**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:** 38 (1930)

**Heft:** 3

**Artikel:** Noch einmal vom Blutdruck

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-556488

**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:** 13.12.2025

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

est le meilleur régime au moins jusqu'à 10 ou 12 ans. Pour l'adulte, c'est un régime mixte qui convient normalement. L'auteur n'est pas favorable au régime entièrement crû lancé par un médecin zurichois. Il résume sa pensée dans la formule suivante: « Mangez cinq à sept fois plus de légumes et de fruits que de tous les autres aliments ensemble; en plus un demi-litre de lait quotidiennement et, chaque jour, un peu de nourriture à l'état crû: légumes ou fruits ».

## Résultats de la lutte énergique contre le cancer aux États-Unis.

Il y a 40 ans, le cancer était considéré comme une maladie pour ainsi dire incurable. La plupart des cancéreux, y compris les médecins eux-mêmes, ne se faisaient soigner que lorsque la maladie avait atteint sa dernière phase. Le pourcentage annuel des cas inopérables était de plus de 50 % en 1900. Il s'est abaissé à moins de 10 % depuis 1920, et le nombre des guérisons obtenues par l'intervention chirurgicale, qui s'élevait à moins de 10 %, dépasse aujourd'hui 60 %.

C'est uniquement en faisant l'éducation du public que l'on obtiendra la réduction du nombre des cas inopérables ou désespérés, l'application du traitement curatif par l'intervention chirurgicale, le radium ou les rayons X, et l'augmentation du nombre des malades qui se font examiner et traiter à titre préventif.

## Noch einmal vom Blutdruck.

Wir haben schon in einem früheren Jahrgange (1927) unserer Zeitschrift auf die Modekrankheit Blutdruck aufmerksam gemacht. Einige Leserinnen bitten uns, dieses Thema noch einmal zu besprechen. Wir kommen diesem Wunsche gerne nach.

Das Wort Blutdruck wird heute recht viel im Munde geführt. Einem Patienten ist von seinem Arzte gesagt worden, daß er zu hohen Blutdruck aufweise. Er hat das seinen Freunden weitererzählt, und auch diese haben nun, aufmerksam gemacht, ihren Puls gefühlt und plötzlich alle die Symptome, die der Freund aufgezählt hat, ebenfalls an sich verspürt. So hatten auch sie keine Ruhe mehr, bis ihr Blutdruck gemessen wurde. Wenn zudem in den Zeitungen den Blutdruck herabsetzende Mittel empfohlen werden, so ist die Gefahr, daß immer mehr Leute sich mit diesen Dingen befassen, eine große. Und nun wird über dieses Thema gesprochen zu Hause, am Biertische, überall, meist zur Beunruhigung, zum wenigsten in der Form richtiger Aufklärung über das Wesen des Blutdruckes. Eine solche Beunruhigung besteht heute im Publikum, eine Erscheinung, wie sie bei jeder sogenannten neuen Krankheit auftritt, was menschlich auch verständlich ist.

Was ist denn das eigentlich, der Blutdruck? An und für sich eine leicht erklärliche Sache. Vor allem aus handelt es sich nicht um eine Krankheit, sondern um eine Erscheinung als Folge der normalen Tätigkeit des Herzens. Um das Blut in alle Gewebe des ganzen Körpers hineinzubringen, braucht es eine gewisse Kraft. Diese Kraft leistet das Herz in regelmäßiger Folge, indem es durch Zusammenziehen seiner Kammern das Blut herausjagt. Dabei entsteht eben ein gewisser Druck in den Adern. Daß sich dieser Druck auch nach den weiter vom Herzen entfernten Aederchen weiterleiten muß, ist leicht ver-

ständlich. Nach dem Herauspumpen ruht das Herz sich nun ein bißchen aus, saugt neues Blut an und pumpt es wieder heraus und so fort. Wie man ja weiß, leistet das Herz diese Arbeit ungefähr 60—80mal in der Minute. Jedesmal, wenn die Aederchen neu gefüllt werden, tritt eine neue kurze Spannung ein, die wir als Puls fühlen können. Wir ersehen schon daraus, daß in den Aederchen gar nicht immer der gleiche Druck vorhanden ist, daß gewisse Ungleichheiten also schon normalerweise bestehen.

