Zeitschrift: Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers

Herausgeber: Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung; Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare; Verein für Schweizerisches Anstaltswesen

Band: 25 (1954)

Heft: 12

Artikel: Die Krankheit der Verantwortlichen

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-808458

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: 26.07.2025

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

Die Krankheit der Verantwortlichen

Eine leider notwendige Mahnung

Zu den allgemeinen Krankheiten, mit denen die Menschheit seit jeher zu kämpfen hat, gesellt sich in letzter Zeit eine Erkrankungsform, die als *«Manager-Krankheit»* bezeichnet wird. Die Krankheit steht im Zusammenhange mit einer schweren Schädigung des Herzens schon in relativ jungen Jahren. In der Folge ist im Alter von 45 bis 65 Jahren eine deutliche Zunahme der Sterblichkeit zu verzeichnen. Sie betrifft insbesondere Leute in gehobener Stellung, wie Werkmeister, Betriebsleiter, höhere Funktionäre in der Industrie und Personen, die einer unregelmässigen Lebensführung ausgesetzt sind.

Als Krankheitserscheinungen und mögliche Todesursachen wurden erkannt: Angina pectoris, die sich durch anfallsweise auftretende Schmerzen in der Herzgegend, Beklemmungen und Angstgefühle äussert; akuter Herztod, verursacht durch Blutstauung, die zur Gefässverstopfung führt; Unterbrechung der Blutzirkulation (Herzinfarkt), sowie Schlaganfälle mit den gefürchteten Lähmungserscheinungen.

Die *Muskulatur des Skeletts* ermüdet infolge von allzugrossen Beanspruchungen (Muskelkater), wenn sie nicht durch ein regelmässiges Training daran gewöhnt sind, den erhöhten Anforderungen zu genügen. Wer aber denkt daran, dass auch der Herzmuskel ermüden muss, wenn er andauernd überlastet wird?

Unser Herz lässt sich mit einer Pumpe vergleichen, die dafür sorgt, dass das Blut ständig durch den Körper zirkuliert. Es versorgt die Organe mit dem lebenserhaltenden Sauerstoff und den Aufbausubstanzen; es befördert die Kohlensäure und die übrigen Abbauprodukte zu den Ausscheidungsorganen. Jede körperliche oder geistige Mehrleistung bedingt daher auch eine gesteigerte Belastung der Blutpumpe. Zwar vermag das Herz, wie die mechanische Pumpe, bis zu einem gewissen Grade gelegentliche Ueberlastungen zu ertragen. Aber schliesslich setzt auch das allzusehr beanspruchte Herz einmal aus.

Im Gegensatz zur mechanischen Pumpe, die eine obere Leistungsgrenze besitzt, kann sich die Herzmuskulatur vergrössern, wenn sie andauernd höheren Ansprüchen gerecht werden muss. Unsere Arm- und Beinmuskeln entwickeln sich auch nur durch ihre ständige Betätigung. Wenn nun auch das Herz über gewisse Reserven verfügt und seine Funktion um ein Vielfaches steigern kann, ohne zu ermüden, so ist es — wie jeder andere Muskel — auf eine vermehrte Blutversorgung angewiesen. Beim Gesunden führen die Arterien dem Herzen die erforderlichen erhöhten Blutmengen in geeigneter Weise zu. Die Herzmuskulatur vergrössert sich demzufolge, die herzernährenden Arterien jedoch wachsen nicht in demselben Ausmasse. Sie werden durch den auf sie einwirkenden Druck überlastet, was sich durch die Bluthochdruckerkrankung (Hypertonie) zu erkennen gibt. Mit zunehmendem Alter tritt ausserdem eine Verdickung der Arterienwandungen ein, und Kalk scheidet sich aus. Beides führt zur Verengung des Lumens; das Herz kann somit die ihm gestellten Ansprüche nicht mehr in zufriedenstellender Weise erfüllen, es versagt.

Es gibt aber noch andere Ursachen, welche Anlass zur «Manager-Krankheit» sein können.

Beim *jungen Menschen* sind der charakterlich bedingte Ehrgeiz und eine lebhafte Regsamkeit in geistiger, wie in körperlicher Hinsicht begrüssenswerte Eigenschaften. Sie werden aber zu einer Gefahrenquelle, wenn der Alternde sich immer noch als Jüngling fühlt. Seine gehobene Stellung verleitet ihn zudem leicht zu der Annahme, er allein sei imstande, den «Karren aus dem Dreck zu ziehen». Auch die Angst vor einer Ueberflügelung durch Jüngere und eine übertriebene Arbeitshetze führen zu einem unzulässigen Kräfteverbrauch, dem der Organismus — und vor allem das Herz — nicht mehr entsprechen kann. Da sich das allzugrosse Pensum nicht in der normalen Arbeitszeit bewältigen lässt, wird diese ausgedehnt. Man gönnt sich nicht mehr die notwendigen Erholungspausen; statt dem Körper Ruhe zu gewähren, wird er durch «Belebungsmittel» zur vermehrten Leistung aufgepeitscht. Hinzu kommen noch abendliche gesellschaftliche oder geschäftlich bedingte Verpflichtungen, denen man glaubt nicht entraten zu dürfen. Alle diese Faktoren erfordern aber eine vermehrte Herztätigkeit.

