Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 19 (1962)

Heft: [9]

Artikel: Körperliche Tätigkeit und Herzinfarkt

Autor: Grandjean, E.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991178

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: 13.07.2025

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

Körperliche Tätigkeit und Herzinfarkt

Von Prof. Dr. med. E. Grandjean

Was ist ein Herzinfarkt?

Der Herzinfarkt ist die Folge einer jahrelang vorausgegangenen Erkrankung der Blutgefässe, die im Herzmuskel selbst liegen und die denselben mit den nötigen Nährstoffen und mit Sauerstoff versorgen. Diese Blutgefässe nennt man Koronargefässe; ihre dem Herzinfarkt vorausgehende Erkrankung die Koronarsklerose, die nichts anderes ist, als eine Arteriosklerose der Koronargefässe. Die Wände der Blutgefässe verdicken sich, sie verlieren ihre normale Elastizität. An der Innenseite werden sie allmählich rauh, spröde und brüchig.
An diesen rauhen Stellen wird der Blutstrom gebremst, wodurch es zur Bildung von Blutgerinnseln kommt. Diesen Vorgang nennt man Thrombose. Früher oder später löst sich das Blutgerinnsel als kleiner Klumpen von geronnenem Blut von der Gefässwand weg und gelangt nun, vom Blutstrom weggeschwemmt, in die immer enger werdenden Aeste der Koronararterien. Wenn die Arterien so klein sind wie das Blutgerinnsel selbst, dann kommt es zur Embolie, d. h. zur fatalen Verstopfung des Blutgefässes. Der plötzliche Verschluss einer Koronararterie hat zur Folge, dass ein Teil des Herzmuskels kein Blut mehr bekommt, so dass der betroffene blutleere Teil gelähmt wird. Diesen Vorgang nennt man Herzinfarkt oder Herzschlag.
Ist das verschlossene Blutgefäss ein grosses, dann ist auch die zugehörige gelähmte Muskelpartie gross, was in der Regel zum sofortigen Herztod führt. Ist das verschlossene Blutgefäss klein, dann wird nur ein kleiner Teil des Herzmuskels gelähmt und das übrige Herz kann die Pumparbeit weiter leisten. Unter einer sachgemässen ärztlichen Behandlung vernarbt der gelähmte und blutleere Teil des Herzmuskels allmählich und der Betroffene kann oft noch viele Jahre am Leben erhalten bleiben.

Was wissen wir über die Ursachen des Herzinfarkts?

Auf Grund der neuen Erkenntnisse kann man heute zwei Arten von Ursachen unterscheiden, nämlich innere Ursachen (Erbanlage, Geschlecht und Alter) sowie äussere Einflüsse (Ernährung, Rauchen und körperliche Tätigkeit).
In zahlreichen Erhebungen, die vor allem in den USA, in England und in den skandinavischen Ländern durchgeführt worden sind, haben die Forscher gewisse statistisch gesicherte Beziehungen zwischen der Lebensweise einerseits und der Anfälligkeit zu Herzinfarkten anderseits gefunden. Dabei zeigten nahezu alle Erhebungen, dass bei Personen unter 60 Jahren eine erhöhte Häufigkeit von Herzinfarkten auftritt

bei Uebergewichten,
bei Personen mit hohen Cholesterinwerten im Blut,
bei Rauchern,
bei Berufsgruppen mit einseitiger, sitzender Lebensweise,
bei Völkern mit hohem Fettverzehr.

Die meisten der erhobenen Statistiken sind an und für sich keine Beweise für ursächliche Zusammenhänge. Immerhin können sie als schwerwiegende Indizien gewertet werden, die übrigens auch durch andere Forschungsergebnisse bestätigt worden sind. So konnte man beispielsweise durch fettreiche oder cholesterinreiche Ernährung auch bei Tieren eine Koronarsklerose erzeugen. Dabei haben Tiere, die täglich körperlich tätig waren, eine kleinere Anfälligkeit aufgewiesen als Vergleichsgruppen, die sich wenig bewegten. Ein anderes unfreiwilliges Experiment stellte der Zweite Weltkrieg dar, während welchem in den kriegführenden Ländern die Häufigkeit der Herzinfarkte parallel mit der Abnahme des durchschnittlichen Fettkonsums zurückging.

Welchen Einfluss hat die körperliche Tätigkeit?