Der Blutdruck nun ist ein ganz eigenartiger Kerl. Fast ein Nichts macht ihn steigen oder sinken. Dadurch ergibt sich wiederum die Erwägung, daß, wenn man sich Rechenschaft über die wirkliche Höhe des Blutdruckes geben will, dieses immer unter gewissen gleichartigen Verhältnissen geschehen muß. Zur selben Tageszeit, nicht einmal vor, ein andermal nach Nahrungs- oder Flüssigkeitsaufnahme, vor allem aber muß mit dem gleichen Apparate und vom selben Arzte gemessen werden, wenn man Vergleiche ziehen will. Dann ist auch das Alter des Menschen zu berücksichtigen. Von selbst steigt der Druck nach dem Eintreten des sogenannten kritischen Alters, das für die Frau — und auch für den Mann, wenn auch weniger scharf ausgesprochen — ungefähr gegen Ende der vierziger Jahre beginnt. Wiederholen möchten wir, daß normalerweise schon ein gewisser Blutdruck besteht, ja bestehen muß.

Was beweist nun ein Blutdruck, der über die Norm hinausgeht? Recht wenig, da alle möglichen Einflüsse ihn steigen machen können, ohne daß dabei etwas Krankhaftes ist. Alkohol, Nikotin, große Flüssigkeitsaufnahme, und zwar auch bloßes Wasser, körperliche Arbeit, Aufregung, Zorn usw., alles das kann den Blutdruck vorübergehend steigen machen. Man hat besonders den tierischen Eiweißstoffen und dem Alkohol eine Erhöhung des Blutdruckes zugeschrieben, daß dem so ist, darüber besteht kein Zweifel; doch kommt Blutdruckerhöhung recht häufig auch bei Vegetarianern vor, wie anderseits auch wieder bei Totalabstinenten.

Die Regelung der Füllung der Blutgefäße wird von einem ganz besondern Nerven besorgt, vom sogenannten Sympathikus oder vom sympathischen Nerven. Dieser steht mit den in unserm Körper befindlichen Ausscheidungsdrüsen in engster Verbindung. Er ist auch der Nerv, welcher die Ausscheidung dieser Drüsen regliert. Auch die Schlagfolge des Herzens wird von ihm beeinflußt. Wie eine kleine automatische Maschine regliert er nun durch mehr oder größere Blutfüllung die Arbeit der Drüsen unseres Körpers. Sind Gifte aus dem Körper herauszuschaffen, so sucht er sich ihrer durch eine beschleunigte Herzaktion zu entledigen; denn je schneller das Blut in die Organe fließt, desto rascher werden auch wieder Abfallstoffe, die giftig wirken können, umgeändert oder ausgeschieden.

Die Erhöhung des Blutdruckes ist oft nur ein Zeichen dafür, daß der Körper irgendeine größere Arbeit zu leisten hat. Wenn zum Beispiel unsere Nieren nicht mehr richtig als Filter arbeiten, wenn sich zu viel Schmutz im Filter anhäuft, so sucht das Herz durch einen höhern Druck den verstopften Filter zu durchbrechen. Ein dadurch erhöhter Druck ist also nur das Zeichen einer Selbsthilfe des Körpers. So ist also in vielen Fällen ein hoher Blutdruck nicht nur nichts Schädliches, sondern eher von Nutzen. Allerdings ist dabei zu hoffen, daß diese Abwehrmaßregel zum Ziele führt, dann wird der Blutdruck auch wieder sinken. — Wir sehen somit, daß die Beurteilung des Blutdruckes sicher nicht Sache des Laien sein kann, sondern nur dem Arzt zukommt, nur er wird im Vereine mit all seinen andern Untersuchungsmethoden, gestützt auf seine Beobachtungen am Patienten, herausfinden können, ob der erhöhte Blutdruck wirklich das Zeichen einer ernsteren Erkrankung ist, oder ob nur eine vorübergehende Störung vorliegt. Ständige Erhöhung des

Blutdruckes kommt aber auch bei ganz gewöhnlicher Lebensweise vor. Es gibt Leute mit einem sehr hohen Blutdrucke, die nicht die geringste Spur der Erkrankung ihrer Zirkulationsorgane aufweisen.