Der Weg zwischen der Wohnung und der Arbeitsstätte wird als Zeitverlust betrachtet. Man fährt daher, statt zu gehen, um diese Zeitverschwendung wieder einzubringen. Die Folgen hiervon sind eine allgemeine Muskelerschlaffung, verbunden mit Fettleibigkeit. — Man wird dem entgegenhalten, dass die arbeitsbedingte Bewegung vollauf genüge. Das stimmt aber nur teilweise, denn selbst derjenige, dessen berufliche Tätigkeit ihm Bewegungsmöglichkeiten verschafft, wird in einem Spaziergange eine gesundheitsfördernde Abwechslung zu finden vermögen. In vermehrtem Masse noch ist dies der Fall bei denen, die den grössten Teil ihrer Arbeitszeit sitzend verbringen müssen.

Warnzeichen

Noch ist der Körper leistungsfähig, man steht ja «in der Blüte der Jahre», doch zeigen sich gewisse Anzeichen, die zum Aufmerken mahnen. Atemnot und Blutandrang zum Kopfe sind Erscheinungen, über die man leicht hinweggeht. Sie sollten aber nicht unbeachtet bleiben, und es ist der gegebene Augenblick, um den Arzt zu konsultieren. Herzklopfen und Herzstolpern, Blaufärbung der Lippen, Schweissausbrüche und Aufregung bei einer grösseren physischen oder psychischen Belastung sind schon von ernsterer Natur, besonders wenn sie mit erhöhtem Blutdruck, Fettleibigkeit, asthmatischer Kurzatmigkeit und einem allgemeinen Leistungsschwund zusammentreffen.

Gegenmassnahmen

Die erste Bedingung zur Bekämpfung der «Manager-Krankheit» ist die Einsicht, dass es so nicht weiter gehen darf. Man muss sich ferner darüber klar werden, dass die bisherige Lebensweise ein allzufrühes Ende herbeiführen wird, dass aber auch keine Notwendigkeit dafür besteht, weiterhin Raubbau am eigenen Organismus zu treiben.

«Viel Essen macht dick». Der Uebergewichtige gibt das nicht gerne zu. Er behauptet, dass seine Tätigkeit ihn dazu zwinge, viel zu essen, sonst komme er von Kräften. Auch die «Drüsen» werden für die Fettleibigkeit verantwortlich gemacht. Es kann sein, dass bei manchen Uebergewichtigen die Störungen der Hormondrüsen mitwirken. In der Mehrzahl der Fälle ist jedoch eine zu reichliche Nahrungsmenge die Ursache der Fettleibigkeit.

Daneben spielt natürlich auch der Energieverbrauch des Körpers eine wesentliche Rolle. Das erhöhte Körpergewicht zwingt dazu, die Bewegungen tunlichst einzuschränken. Die Folge hiervon ist aber eine weitere Steigerung des Körpergewichtes.

Gegen die Fettleibigkeit wird oft mit Gewaltkuren vorgegangen. Diese sind nicht nur zwecklos, sie können sogar schwere Körperschäden nach sich ziehen. Gewöhnlich wird auch nach Beendigung der Kur das «fehlende» Gewicht möglichst rasch wieder ergänzt. Jeder Fettansatz hat aber seine Zeit gebraucht. Es ist daher zwecklos zu glauben, man könne das Fett durch mässiges Fasten in einigen wenigen Tagen wieder weghungern. Wenn man bedenkt, dass ein Kilogramm Fett etwa 3900 Kalorien entspricht, so dauert eine Abmagerungskur, die ein tägliches Defizit von 500 Kalorien vorsieht, bereits 20 Tage, um nur ein Kilogramm Fett abzubauen.

Eine wirksame Hilfe gegen die Fettleibigkeit gewährt nur eine Diätkost, die aber vom Arzt verordnet und durch diesen überwacht werden muss. Diese Diätkost muss kochsalzfrei, oder doch wenigstens kochsalzarm sein. Es ist nur eine schlechte Gewohnheit, wenn man den fertigen Speisen bei Tisch noch Salz zufügt. Unsere Hausfrauen und Köchinnen wissen, wieviel Salz eine Speise benötigt, nur der «Manager-Kranke» meint es besser zu wissen. Er berücksichtigt dabei nicht, dass das Fettgewebe stark Wasser festhält und dass die Wasserbindung durch die Zuführung von Kochsalz zu den Speisen im Körper verstärkt wird. Hinzu kommt, dass die kochsalzarme Kost für den Vielesser weniger schmackhaft ist; er wird also satt, ohne des Guten zu viel zu tun. Dass andererseits der Genuss von viel Früchten und von eiweissreicher Nahrung dem Körper besonders zuträglich ist, darf als bekannt vorausgesetzt werden.