Man hat eine Zeitlang geglaubt, dass Personen mit schweren Verantwortungen im Berufsleben — die sogenannten Manager — mehr zu Herzinfarkten neigen als andere Menschen. Mehrere statistische Erhebungen aus England und aus den USA konnten jedoch diese Annahme nicht bestätigen. So fand man beispielsweise unter den Managern der grossen amerikanischen Bell Telephone Company eine niedrigere Herzinfarkthäufigkeit, als unter den Angestellten. Auch die Erfahrungen der Kriegsjahre, während welchen, trotz den grossen seelischen Belastungen und Sorgen, die Herzinfarkte zurückgingen, sprechen gegen die Annahme solcher Zusammenhänge. Die Frage, ob die Manager infolge ihrer beruflichen Belastung ein erhöhtes Risiko für Koronarsklerose und Herzinfarkte aufweisen, bleibt somit offen.
Aus allen Erhebungen geht dagegen hervor, dass die sitzende Lebensweise eine fördernde Wirkung auf die Koronarsklerose ausübt. So fand Prof. Karvonen in Finnland eine deutlich niedrigere Häufigkeit an Koronarsklerose bei körperlich streng arbeitenden Personen, als bei der übrigen Bevölkerung. Zu gleichen Ergebnissen kam auch der englische Hygieniker Dr. Morris (siehe untenstehende Tabelle). Auch die oben bereits erwähnten Tierversuche sprechen dafür, dass die körperliche Tätigkeit eine gewisse Schutzwirkung gegen die Koronarsklerose und somit indirekt gegen den Herzinfarkt aufweist.

Untersuchungen des englischen Hygienikers Dr. Morris bei Männern zwischen 35 und 64 Jahren

Beruf:	Arbeitsweise:	Häufigkeit an Todesfällen infolge Herzinfarkt pro 1000 Einwohner
Bus-Chauffeur	sitzend	3,1
Bus-Billeteur	stehend u. gehend	2,4
Telefonangestellte	sitzend	3,0
Briefträger	gehend	1,9

Aus diesen Erkenntnissen ergibt sich von selbst die Forderung für alle «Schreibtischarbeiter», dass sie in ihrer Freizeit regelmässig eine ausgleichende körperliche Tätigkeit anstreben sollten. Geeignet sind Gartenarbeiten, längere Spaziergänge und alle Arten von sportlichen Tätigkeiten, deren Intensität allerdings dem Alter angepasst werden sollte. Denn nach 40 Jahren bedeuten grosse Belastungen des Herzens eher Abnutzung als Training und Exzesse sollten deshalb in diesem Lebensabschnitt vermieden werden.

Zusammenfassung

Unzweckmässige Ernährungsgewohnheiten, eine sitzende Lebensweise und das Rauchen müssen heute als

Teilursachen des Herzinfarktes betrachtet werden, die in erheblichem Masse an der heutigen Zunahme dieser Erkrankung bei den Personen unter 60 Jahren beteiligt sind.
Wenn man die heutigen Kenntnisse der modernen Hygiene unvoreingenommen und sorgfältig prüft, dann kann man mit Sicherheit sagen, dass durch eine gesunde und vernünftige Lebensführung das Risiko eines Herzinfarktes reduziert werden kann. Das Risiko wird dabei nicht auf Null herabgesetzt, aber man kann es doch wesentlich reduzieren.
Neben der Empfehlung für zweckmässigere Essgewohnheiten (weniger essen, kleinere Fettrationen, mehr pflanzliche Oele) und auf den Verzicht auf das Rauchen, müssen wir — im Zeitalter der Motorisierung und des allgemein verbreiteten Wohlstandes — der Aufforderung nach vermehrter körperlicher Tätigkeit mehr denn je alle unsere Aufmerksamkeit schenken.