Warnen möchten wir unsere Leser vor dem Ankauf von Blutdruckmeßapparaten, wie sie zur Benutzung durch den Laien auf den Markt gebracht werden und womit sie selbst ihren Blutdruck messen können; viel besser wäre es, dem Beispiel jener Patientin zu folgen, welche auf Befragen ihrer Bekannten, was ihr fehle, sagte: das geht mich nichts an, das ist Sache des Arztes. — Es sollte direkt verboten sein, den Blutdruck nach Ueberschreiten des 50. Altersjahres messen zu dürfen; etwas höher als in frühen Jahren wird er fast immer sein. Aber nicht der Blutdruck ist das Gefährliche, sondern die Nichtbefolgung der allergewöhnlichsten Verhaltungsregeln zur Erhaltung seiner Gesundheit. Dr. Sch.

---

# Die Pflege des Ohres.

In der allgemeinen Pflege des Körpers wird das Ohr ziemlich stiefmütterlich behandelt. Zur Reinigung des äußern Gehörganges sind alle scharfkantigen Instrumente zu verwerfen, weil sie leicht Verletzungen und Aufschürfungen der Haut, manchmal auch sogar des Trommelfelles verursachen können. Am besten eignet sich zur Reinigung des Gehörganges ein reiner Taschentuchzipfel.

Das beständige Tragen von Wattepfropfen in den Ohren ist für gesunde Ohren ganz unnötig, wenigstens gegen Wind und Kälte. Ein gesundes Ohr soll auch nicht verwöhnt werden; unter Umständen, bei großer Kälte und bei starkem Wind, bedarf höchstens die Ohrmuschel eines entsprechenden Schutzes. Nur Leuten mit durchlöcherten oder kranken Trommelfellen und solchen, die beruflich starken Ohrenerschütterungen ausgesetzt sind, wie Kesselschmieden, Maschinenarbeitern und dergleichen, kann das Tragen von Wattepfropfen, Wachsstöpseln oder von eigens hiezu konstruierten Gehörgangverschlüssen, sogenannten Antiphonen, empfohlen werden.

Besondere Vorsichtsmaßregeln erheischt der Beruf der Telephonistinnen. Während nicht zu häufiges Telephonieren für das Ohr belanglos ist, kann es bei Telephonistinnen nicht nur zu unangenehmen Gehörstörungen, subjektiven Geräuschen, wie Summen, Sausen, Rauschen, Pfeifen usw. im Ohr und in weiterer Folge zur Herabsetzung der Hörfähigkeit, sondern auch zu nervöser Ueberreiztheit führen. Zur Verhütung dieser Störungen wäre für Ohrgesunde abwechselnder Gebrauch je eines Ohres, sowie obligate Ruhe- und Erholungspausen dringend zu empfehlen.

Bei Berufsarten, die mit starker Rauch-, Dampf- und Staubentwicklung einhergehen, leiden die Ohren nicht nur durch die mechanischen Ablagerungen und dadurch hervorgerufene Reizzustände des äußeren Gehörganges, sondern auch von innen her durch die häufigen Katarrhe der oberen Luftwege, der Nase und des Rachens; hier können nur Verbesserungen der hygienischen Verhältnisse der Arbeitsräume, der Arbeitszeit, Tragen von Atmungsschutzapparaten, wie Respiratoren, einigermaßen Abhilfe schaffen.

---

**Werbet Mitglieder für das Rote Kreuz!**