Zur Abänderung der *seelischen Belastung,* insbesondere zur Bekämpfung der unvernünftigen Arbeitshetze ist eine völlige Umstellung der bisherigen Tätigkeit erforderlich. Zunächst muss ein längerer Urlaub von zwei oder mehr Monaten vorgelegt werden, in dem man sich dem völlig uneingeschränkten «dolce far niente» hingibt. Keine telephonischen Anrufe, keine Geschäftsbriefe und keine beruflichen Verpflichtungen dürfen diese Ruhepause durchbrechen. Ein verlängertes Wochenende dagegen ist völlig nutzlos.

Dasselbe gilt für die *körperliche Entlastung.* Recht viel frische Luft, Baden und Schwimmen, Spaziergänge (bei jedem Wetter!), eine leichte Lektüre, ausgiebiger Schlaf, eine gesunde und einfache Kost werden die gesunkenen Lebensgeister rasch wieder wekken.

Hand in Hand damit geht eine Einschränkung der *Genussmittel.* Jedem Raucher, jedem Freund von starkem Kaffee und von einem guten Tropfen ist es bekannt, dass ein Uebermass davon Herzklopfen und Beklemmungen verursachen. Für den Kranken aber — und wir haben es hier bereits mit Kranken zu tun — wird die Wirkung solcher Genussmittel schon in recht geringen Mengen schädlich sein. So ist es bekannt, dass das Nikotin eine gefässverengende Wirkung besitzt, die hier besonders schwer zur Auswirkung kommen wird. Wer Manns genug ist, wird selber den Trennungsstrich zwischen «usus und abusus» zu ziehen wissen.

Lohnt sich der Einsatz?

Die Bekämpfung der «Manager-Krankheit» durch vorbeugende Massnahmen verlangt, wie gezeigt wurde, die Mitarbeit durch den Gefährdeten. Durch Einnehmen von Medikamenten kann diese Krankheitsform nicht beseitigt werden, und unsere hochstehende medizinische Kunst versagt ohne die Selbstdisziplin des Patienten.

Nach einer Zusammenstellung in «Die Medizinische» 1087; 1952, welche den Jahren 1946—1950 entstammt und die in der Tabelle wiedergegeben wird, lässt sich erkennen, dass über 40 Prozent der Behandelten «im besten Alter», das heisst zwischen 40 und 60 Jahren durch Herzkrankheiten, Angina pectoris oder Schlaganfall hinweggerafft wurden.

Tabelle: Prozentzahl der an Herzkrankheiten Verstorbenen:

Alter der Patienten in Jahren	Zahl der Fälle	Anzahl der Verstorbenen	Prozentzahl Verstorbenen
bis 40	9	2	22,2
40 bis 50	25	11	44,0
50 bis 60	45	18	40,0
60 bis 70	54	25	46,2
70 bis 85	34	21	61,7

Es erübrigt sich, darauf hinzuweisen, dass diejenigen, welche überlebten, in der Folgezeit in ihrer Leistungsfähigkeit meistens ganz wesentlich beeinträchtigt wurden.

Nicht die Art der Beschäftigung und die Last der Verantwortung an sich sind die Ursachen zu der «Manager-Krankheit». Das Zusammenwirken der verschiedenen Faktoren äussert sich verhängnisvoll. Es lohnt sich daher bestimmt, gegen die «Krankheit der Verantwortlichen» rechtzeitig Vorbeugungsmassnahmen zu ergreifen, denn sie ist kein Schicksal, das den Einzelnen ohne sein Dazutun trifft. Sie hat ihre Ursachen im Menschen selber, und er hat es in der Hand, sie durch sein Verhalten abzuwenden. Dr. E.

Vereinigung der Anstaltsvorsteher des Kantons Zürich

Die Herbstversammlung vom 2. Dezember 1954

Ausbildungskurs ab Mai 1955 — Fortbildungskurs im Februar 1955

Im neuen Stadtspital zur Waid, mit seinem herrlichen Rundblick auf Stadt, See und Berge, konnte Präsident Georg Bächler gegen 100 Mitglieder des Verbandes begrüssen.

Verwalter W. Bächi vom Stadtspital verstand es, den Teilnehmern anhand von Plänen und Grundrissen Aufgabe, Aufbau und Zweck der Neubauten zu zeigen. Der Rundgang durch den Spital vermittelte einen sehr guten Einblick. Viele moderne und wohldurchdachte Einrichtungen erleichtern die Arbeit des Personals und wirken sich wohltuend für die Patienten aus. Es erübrigt sich, auf Einzelheiten einzugehen, sind diese doch schon des öftern besprochen worden. Dankbar verliessen wir die Stätte, wo Chronisch- und Akutkranke liebevoll betreut werden.

Im Restaurant zur Waid folgte eine kurze Herbstversammlung. Der Präsident erinnerte vorerst an den Heimgang von Vicepräsident Gustav Fausch in der Pestalozzistiftung Schlieren. Hierauf referierte Dr.