

**Zeitschrift:** Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 18 (1961)

**Heft:** [7]

**Artikel:** Kampf dem Herzinfarkt!

**Autor:** Meier, Marcel

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-990831>

### 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:** 10.01.2026

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

# Kampf dem Herzinfarkt

Marcel Meier

## Die Massnahmen zur Verhütung müssen in der Jugend beginnen

Es war eine ausgezeichnete Idee der Schweizerischen Gesellschaft für Präventivmedizin, zu einer Konferenz einzuladen, deren Zweck es war, die Presse und damit die Öffentlichkeit über die neuesten Erkenntnisse der wissenschaftlichen Forschung auf dem Gebiete der Kreislaufkrankheiten, speziell des Herzinfarktes, zu orientieren. In den letzten Jahrzehnten hat die Häufigkeit arteriosklerotischer Erkrankungen (inkl. Herzinfarkt) in den zivilisierten Ländern stark zugenommen. Erkrankungen der Kreislauforgane sind zur häufigsten Todesursache geworden. So ist in den USA die Zahl der tödlichen Herzinfarkte von 1930 bis 1949 von 20 auf 70 pro 100 000 Lebende angestiegen. In der Stadt Zürich hat die Zahl der Todesfälle (bezogen auf 100 000 Einwohner) infolge Krankheiten der Kreislauforgane von 215 in den Jahren 1916 bis 1920 auf 407 im Jahre 1958 zugenommen.

### In der ganzen Schweiz ist diese Zahl von 9 465 im Jahre 1921 auf 21 702 im Jahre 1958 angestiegen.

Die wenigen Zahlen, so führte Prof. Etienne Grandjean, der Präsident der Gesellschaft für Präventivmedizin aus, lassen die ganze Bedeutung der Arteriosklerose für die Volksgesundheit und für die Lebenserwartung in zivilisierten Ländern erkennen.

Erschreckend ist auch die Tatsache, dass nicht nur Männer und Frauen über 50 und 60 Jahren an Kreislaufkrankheiten leiden und sterben, sondern immer häufiger auch blutjunge Menschen.

### Woher kommt die steigende Häufigkeit?

Das Ziel der ersten Konferenz war es, Ursachen und Verhütung der Kreislaufkrankheiten, speziell des Herzinfarktes, aufzuzeigen. Das Thema wurde von verschiedenen Seiten her beleuchtet. Prof. Dr. med. E. Grandjean erläuterte eingangs klar und einfach, was man unter einem Herzinfarkt versteht; Prof. Dr. med. M. Karvonen, vom Institut für Arbeitsmedizin der Universität Helsinki, sprach über «Körperliche Tätigkeit und Herzinfarkt», Prof. Dr. med. Hegglin, Direktor der Medizinischen Poliklinik des Kantonsspitals Zürich über «Die Bedeutung des Rauchens für den Herzinfarkt» und Prof. Dr. med. H. Aebi, Direktor des Medizinisch-chemischen Institutes der Universität Bern über «Ernährung und Herzinfarkt».

Die Referenten haben in ihren konzentrierten Vorträgen selbstverständlich nur die äusseren Faktoren (körperliche Tätigkeit, Rauchen, hastige Lebensweise, Ueberernährung mit Kalorien, besonders Fett) behandeln können. Zu diesen äusseren kommen selbstverständlich auch noch innere Faktoren hinzu, wie Vererbung, Konstitution, hormonale Tätigkeit der Schilddrüse usw. Die Kreislaufkrankheiten sind also, wie Prof. Aebi betonte, nicht auf einen, sondern auf eine Vielzahl sich addierender Faktoren zurückzuführen. Tatsache ist aber, dass die oben erwähnten äusseren Faktoren allein genügen, die Kreislauforgane entscheidend zu schädigen.

«Krankheiten überfallen uns nicht wie aus heiterem Himmel, sondern sind die Folgen fortgesetzter Sünden wider die Natur.» Die Bedeutung dieses Lehrsatzes des wohl grössten Arztes der Antike, Hippokrates, wurde einem während der Referate so richtig bewusst. Die «fortgesetzten Sünden wider die Natur» beginnen bereits in jungen Jahren (mangelnde körperliche Betäti-

gung durch Turnen und Sport [körperliche Bequemlichkeit], fortgesetztes Rauchen, zu fettreiche Ernährung usw.). Leider spürt der Mensch die subjektiven Auswirkungen normalerweise nicht mit zwanzig und auch noch nicht mit dreissig Jahren. Die Quittung für die «Sünden wider die Natur» werden dem Menschen perfiderweise erst zwischen 40 und 60 Jahren präsentiert, zu einem Zeitpunkt also, in dem die Schäden meist irreparabel sind. Aus diesem Grunde müssen

### die Verhütungsmassnahmen bereits in der Jugend begonnen werden.

Eine der wichtigsten Verhütungsmassnahmen ist die rechtzeitige Aufklärung. Aufklären kann man aber nur dann, wenn man weiß, um was es geht. Das waren sicher auch die Überlegungen von Prof. Grandjean, als er die Konferenz von Zürich eröffnete.

### Was verstehen wir unter einem Herzinfarkt?

Der Herzinfarkt, so führte Grandjean aus, ist die Folge einer Erkrankung der Gefäße des Herzmuskels (Koronarsklerose). Der Herzmuskel selbst muss auch mit Blut versorgt werden, d. h. ernährt werden. Die Blutzufuhr erfolgt durch die sogenannten Herzkrankengefäße (Koronargefäße). Unter Arteriosklerose der Blutgefäße des Herzmuskels versteht man eine degenerative Erkrankung der Arterienwände. Der Beginn dieser Arteriosklerose ist gekennzeichnet durch die Einlagerung von Fett und einem fettähnlichen Stoff, dem Cholesterin, in die Wände der Arterien. Dadurch wird die Arterienwand verdickt, sie verliert ihre Elastizität und wird im Durchschnitt enger. Durch zusätzliche Einlagerung von Kalk werden die Arterienwände spröde und brüchig.

Wenn der Durchschnitt der Herzkrankarterien immer enger wird, so erhält der Muskel zu wenig Blut, was zu Muskelkrämpfen führen kann. Diese Muskelkrämpfe kennt man unter dem Namen angina pectoris. Sind vorwiegend die Gefäße des Gehirns betroffen, so kann es infolge der Brüchigkeit der Arterienwände zu Blutungen ins Gehirn kommen, was man im Volksmund «Schlägli» nennt und die Mediziner als Schlaganfall oder Apoplexie bezeichnen.

Sind die Gefäße des Herzmuskels befallen, dann spricht man von Koronarsklerose. Auf der arteriosklerotisch veränderten Arterienwand kommt es besonders leicht zur Ablagerung von Blutgerinnsel (Thrombenbildung), was zu einem plötzlichen vollständigen Verschluss eines Gefäßes und zur Lähmung der betreffenden Herzmuskelpartie führen kann. Diesen Vorgang nennt man Herzinfarkt oder Herzschlag. Ist das verschlossene Blutgefäß und die gelähmte Muskelpartie gross, dann kommt es zum sofortigen Tod. Ist das betroffene Gefäß und die entsprechende Muskelpartie klein, so ist die Lähmung gering und das Herz kann weiter arbeiten. Mit einer richtigen ärztlichen Behandlung vernarbt der gelähmte und blutleere Teil des Herzmuskels allmählich und der Patient kann noch lange am Leben erhalten bleiben.

(Fortsetzung folgt)

Du musst jeden Tag auch Deinen Feldzug gegen Dich selber führen.  
Nietzsche