

**Zeitschrift:** Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender  
**Herausgeber:** Pro Juventute  
**Band:** - (1935)

**Artikel:** Die gewaltige Arbeit von Herz und Lunge  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-988351>

### **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**

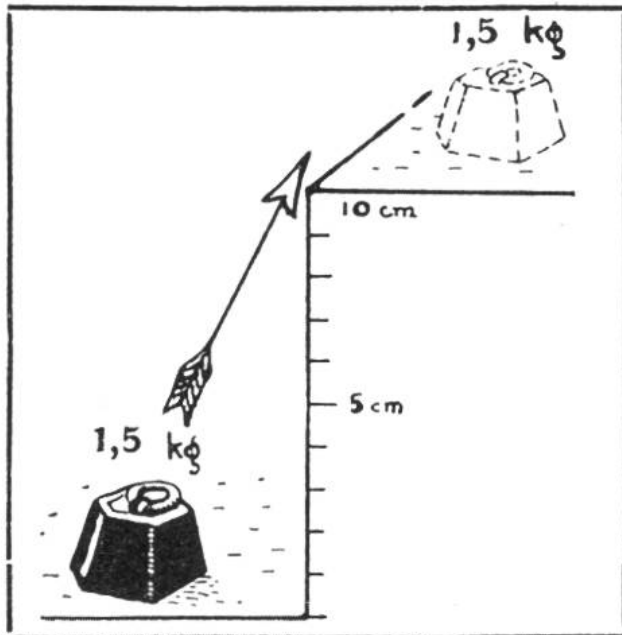
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.03.2026

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

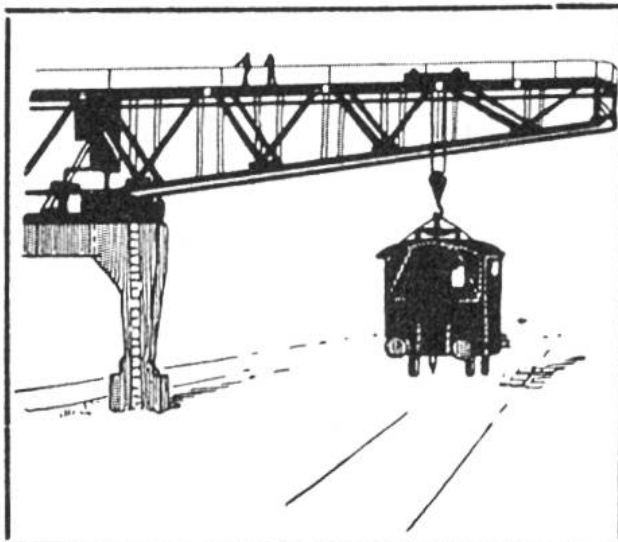
## DIE GEWALTIGE ARBEIT VON HERZ UND LUNGE.

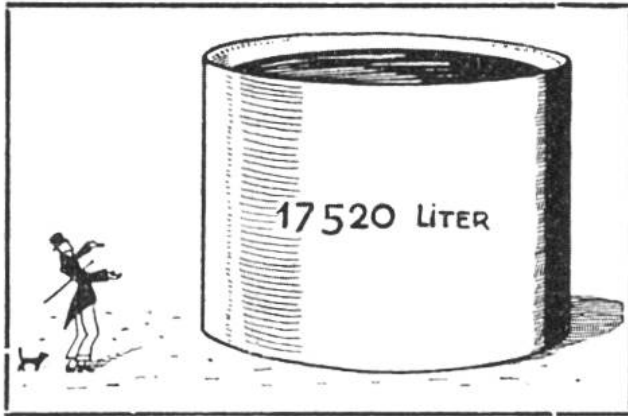
Die meisten Menschen machen sich keine Vorstellung, welch riesige Arbeit einzelne unserer Körperorgane, vor allem Herz und Lunge, leisten müssen: es sind stille



Arbeiter, die ihr grosses Tagewerk in aller Ruhe verrichten; aber vielleicht gerade deshalb, und weil man ihre Leistungen so wenig kennt, wird diesen Organen oft Übermässiges zugemutet. Arbeit des Körpers in frischer Luft, besonders verbunden mit tiefem Atmen, ist ihnen sehr zuträglich und stärkt sie. Eine einzige Überanstrengung aber, wie sie bei sinnlosem Velorennen oder übertriebenem Fussballspiel vorkommt, kann sie für alle Zeit so schädigen, dass sie auch ihre bisher so stille verrichtete Arbeit nicht mehr ohne Beschwerden zu leisten vermögen. Aber leider weiss man erst zu ermessen, welchen Schatz man einbüsste, wenn die gesunden Funktionen eines

Das Herz schlägt 81 Mal in der Minute, es hebt mit jedem Schlag 1,5 kg 10 cm hoch. Die Arbeit des Herzens in 24 Stunden entspricht dem Aufheben eines 9000 kg schweren Eisenbahnwagens in eine Höhe von 2 Meter.





Das Herz befördert im Tag (im Kreislauf) 17.520 Liter; es arbeitet ähnlich einer Saug- und Druckpumpe. Die Blutmenge des Körpers beträgt 5 Liter. Jede Herzkammer fasst 75 ccm, also zusammen 150 ccm; wir rechnen in der Minute 81 Herzschläge, das ergibt in

der Stunde  $150 \times 81 \times 60 =$  zirka 730 Liter oder 17.520 Liter im Tage.

Organes verscherzt und verloren sind. Unsere Bilder sollen dem Leser eine Vorstellung von der grossen Arbeit von Herz und Lunge geben. Wir hoffen, dass er dadurch veranlasst wird, sie mehr als bis dahin, unbesorgt der zeitweiligen Ermüdung des Körpers durch gesunde Übung im Freien zu kräftigen, sie aber auch vor massloser Überanstrengung zu bewahren.

Unsere Lungen vermögen 4–5 Liter Luft zu fassen; wir atmen aber gewöhnlich nur  $\frac{1}{2}$  Liter.

Durch Zusammenziehen und Ausdehnen der Lunge atmen wir in der Minute 16 Mal je einen halben Liter Luft; dies ergibt ein tägliches Quantum von über 10.000 Litern.

