Zeitschrift: Schweizerische Gehörlosen-Zeitung
Herausgeber: Schweizerischer Verband für Taubstummen- und Gehörlosenhilfe
Band: 25 (1931)
Heft: 24

Artikel: Wie erhalte ich mein Herz gesund?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-926924

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: 29.10.2025

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

Jesus ist kommen, Grund ewiger Freude.
Er, der von Anfang gewesen, ist da;
Gottheit und Menschheit vereinen sich beide;
Schöpfer, wie kommst du uns Menschen so nah'!
Himmel und Erde, erzählet's den Heiden:
Jesus ist kommen, Grund ewiger Freuden!

Haldemann.

Zur Belehrung

Wie erhalte ich mein Herz gesund?

Von Sanitätsrat Prof. Dr. Rosin.

Die lebendige Leistung des Herzens und der Blutgefässe erzeugt den Kreislauf des Blutes, des Ernährungssaftes aller Organe. Diese Leistung ist ungeheuer. Erhält sie sich bis ins Alter auf der Höhe, so ist die wichtigste Grundlage für ein langes Leben geschaffen.

Die Hygiene von Herz und Gefässen liegt auf dreierlei Gebieten.

Zunächst auf dem Gebiete der Uebung. Es ist der Vorzug der lebenden Materie gegenüber der toten, daß sie sich durch Uebung nicht abnutzt, sondern stärkt. Gewisse Berufe üben an sich das Herz. In den meisten andern Fällen muß maßvoller und für einzelne Menschen geeignter Sport eingesetzt werden. Er trägt ganz wesentlich bei zur Kräftigung von Herz und Blutgefässen. Besonders muß die Jugend, und zwar frühzeitig, zu gesundem Sport angeregt werden.

Ein zweiter Punkt ist die Fernhaltung von Ueberanstrengung. Es gibt berufliche Ueberanstrengung; mancher kann das nicht leisten, was dem Andern leicht fällt. In jüngeren Jahren können Arbeiten verrichtet werden, die in vorgerückteren schwer fallen. Auf dem Gebiete des so nützlichen Sportes finden wir leider die meisten Ueberanstrengungen.

Am schlimmsten sind drittens die zahllosen Schädigungen, die die moderne Kultur dem Kreislaufsystem bereitet. Dazu gehören die verschiedenen Metallgifte, Nikotin, die Rauschgifte und der Alkohol. Auch Stoffwechselkrankheiten spielen in diesem Zusammenhang eine nicht unwichtige Rolle. Ein weiteres ungünstiges Moment bilden die Erregungen des täglichen Lebens, die Hetze des Daseins, die Aegernisse, Kummer und Verdruß. Das Herz leidet mehr als alle Organe unter Gemütsbewegungen.

Schließlich sei noch auf den ungünstigen Einfluß von Insektionskrankheiten auf Herz und Blutgefässe hingewiesen.

Die Kenntnisse der hygienischen Behandlung von Herz und Gefässen, wenn sie Gemeingut der Bevölkerung und besonders der Jugendlichen werden, sind ein wichtiger Faktor für die Erhaltung der Gesundheit und des Lebens bis in ein hohes Alter hinein. Es ist nötig, von Zeit zu Zeit sein Gefäßsystem ärztlich prüfen und bei beginnender Störung die nötigen ärztlichen Maßnahmen treffen zu lassen.

Unbegreiflich. Nach einer Zusammenstellung der „Hotel-Revue" kostete eine Tasse Milch in den Speisewagen von Deutschland 25 Rappen, Oesterreich 40 Rappen, Holland 40 Rappen, in der Schweiz dagegen 60 Rappen. Für eine Portion Emmentalerkäse zahlt man in den Speisewagen von Deutschland 75 Rappen, Oesterreich 70 Rappen, Italien 60 Rappen und Frankreich 75 Rappen, im Käseland Schweiz dagegen 1 Franken. (!)

Zur Unterhaltung

Zwölfischlägels Weihnachtsfeier.

Von Simon Gfeller.

Ein stürmischer Christtag neigte sich dem Abend zu. Durch den breiten Talgrund der Emme raste eine grimmige Bise. Heulend pfiff sie um die Ecken der Häuser; unheimlich und eisige Kälte mitbringend, hornte sie durch die Schornsteine hinunter. In Hofstatt und Feld trieb sie mit dem feinen Staubschnee ihr ausgelassenes Spiel. Bald wirbelte sie ihn in toller Lust hochauf und garnierte Baum und Strauch mit weißen Strichen und Streifen, bald fegte sie ihn in breiten Wellen vor sich her, als müsse die letzte Falte der weiten, weißen Fläche ausgefüllt und geglättet sein.

Mitten durch Sturm und Schneegestöber kämpfte sich ein einsamer Wanderer. Vom Emmengrund herkommend, watete er mühsam durch tiefen Schnee über die Waldhofäcker. Es war ein alter Vagabund und Schnapsbruder, dem man den Spitznamen Zwölfischlägel angehängt hatte, weil er mit seinem gewaltigen Kopfe, dem schmächtigen Leibe und seinen dünnen Schlotterbeinchen einem Glockenklöppel nicht unähnlich sah. Ihn trieb die bittere Not auf die Bettelfahrt. Sein Magen knurrte; im Schnapsfläschchen war kein Tröpflein mehr, keine armselige Brotrinde in der Tasche, und der Nastuchzipfel,