Körperliche Arbeit bewahrt vor Herzattacken

Autor(en): **Schweisheimer, W.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gewerkschaftliche Rundschau : Vierteljahresschrift des Schweizerischen Gewerkschaftsbundes**

Band (Jahr): **69 (1977)**

Heft 6

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-354862

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Körperliche Arbeit bewahrt vor Herzattacken

W. Schweisheimer

Regelmässig durchgeführte, harte körperliche Arbeit halbiert das Risiko einer gefährlichen Herzattacke. Das ist das Ergebnis einer bedeutungsvollen Arbeit, die vom Kalifornischen Staats-Gesundheitsamt und der Universität von Kalifornien in Berkeley durchgeführt wurde. Die Studie stützt sich auf 22 Jahre lange Beobachtungen. Sie betrifft insgesamt fast 3200 Werft- und Hafenarbeiter – eine Gruppe von Schwer- und Schwerstarbeitern. Geleitet wurde die Arbeit von einem Vierärztestab, an dessen Spitze Dr. Ralph S. Paffenbarger Jr. stand.

Drei Gruppen von Schwerarbeitern

Die Untersucher teilten die Arbeiter in drei Gruppen ein, je nach der Schwere der Arbeit, die sie gewohnheitsmässig zu verrichten hatten. Die stärkst beanspruchte Gruppe brauchte etwa 1900 Kilokalorien pro acht Arbeitsstunden; die Gruppe mit der relativ leichtesten Arbeit brauchte etwa die Hälfte dieser Zahl (ungefähr vergleichbar mit der Tätigkeit von Büroarbeitern). Zwischen diesen beiden Extremgruppen befand sich eine Mittelgruppe. Die Schwere der Arbeit bestand in Heben, Tragen, Schieben, Verladen und Transportieren grosser Lasten.

In diesem Zusammenhang ist zu betonen, dass die Regelmässigkeit der durchgeführten körperlichen Arbeit von besonderer Bedeutung für das Problem ist. Das ging schon aus einer früher veröffentlichten Arbeit von Dr. Thomas K. Curaton hervor, dem Direktor des Untersuchungslaboratoriums für Körpergesundheit an der Universität von Illinois in Chicago. Er und sein Mitarbeiterteam fanden bei Untersuchungen bei mehr als 70 000 Personen, dass körperliche Tätigkeit schlaffe, kränkelnde Menschen zu voller Gesundheit zurückbrachte, in erster Linie durch Stärkung des Herzmuskels.

Dr. Curaton kam zu der Überzeugung, dass dabei die Regelmässigkeit der Körperarbeit der entscheidende Punkt ist, am besten tägliche Arbeit, aber mindestens viermal in der Woche. Gelegentliche schwere Körperarbeit nützt nichts, sie kann sogar Schaden bringen. Die Körperarbeit muss weiter kräftig sein. Herz und Blutgefässe müssen deutlich gesteigert aktiv sein, wenn eine fühlbare Stärkungswirkung auftreten soll. Weiter ist die allmähliche Steigerung der körperlichen Arbeit von Vorteil. Das vergrössert bei gesunden Menschen allmählich die Fähigkeiten von Herz, Lunge und anderen Organen. Gleichmässiger Rhythmus der Arbeit ist ein weiterer Vorteil, gleichmässig und beharrlich.

Einzelergebnisse der 22-Jahre-Studie

Von den Einzelschlüssen, zu denen Dr. Paffenbarger und seine Mitarbeiter kamen, sind folgende besonders bemerkenswert:

- Das geringste Risiko einer gefährlichen Herzattacke bestand bei den Arbeitern zwischen 35 und 54 Jahren, die zur schwerst arbeitenden Gruppe gehörten. Aber auch bei Männern über 55 der gleichen Gruppe bestand nur ein geringes Risiko.
- Bei der Gruppe der weniger aktiven jüngeren Arbeiter bestand ein dreimal grösseres Risiko, eine gefährliche Herzattacke zu bekommen, als bei der schwerst arbeitenden Gruppe.
- Es wurden Vergleiche gezogen mit der Herzgefährdung durch Zigarettenrauchen und durch überhohen Blutdruck. Dabei stellte sich heraus, dass der Mangel an harter körperlicher Arbeit in gleichem Masse für das Auftreten einer gefährlichen Herzattacke verantwortlich war wie übermässiges Zigarettenrauchen oder Hypertension.

Wie ist es aber, wenn diese drei Dinge bei derselben Person bestehen, nämlich Mangel an schwerer Arbeit, Übermass an Zigarettenrauchen und erhöhter Blutdruck? Diese Kombination erhöhte die Möglichkeit einer gefährlichen Herzattacke um das Zwanzigfache.