Die Pillensucht

W. Knapp

Wenn man heute allseits von der «Pillen- oder Tablettensucht» spricht und schreibt, so empfinden das viele ahnungslose Menschen oft als übertrieben. Wenn man aber im Radio z. B. in der letzten Zeit Vorträge von Aerzten über dieses Thema gehört hat, muss das doch sehr nachdenklich stimmen. Man kann sich dann des Eindruckes nicht erwehren, dass hier eine regelrechte Lawine ins Rollen kommt, und zwar eine Lawine, die die Volksgesundheit langsam aber sicher zu verschütten beginnt.
Es ist nicht übertrieben, wenn heute gesagt wird, viele, sogar sehr viele Menschen würden langsam aber sicher «süchtig». Hunderte, ja Aberhunderte von Frauen und Männern sind bereits in Kliniken, werden einer Entziehungskur unterworfen und hoffen, wieder gesund zu werden.
Ich habe mich für diese Art Krankheit näher interessiert, wollte wissen, was für Symptome sich bemerkbar machen und habe mir sagen lassen, dass «Pillensucht» meist zuerst zu krankhafter Reizbarkeit, zu Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Gedächtnisschwäche, teils zu Willenlosigkeit führt, dass diese Kranken zu Unaufrichtigkeit zu neigen beginnen. An körperlichen Schädigungen werden meist Blutarmut, auch Blutveränderungen und Zellenveränderungen, Nierenkrankheiten, Störungen der inneren Sekretion, Gefühls- und Gleichgewichtsstörungen genannt. Diese Störungen machen sich meist bemerkbar, wenn es im Körper zu Vergiftungen gekommen ist und sehr oft ist es fraglich, ob der Arzt noch Hilfe bringen kann, denn gegen diese Medikamentevergiftungen haben wir keine oder nur ganz wenige Medikamente. In den wenigsten Fällen gelingt es den Betroffenen, sich aus eigener Kraft von den «unentbehrlichen» Tabletten wieder los zu sagen. Eine Entziehungskur von mehreren Wochen wird dann notwendig, die aber nur in einer Klinik durchgeführt werden kann.
Es würde zu weit führen, hier auf alle Pillen oder Tabletten näher einzutreten. Hauptsächlich aber sind es die schmerzstillenden Mittel, die heute in geradezu unheimlichen Mengen, man darf ruhig sagen tonnenweise verschluckt werden.
Im Gegensatz zu früher will heute kaum noch jemand Schmerzen ertragen, auch geringen Schmerzen, die man früher z. B. mit einem nassen, kalten Umschlag bekämpfte, weicht man heute mit einer Tablette, einer jener bequemen Pillen aus.
Ganz gewiss müssen wir der Wissenschaft dankbar sein, dass sie schmerzstillende Mittel gefunden hat und immer wieder an deren Verbesserung arbeitet: Aber wir sollen und dürfen diese Mittel, die uns zum Segen und nicht zum Fluch gereichen sollten, nicht missbrauchen; wir sollten nicht bei der kleinsten Unpässlichkeit, bei Unbehagen, Depressionen, beim kleinsten Schmerz bedenkenlos nach ihnen greifen — und — hilft dann eine nicht innert kürzester Frist, gleich eine zweite — oder gar eine dritte Pille zu schlucken.
Bedenklich ist, dass selbst unsere Jugend schon zu diesen Tabletten greift und sich dadurch vorzeitig vergiftet. Man kann es unserer Jugend nicht deutlich genug sagen — lasst die Finger von diesen weissen Tabletten, meidet sie ebenso wie den Alkohol, denn sie können eure Gesundheit, eure jugendliche Kraft und Widerstandsfähigkeit untergraben. Sie, diese kleinen Pillen, die in der Hand des Arztes uns allen arge Schmerzen abnehmen können, sie können Schaden anrichten, gerade bei den Jugendlichen, vergesst das nie.
Der Grossteil der gebräuchlichsten Kopfwehtabletten enthält neben dem schmerzdämpfenden Phenacetin noch Coffein, und dieses wirkt anregend und dadurch leistungssteigernd. Es ist heute kein Geheimnis mehr, ja es ist sogar statistisch festgehalten, dass viele Akkordarbeiter, meist aber Akkordarbeiterinnen, in den Fabriken täglich 3 bis 6 solcher Tabletten einnehmen. In vielen Fabriken werden diese Tabletten in den Krankenzimmern, den Unfallstationen, leider unbedenklich und gratis abgegeben, sozusagen ständig sind dort solche «pillenschluckende Arbeiter und Arbeiterinnen» anzutreffen. Wie vor nicht allzulanger Zeit in der Zeitung zu lesen war, muss es in der Uhrenindustrie, wo es neben minutiöser Präzision ebenso auf Schnelligkeit ankommt, noch schlimmer sein; täglich werden von vielen Arbeiterinnen 6 bis 12 ja manchmal sogar 15 und mehr solcher Tabletten geschluckt. Es liegt diesen Frauen daran, die Ermüdungs- und Unlustgefühle zu verdrängen, damit rascher gearbeitet werden kann, dass sie sich damit mehr schaden, schweren Schaden zufügen, sehen alle erst viel zu spät. Ob die Ursache dieses ungesunden Zustandes bei den Arbeiterinnen oder im Akkordsystem gesucht werden muss?
Eines sollte jedermann bewusst sein, dass die menschliche Leistungsfähigkeit nicht ins Unendliche gesteigert werden kann — dass ihr Grenzen gesetzt sind. Dasselbe gilt ja auch für den Sport!
Zugegeben, vorübergehend kann man diese Leistungsfähigkeit wohl steigern, aber auf die Dauer führt sie zum totalen Zusammenbruch. Doch glauben wir ja nicht, dass diese erwähnten Frauen allein dastehen, auch Hausfrauen, die manchmal mit wirtschaftlichen oder seelischen Schwierigkeiten nicht fertig werden, greifen zu diesen Tabletten. Aber auch Männer in sehr grosser Zahl finden wir bei den «Pillenschluckern».
Ebenfalls im Ansteigen begriffen ist der Gebrauch oder besser gesagt der Missbrauch von Beruhigungs- und Schlaftabletten. Hier könnte man die Verantwortung dem Lebenskampf zuschieben, denn wir müssen an die zunehmende allgemeine Nervosität denken, die heute nach jedem Menschen greift, weil ja fast pausenlos unser Erzfeind «Lärm» auf uns einhämmert. Auch die Hetze am Arbeitsplatz und so vieles mehr lässt uns auch am Abend kaum mehr los, also nimmt man Zuflucht zu Beruhigungs- und Schlaftabletten. Aber auch hier darf man nicht vergessen, dass sich