

Wie erhalte ich mein Herz gesund?

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizerische Gehörlosen-Zeitung**

Band (Jahr): **25 (1931)**

Heft 24

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-926924>

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.

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 Ernährungsstoffes 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 Übung. Es ist der Vorzug der lebenden Materie gegenüber der toten, daß sie sich durch Übung nicht abnutzt, sondern stärkt. Gewisse Berufe üben an sich das Herz. In den meisten andern Fällen muß maßvoller und für einzelne Menschen geeigneter 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 Heze des Daseins, die Aegernisse, Kummer und Verdruß. Das Herz leidet mehr als alle Organe unter Gemütsbewegungen.

Schließlich sei noch auf den ungünstigen Einfluß von Infektionskrankheiten 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 piff 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 legte 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 schwächigen 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 Mastuchzipfel,