Jugend den Grund zu frühem Alter durch Unmäßigkeit und anderes. In seiner „Diätetik der Seele" sagt v. Feuchtersleben richtig: Das ganze Geheimnis, sein Leben zu verlängern, besteht darin: es nicht zu verkürzen."

Aber auch auf der Grenze des Altwerdens kann man noch viel tun, um Herz und Blutgefäße möglichst jung zu erhalten. Von großer Wichtigkeit ist es namentlich in dieser Lebensperiode, sich zu bewegen und beweglich zu erhalten. „Wer rastet, der rostet", das gilt namentlich für das Blutgefäßsystem an der Scheidegrenze des Alters, wo der Bewegungstrieb nachläßt, die zur Bewegung zwingenden beruflichen Verpflichtungen aufhören, wo die Bewegungen oft mit Beschwerden verbunden sind. Man lasse es nicht zu Stockungen im Blutkreislauf kommen, welche alsbald ihre Rückwirkung auf das Herz entfalten. Denn alles, was den Umlauf des Blutes, auch an entlegenen Stellen des Körpers, hindert, bedeutet ein Hindernis für die Herzbewegung und hat eine Mehrleistung desselben, eine stärkere Beanspruchung zur Folge und damit eine vermehrte Abnutzung.

Es ist daher für ältere Leute im allgemeinen auch nicht gut, allzuviel zu schlafen. Die Natur hat es zweckmäßig eingerichtet, daß der Schlaf im Alter an und für sich verkürzt zu sein pflegt. Er kann natürlich auch gar zu kurz sein, und wir wollen den Alten ihr Schläflein nicht mißgönnen. Aber der Schlaf soll immer im Verhältnis zur Bewegung stehen: viel Tätigkeit oder Bewegung, viel Schlaf. Wo aber die Bewegung dürftig ist, da kann vieles Schlafen leicht zur Beeinträchtigung des Blutumlaufes führen und damit zur Schwächung der Herzkraft und der Elastizität der Gefäßwandungen. Im übrigen kann man ganz bestimmte, für jeden passende Vorschriften über die Menge des Schlafes nicht geben, denn das Schlafbedürfnis — ich meine nicht den Wunsch, zu schlafen, sondern den wirklichen objektiven Bedarf des Körpers an Schlaf — ist je nach der Konstitution sehr verschieden. Fettsüchtige, Gichtische, Muskelschlaffe haben oft mehr Neigung zum Schlaf, als ihnen gut ist, und für sie ist es besonders unzweckmäßig, dieser Neigung nach-

zugeben und an der Altersgrenze geradezu gefährlich.

Hier sehen wir wieder, daß jedes Ding sein richtiges Maß haben muß; selbst des erquickenden, für das Leben absolut erforderlichen Schlafes kann es zuviel werden. Was bei richtigem Maß eine Wohltat, kann im Uebermaß ein Gift werden. Der Mangel an Schlaf anderseits ist gleichfalls für das Herz schädlich, denn wir hatten ja erkannt, daß während des Schlafes eine Art von Ausruhe auch für das stets tätige Herz stattfindet, insofern, als die Anforderungen an die Herzkraft und damit die notwendige Herzarbeit während desselben vermindert sind. Hierzu kommt, daß die durch Schlaflosigkeit erzeugte oder nicht mit ihr verbundene Nervosität auf den Nervenapparat des Herzens ungünstig wirkt.

In der Nahrungsaufnahme muß der ältere Mensch größere Vorsicht üben als der jüngere. Für ihn ganz besonders gilt es, daß ein Uebermaß an Nahrung ebenso schädlich sein kann als eine ungenügende Ernährung, besonders bei herabgesetzter Bewegungfähigkeit. Eine zu starke Belastung des Blutes und der Säftemasse mit Nahrungstoffen wirkt hinderlich auf den Blutumlauf und ungünstig auf den Stoffwechsel. Es bilden sich ungenügend verarbeitete Stoffe, etwa wie Schlacken, welche gichtbildend und Arteriosklerose befördernd wirken. Dazu kommt, daß der ältere Körper nicht in dem Maße wie der jüngere imstande ist, Störungen durch Uebermaß von Ernährung auszugleichen und zu regulieren.

Auch die Stimmung ist nicht ohne Bedeutung. Das Alter neigt nicht gerade zum Frohsinn. Und doch ist dieser, ganz abgesehen davon, daß er das Alter für den Träger dieser Bürde wie für die Umgebung erträglicher, den Alten sympathisch und gern gesehen macht und überhaupt die größte Klugheit des Alters ist, auch hygienisch wertvoll. Verdrießliche und unlustige Stimmung macht untätig, teilnahmlos; Frohsinn treibt zur Tätigkeit, gibt Mut und Lust zu Bewegungen und allerhand Unternehmungen. Traurigkeit hemmt, Heiterkeit belebt: Und so kommt die heitere Stimmung auch dem Herzen zugute und bildet in einer Lebensepoche, wo jede Stockung üble Wirkungen hat, einen wichtigen Trieb für die Lebensmaschine.

Zahlen des menschlichen Körpers.

Der Brustumfang des Erwachsenen, über die Brustwarzen gemessen, soll etwa 90 cm betragen bei ausgestreckten Armen. Die Differenz zwischen tiefster Einatmung und Ausatmung soll 7 cm betragen, also etwa 82 cm bei der Aus-, 89 cm bei tiefster Einatmung. Die Körpertemperatur darf abends, wo sie zwischen 5 und 8 Uhr ihren Höhepunkt erreicht, nicht 37,4° überschreiten, in der Achselhöhle gemessen; die Temperatur im After gemessen ist 0,2—0,5° mehr. Der Erwachsene atmet 16—24mal in der Minute; bekannt ist die Steigerung bei körperlicher Anstrengung, Erregung, weniger die nach zu vielem Essen und Trinken. Das Herz des Erwachsenen schlägt etwa 70—80mal in der Minute, wenn es am Puls gezählt wird; aber auch 60—90 dürfte sich in normalen Grenzen halten. Bekannt ist, daß alte Leute einen langsamen Puls haben um 60 herum; Kinder haben einen viel häufigeren. Von 130 beim Neugeborenen sinkt er auf etwa 95—100 beim schulpflichtigen Kinde und erreicht mit etwa 14 die Norm. Frauen haben gleichfalls 5—10 Schläge in der Minute mehr; die Pulsfrequenz ist aber auch stets vom Temperament abhängig. Wichtig ist, daß mit der Temperatur bei