Schicksal der Arbeiter durch die Jahre

Ein Berichterstatter der «New York Times», Lawrence K. Altman, stellte fest, dass Dr. Paffenbarger mit der ausdrücklichen Idee nach Kalifornien übersiedelte, dort eine Gruppe Arbeiter zu finden, bei der er den Einfluss schwerer körperlicher Arbeit auf die Gefahr einer Herzattacke überprüfen konnte. Das gelang ihm mit der Gewerkschaft der Werft- und Hafenarbeiter. Diese Gewerkschaft stellte ihm die nötige Zahl Arbeiter zur Verfügung wie auch frühere Krankengeschichten, aus denen entsprechende Schlüsse gezogen werden konnten.
Von den nahezu 3700 Werftarbeitern, die über die 22-Jahr-Periode verfolgt werden konnten, starben 395 (11 Prozent) an einer Herzattacke. Davon entfielen auf die Schwerstarbeitergruppe 49 Todesfälle, auf die Mittelgruppe 71 und auf die Leichtarbeitsgruppe 275 Todesfälle. Die Männer in der Leichtarbeitsgruppe machten 47 Prozent der gesamten Arbeiterschaft aus, aber auf sie trafen 70 Prozent der tödlichen Herzattacken!
Das Untersuchungsteam kam auf Grund einer Reihe wissenschaftlicher Analysen zu folgendem Schluss: «Der Unterschied zwischen der Gruppe der Schwerstarbeiter und jener der Leichtarbeiter in

bezug auf das Risiko einer gefährlichen Herzattacke entsteht in der Hauptsache durch den Unterschied in der Schwere ihrer körperlichen Arbeit.»
Weiter kam das Untersuchungsteam zu folgendem Schluss: «Wenn alle Werftarbeiter in der beobachteten Gruppe Schwerstarbeit ausgeführt hätten, wenn sie weiter nicht geraucht hätten und ferner ihren erhöhten Blutdruck kontrolliert hätten, so wäre die Todesziffer der Gruppe an Herzattacken um 100 Prozent niedriger gewesen.»

Geänderte Auffassung in der Medizin

Diese Studie ist ein neuer, trefflicher Beweis für die geänderte Auffassung in der Medizin über die Verhütung und Behandlung von Herzstörungen. Früher war Schonung und Ruhe der Leitfaden zur Verhütung drohender Herzattacken und zur Behandlung nach Herzattacken.
Diese Auffassung hat sich grundsätzlich geändert. Vielfache und exakte Beobachtungen der neueren Zeit haben gelehrt, dass eine Ertüchtigung des Herzens durch aktive Körperleistungen einer der sichersten Wege ist, um Herzattacken überhaupt zu verhindern, sowie nach einem solchen Anfall ein Wiederauftreten des Anfalls zu verhüten. Bei Patienten, deren Herz nicht ganz in Ordnung ist, kann allerdings der Patient nicht selbst entscheiden, wieviel Körperarbeit er sich zumuten darf. Diese Entscheidung muss dem behandelnden Arzt überlassen werden.
Man hat schon vor einer Reihe von Jahren erkannt, dass die meisten Menschen, die im mittleren Lebensalter eine Herzattacke durchzumachen hatten, nach Wiederherstellung voll zu ihrer Arbeit zurückkehren können, auch zu Arbeit strenger körperlicher Natur. Die Erfahrungen zahlreicher Industriegesellschaften und Lebensversicherungsgesellschaften haben das einwandfrei erwiesen.

Körperliche Tätigkeit verlängert das Leben

In immer steigendem Masse gehen auch sitzende Berufe dazu über, in ihrer Freizeit körperliche Übungen und angestrengte körperliche Arbeiten regelmässig auszuführen. Es ist allgemein anerkannt, dass körperliche Arbeit das Leben verlängert. Auf einer medizinischen Tagung in Wisconsin mit dem Thema «Herz und Arbeit» wurde folgende statistische Tatsache bekanntgegeben und anerkannt: Personen, die regelmässig körperliche Arbeit verrichten, leben im Durchschnitt bis zu 12 Jahre länger als Menschen, deren Berufsarbeit sich in sitzender Lebensweise, am Schreibtisch, abspielt. Farmer, deren Arbeit zum grössten Teil körperlich und im Freien vor sich geht (Schwerarbeit), leben im Durchschnitt um 9 Jahre länger als «Schreibtischmenschen».