

Zeitschrift: Gehörlosen-Zeitung für die deutschsprachige Schweiz
Herausgeber: Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen
Band: 73 (1979)
Heft: 18

Rubrik: Ärger macht krank

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: 22.02.2026

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

Ärger macht krank

In der Sprechstunde vernehme ich soviel von Aerger, Aerger mit den Eltern, mit dem Chef, mit Mitmenschen oder mit Kameraden. Mir fällt auf, immer mehr Leute leiden unter dieser Sorge «Aerger». Warum wohl?

Zur Zeit meiner Jugend waren Kummer, Sorgen, Entbehrungen weitverbreitet. Es gab kaum eine Familie, die nicht Schweres zu ertragen hatte. An den meisten Orten war wenig Geld vorhanden. Konnte ein langersehnter Wunsch in Erfüllung gehen, war das ein Fest für die ganze Familie. Die Sorgen wurden gemeinsam getragen, miteinander besprochen. Jeder half mit, sie zu verkleinern.

Heute geht es den Menschen besser. Vielleicht aber oftmals nur äusserlich. Heute wird das Leben anderweitig schwer gemacht. Geld, Arbeit und Vergnügen sind da. Die Menschen können davon brauchen. Sie können sich daran freuen. Doch all dies bringt nicht die gewünschte Freude und Befriedigung. Trotz mehr Freiheit leiden die Menschen. Sie wissen gar nicht wie die Freiheit nützlich gemacht werden kann. Inmitten dieser Ablenkung entstehen Gewitterwolken am Himmel. Diese schwarzen Wolken entladen sich als Aerger. Dieser Aerger lässt sich nicht aus der Welt schaffen. Aerger stösst den Betroffenen aus dem Gleichgewicht. Es entstehen Kummer und Sorgen. Angstgefühle befallen den Menschen. Schweres staut sich im Betroffenen an. Diese Last drückt. Der Bedrückte sollte Erleichterung erhalten. Er möchte sich vom Kummer losreissen. Das gelingt oft nicht. Er muss ausharren, dableiben und Geduld üben. Durch diese Tatsache vergrössert sich der Druck. Der Druck löst körperliche, seelische Leiden aus. Untersuchungen haben gezeigt, dass bis 50 % aller Krankheiten durch seelisches Leid entstehen. Heute schickt der Allgemeindoktor, wenn seine abgegebenen Tabletten nicht helfen, den Menschen zum Seelenarzt. Der Seelenarzt versucht mit Gesprächen das Uebel zu erfassen. Er

versucht mit andern Tabletten das Seelenleid zu heilen. Nicht allein die Hetze von heute ist Ursache dieser Leiden. Niemals. Sie ist vielleicht mitbeteiligt. Vielmehr sind es Unstimmigkeiten in der Familie, am Arbeitsort, unter den Kollegen oder in einem Verein. Wo die Harmonie (= Ausgeglichenheit) fehlt, da fehlt viel. Da leben die Menschen auseinander. Da fehlt das vernünftige Gespräch, das vieles bessern könnte. Jedes Glied tut das, was ihm selber am meisten nützt ohne Rücksicht auf die Mitmenschen. Solches Tun kränkt den Mitmenschen. Wer stark ist, erträgt solche Auseinandersetzungen besser. Der Schwächere wird damit entmutigt. Er sucht sich einen Ausweg. Der Ausweg ist aber verbaut. Entmutigt und hilflos stürzt er sich in die Krankheit. Sein Seelenschmerz macht ihn wirklich krank. Solche Menschen sind uns sicher bekannt. Urteilen wir nie über solche Menschen. Sie brauchen unsere Hilfe. Für uns selber möchten wir aber eine Lehre ziehen. Nehmen wir Aerger nicht allzu ernst. Gehen wir dem Aerger auf den Grund. Probieren wir den Aerger an der Wurzel zu packen. Setzen wir uns mit dem Aerger auseinander. Eine harte Aussprache nützt mehr als das tägliche «Hinunterwürgen, Schlucken». Beginnen wir jeden Tag mit dem festen Willen, uns den Tatsachen zu stellen. Ueben wir uns darin auch während des Tages. Pflegen wir das Fröhlichsein. Halten wir Ausschau nach dem Schönen. Suchen wir auch in dunklen Stunden Lichtschimmer. Erfreuen wir uns daran.

Tabletten und Mixturen, sie sind wertvolle Geschenke. Sie nützen aber nur, wenn das Seelische in Ordnung ist. Wo es in der Seele hapert, da sind Spritzen und Tabletten erfolglos und auch der beste Arzt kann keine Hilfe geben.

