Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 18 (1943)

Heft: 2

Buchbesprechung

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: 20.08.2025

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

leiden im hohen Alter häufiger sind, daß aber die mittleren Altersklassen keine Ursache haben, sich über sie zu sorgen. Und doch ist es gerade diese Lebensperiode, in der so viele unnötige Sorgen über ein mangelhaftes Herz durchgemacht werden!

Niemand kann sich vorstellen, — und selbst Ärzte sind immer wieder darüber erstaunt, welch tüchtiges und leistungsfähiges Organ das Herz ist. Die Anzahl der Zusammenziehungen des Herzmuskels beträgt in der Minute durchschnittlich 70, das sind über 100 000 am Tage. In weniger als einer Minute bringt es das gesamte Blut von rund fünf Litern durch den ganzen Körper. Aber noch erstaunlicher ist es, welche Reservemaßnahmen und Hilfsbauten dem Herzen zur Verfügung stehen, wenn es krank ist.

Man beurteilt auf diesem Gebiete heute manche Dinge anders als früher. Genaue Untersuchungen haben ergeben, daß Herzgeräusche (die auf Unregelmäßigkeiten an den Herzklappen hinweisen können) im Laufe der Jahre gegenüber allen Erwartungen wieder verschwinden, als seien sie nie dagewesen. Oder Unregelmäßigkeiten in der Schlagfolge (die auf Störungen im Herzmuskel hinweisen können) haben in Wirklichkeit nicht viel anderes zu bedeuten als eine nervöse Reizung an einem anderen Organ.

Das heißt natürlich nicht, daß man derartige Dinge gleichgültig nehmen soll. Im Gegenteil, wer dauernd Zeichen hat, die auf Herzstörungen hinweisen, wer leicht Herzklopfen bekommt oder Atemnot hat, wenn er nur eine Treppe steigt oder Schmerzen in der Herzgegend, der wird immer gut daran tun, seinen Arzt aufzusuchen und feststellen zu lassen, was eigentlich mit ihm los ist.

Aber überraschend oft wird die genaue Untersuchung ergeben, daß keine nachweisbaren körperlichen Veränderungen vorhanden sind, weder am Herzen noch an den Blutgefäßen, noch an dem heute besonders berüchtigten Blutdruck. Und wenn das festgestellt ist, wenn also alle notwendigen Maßnahmen durchgeführt, alle Pflichten erfüllt sind, so kann man ruhig dem Patienten raten: hören Sie auf, sich um Ihr Herz zu sorgen, lernen Sie es, die kleinen Beschwerden zu vergessen!

Es hat keinen Zweck, nachts stundenlang im Bett zu liegen und besorgt auf das Klopfen des Herzens oder der Halsschlagadern zu lauschen. Es ist nutzlos, täglich dreimal — oder zehnmal — seinen Blutdruck zu messen und über jede kleine Schwankung gewissenhaft Buch zu führen. All das macht nur nervös und nimmt dem Leben die Freude, und nützt auch nichts. Wichtiger ist es, herauszufinden, daß die kleinen Beschwerden in Wirklichkeit die Leistungsfähigkeit in normalen Grenzen gut bestehen lassen. Jeder Körper, der älter wird, hat zeitweise Beschwerden, die keine ernsthafte Grundlage haben; man darf nicht vergessen, daß mit dem Älterwerden auch eine Umstellung und Rückbildung der Drüsen verbunden ist, und schon das macht sich im Gesamtkörper bemerkbar.

Die Fälle, in denen ein wirkliches Herzleiden festgestellt ist, werden immer die wenigeren sein. Aber auch bei ihnen hilft Ruhe und Gleichmut am besten: alle Herzkranken finden rasch heraus, welche Art der Lebensführung am besten für sie ist, was sie vermeiden müssen, um Beschwerden zu vermeiden. So kann man mit Bestimmtheit sagen: auch Herzkranke, wenn sie nur vernünftig leben und unnötige Belastungen des Herzens vermeiden, können jahrzehntelang sich fühlen und leistungsfähig sein wie Herzgesunde.

Dr. med. W. S.
in «Die Gesundheit».

LITERATUR

Mein neues Hausbuch

Verlag «Verband Schweizerischer Konsumvereine», Basel.

Das vorliegende «Hausbuch» ist bearbeitet von der Schweizerischen Gesellschaft für Gesundheitspflege. Wenn das Vorwort bescheiden von der «Kleinheit des Umfanges» dieses Hausbuches spricht, so ist man beim Durchblättern der 175 Seiten überrascht, welch eine reiche Fülle von Anregungen das vorliegende Werklein der Hausfrau in der Kriegszeit, sicher aber auch noch über diese hinaus bietet. Eine allgemeine Behandlung der Ernährungsfrage, verständlich abgefaßt, leitet über zu einer reichen Menusammlung von mehr als 100 Seiten. Die Eigenart dieser Anleitung besteht darin, daß nicht nur etwa eine Aufzählung von Speisefolgen gegeben, sondern zugleich die Zusammensetzung der einzelnen Speisen in bezug auf die Nährstoffe sowie ein Hinweis auf die darin enthaltenen Vitamine, ja sogar der Gesamtpreis der einzelnen Mahlzeiten notiert wird. Jede Seite bringt zudem einen kurzen Hinweis aus irgendeinem Gebiet der Haushaltführung. Es folgen Schnellgerichte, Zwischenverpflegungen und eine ganze Anzahl ausgewählter besonderer Rezepte; es folgen aber auch allerlei interessante Hinweise auf Wildgemüse, Küchenkräuter als Gewürze. An diese Hauptteile schließt allerlei Wissenswertes noch an, so zum Beispiel über die Nährwertmenge einer Reihe von Nahrungsmitteln, über Ausreife und Lagerfähigkeit der Obstsorten. Nicht vergessen werden soll schließlich die Anleitung zur Erstellung eines Jahresplanes, eines Tagesplan für die Hausfrau sowie die äußerst wertvolle Anleitung zum richtigen und zweckmäßigen Waschen. Alles in allem ein Büchlein, von dem der Verlag mit vollem Recht im Vorwort bemerkt: «Wir wünschen, daß ‚Mein neues Hausbuch' in jeder Familie in Küche und Wohnstube seinen Platz finden wird.»

Unverbindliche Vorschläge und Kostenberechnungen:
HCH. KÄGI, Talacker 46, ZÜRICH 1

ZIMMERLI & Cie. / ZÜRICH 4
Agnesstrasse 53 / Telephon 5 73 52
Spezialgeschäft für: Rolladen / Jalousieladen
Sonnenstoren / Garten und Balkonschirme