

**Zeitschrift:** Pestalozzi-Kalender

**Herausgeber:** Pro Juventute

**Band:** 5 (1912)

**Rubrik:** Registrierte Herzschläge

#### **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:** 25.12.2025

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

## Registrierte Herzschläge.

Ein vernünftig geübter Sport schärft den Willen und die Energie, er kräftigt den Körper und macht ihn widerstandsfähig; jede Ueberanstrengung aber schwächt den Körper und führt leicht zu Lungen-, Herz- oder anderen Leiden.



Aufgezeichnete Schläge eines gesunden Herzens

Auch beim Sport gilt das Wort des Dichters: „In der Beschränkung zeigt sich erst der Meister.“

Vom Herzen gehen infolge seiner Muskeltätigkeit elektrische Ströme aus;

es ist deutschen und französischen Gelehrten gelungen, diese Ströme vermittelst eines Galvanometers aufzuzeichnen. Die obenstehenden Abbildungen zeigen uns die Schläge eines gesunden und eines durch Wettlaufen überanstrengten Herzens.



Aufzeichnung der Schläge eines durch Wettlaufen überanstrengten Herzens

## Die Taschenuhr als Kompass.

Beinahe so einfach, wie von der Taschenuhr die Zeit abzulesen, ist es, nach ihr die Himmelsrichtungen zu bestimmen. Richtet den Stundenzeiger gegen die Sonne; in der Mitte der kürzeren Distanz (vorwärts oder zurück) vom Stundenzeiger nach der Zahl 12 liegt Süden. Prägt euch diese einfache Methode des Orientierens gut ein; sie kann euch eines Tages auf euren Wanderungen, sei es beim Kartenlesen, oder wenn ihr euch verirrt habt, gute Dienste leisten. Zur Nachtzeit orientiert man sich am besten nach den Sternen, doch ist dies nicht so einfach. Wir