Räumen wir den Aerger weg. So werden wir selber zum besten und zum billigsten Arzt für uns! Und die Welt ist viel schöner! ha

diese Tatsachen belegt, für uns notiert. Wir müssen diesen Leuten Glauben schenken. Sie haben uns sicher die Wahrheit mitgeteilt. Wegen der vielen Luft haben sie geschrieben. Sie sagen, je kleiner der Körper ist, um so mehr Luftbläschen muss er haben. Diese Luftbläschen füllen sich stets mit Luft. Die Luft geht dann ins Blut hinein. Der Körper braucht eine gute Durchblutung. Je kleiner der Körper, desto mehr müssen die Luftbläschen arbeiten. Arbeit der Luftbläschen erfordert viele Herzschläge oder Pulsschläge. Diese können wir zählen. Darum schlägt das Herz der Maus (klein) 40mal schneller als das Herz eines Elefanten oder 20mal schneller als das Herz eines Menschen. Das Herz der Maus schlägt zirka 1000mal in einer einzigen Minute. Ein grosses Wunder, worüber wir nur staunen können.

Heute wird vom Leben viel erforscht. Schon vieles ist bekannt. Noch vieles blieb unerkannt. An der Forschung wird weitergearbeitet. Die Resultate helfen der Medizin. Es können Krankheiten besser geheilt werden. Die Forscher üben an Tieren. Tiere werden dabei oft geplagt. Leider ist dieses Plagen nötig. Später können Menschenleben gerettet werden. Ohne Tierversuche wäre die Medizin heute nie so weit entwickelt. Viele Menschen müssten ohne Hilfe früher sterben. Seien wir darum froh, dass es Forscher gibt. Ich bin überzeugt, dass diese Menschen nicht unnötig Tiere quälen. Soll ein Resultat erreicht werden, müssen sie Versuche machen, ausprobieren. Erst bei einem guten Resultat darf ein weiterer Versuch beim Menschen gewagt werden. Helfen wir aber mit, dass unnötiges Leid bei Tieren und Menschen vermieden wird. Seien wir selber mit unseren Haustieren nett. Jeder Hund, jede Katze, sie sollen Tiere bleiben können. Sie sollen niemals «menschenähnlich» gemacht werden. Auch das ist Quälerei. Das Tier will Tier sein und bleiben! Das Tier darf niemals zur Puppe gemacht werden, so fühlt es sich todunglücklich.

Nun zu unserem Titel: «Der Mensch hat wie viele Herzschläge pro Minute?» Die Antwort heisst: 60 bis 80 Schläge bei einem gesunden Menschen, der sich nicht überanstrengt. Bei körperlicher Anstrengung steigen die Pulsschläge, ebenso bei Fieber. Bei Herzkrankheiten schlägt das Herz vielleicht langsamer oder unregelmässig. Mit dem Schlag werden 60 bis 70 ccm Blut gepumpt, das ergibt pro Minute zirka 4 1/2 Liter. Eine grosse Arbeit für unser Herz!

ha

Ein Mensch hat wie viele Herzschläge pro Minute?

Kürzlich war ich auf einem Spaziergang. Es war ein steiler Weg. Mein Herz schlug stark und rasch. Es war ein richtiges Herzklopfen. Dabei kam mir der folgende Gedanke:

Das Schlagen des Herzens muss sein. Ohne Herzschlag ist das Leben fertig. Das Bébé hat mehr Pulsschläge als der erwachsene Mensch. Es hat fast doppelt so viele Pulsschläge. Es macht auch viel mehr Atemzüge (schnaufen). Je kleiner ein Körper ist, desto mehr muss das Herz pumpen. Auch

bei den Tieren ist es so. Kürzlich las ich ein Buch. Ueber das Geschriebene war ich erstaunt. Es stand darin, ein Elefant von 5 bis 7 Tonnen Gewicht brauche weniger Sauerstoff (Luft) als eine kleine Maus. Das gleiche gilt auch für die Vögel. Der kleinste Vogel, er heisst Kolibri, er wiegt nur 2 bis 5 Gramm, braucht mehr Sauerstoff als der Elefant. Ich staunte bei diesem grossen Naturwunder. Ich kann es kaum verstehen. Ich denke mir, auch bei Euch wird es so sein. Wissenschaftler (gelehrte Leute) haben Untersuchungen gemacht. Sie haben



«Der muss ja tolle Pilzstellen kennen!»