Veröffentlichungen des Deutschen Vereins für Volks-Hygiene.

Im Auftrage des Zentralvorstandes
in zwanglosen Heften herausgegeben
von
Dr. K. Beerwald, Berlin.

Heft IX.

Hygiene des Herzens.

Von
Geheimrat Prof. Dr. Goldscheider,
Berlin.

Erste Auflage.
(Erstes bis fünftes Tausend.)

München und Berlin.
Druck und Verlag von R. Oldenbourg.
1905.

Preis 30 Pfennig.

Von 100 Expl. an 25 Pf. | Von 500 Expl. an 18 Pf.
Von 200 Expl. an 20 Pf. | Von 1000 Expl. an 15 Pf.
Von 2000 Expl. an 12 Pf.

Verlag von R. Oldenbourg, München und Berlin.

Veröffentlichungen
des
Deutschen Vereins für Volkshygiene

herausgegeben von

Dr. K. Beerwald, Berlin.

Von diesen Veröffentlichungen des Deutschen Vereins für Volkshygiene, dessen segensreiches Wirken trotz der Kürze seines Bestehens schon die weiteste Anerkennung gefunden hat, sollen jährlich 4—6 Hefte zum Preise von je ca. 30—40 ₰ erscheinen. Die Veröffentlichungen sind von Ministerien und vielen hohen Behörden amtlich empfohlen und sollen mit Unterstützung dieser, sowie humanitär gesinnter Privatpersonen, Unternehmer- und anderen Verbänden, Vereinen 2c. durch Massenverbreitung, Aufklärung über gesundheitliche und hygienische Fragen in alle Kreise des Volkes tragen, besonders in die Kreise der Handwerker und Arbeiter. Mit Rücksicht auf diesen Zweck sind die Preise, namentlich für größere Partiebezüge, sehr niedrig festgesetzt.

Erschienen sind:

Heft 1: **Verhütung der Tuberkulose** (Schwindsucht). Vortrag von Geh.-Rat Prof. Dr. E. von Leyden, gehalten im Bürgersaal des Rathauses zu Berlin. Mit einem Titelbild und 4 Textfiguren. Preis 30 ₰. Von 100 Ex. ab 25 ₰, von 200 Ex. ab 20 ₰, von 500 Ex. ab 18 ₰, von 1000 Ex. ab 15 ₰, von 2000 Ex. ab 12 ₰.

Heft 2: **Berufswahl und körperliche Anlagen.** Im Auftrage des Vereins für Volkshygiene in München unter Mitarbeit von Dr.Dr. Nadoleczny, Ed. Hirt, R. Schneider, Fr. Lange und H. Neumayer herausgegeben von Professor Dr. M. Hahn, München. 9 Textfiguren. Preis 40 ₰. Von 100 Ex. ab 35 ₰, von 200 Ex. ab 30 ₰, von 500 Ex. ab 25 ₰, von 1000 Ex. ab 20 ₰, von 2000 Ex. ab 18 ₰.

Heft 3: **Nothilfe bei Verletzungen.** Von Dr. Jul. Feßler, Privatdozent an der Universität München. (Preise wie bei Heft 1.)

Heft 4: **Gesundheit und Alkohol.** Vortrag, gehalten im Bürgersaal des Rathauses zu Berlin vor der Ortsgruppe des Vereins für Volkshygiene, von Prof. Dr. Carl Fraenkel aus Halle a. S. (Preise wie bei Heft 1.)

Heft 5: **Die häusliche Pflege bei ansteckenden Krankheiten, insbesondere bei ansteckenden Kinderkrankheiten.** Drei Vorträge von Dr. K. Doll in Karlsruhe. (Preise wie bei Heft 2.)

Heft 6: **Die Verhütung der Geschlechtskrankheiten.** Von Dr. med. Neuberger, Nürnberg. (Preise wie bei Heft 1.)

Heft 7: **Die Gesundheitspflege auf dem Lande.** Von Kreisarzt Dr. Nickel, Perleberg. (Preise wie bei Heft 2.)

Heft 8: **Die Bedeutung der Bakterien für die Gesundheitspflege.** Von Professor Dr. A. Wassermann, Berlin. (Preise wie bei Heft 1.)

In Vorbereitung sind:

Wohnungshygiene von Geheimrat Prof. Dr. Rubner, Berlin.

Häusliche Gesundheitspflege (behandelt als Fortsetzung zu Heft I, die Disposition) von Prof. Dr. Grawitz, Berlin.

Zur Hygiene des Schulkindes von Geheimrat Prof. Dr. Hoffa, Berlin, Privatdozent Dr. Jessen, Straßburg i. E. und Dr. Lublinski, Berlin.

Die Pflege des Kindes im ersten Lebensjahre von Prof. Dr. Schloßmann, Dresden.

Veröffentlichungen des Deutschen Vereins für Volks-Hygiene.

Im Auftrage des Zentralvorstandes
in zwanglosen Heften herausgegeben
von
Dr. K. Beerwald, Berlin.

Heft IX.

Hygiene des Herzens.

Von
Geheimrat Prof. Dr. Goldscheider,
Berlin.

Erste Auflage.
(Erstes bis fünftes Tausend.)

München und Berlin.
Druck und Verlag von R. Oldenbourg.
1905.

Leitsätze:

1. Zur Erhaltung des Lebens ist es notwendig, daß das Blut fortwährend den Körper durchfließt, daß es jeder Zelle desselben Sauerstoff zuführt, daß es immer von neuem in der Lunge Sauerstoff aufnimmt und seinen Kreislauf, den des Herzens beständige Tätigkeit regelt, weder am Tage noch in der Nacht unterbricht.

2. Die Lungentätigkeit unterstützt die Arbeit des Herzens und der Blutgefäße. Daher muß die Atmung stets eine genügende, niemals oberflächliche sein, worauf besonders bei Kindern zu achten ist.

3. Körperliche und seelische Zustände beeinflussen mittels des Herznervenapparates die Tätigkeit des Herzens. Die reine Denktätigkeit aber schädigt das Herz nicht.

4. Nicht die Jahre machen unser Alter, sondern wir sind so alt und so jung, wie unser Herz und unsere Schlagadern gut sind. Beide müssen wir daher vor Abnutzung hüten, und ist für die Schlagadern als besonders gefährlich die Aderwandstarre zu nennen, welche den Schlaganfall veranlaßt.

5. Schädlich für das Herz und die Gefäße sind körperliche Überanstrengungen, Hast, Unruhe, Aufregungen, unregelmäßige Lebensweise, seelische Erregungen, Ausschweifungen. Neurasthenie führt ebenfalls bisweilen zu Schädigungen des Herzens und Aderwandstarre; endlich muß hier unzweckmäßige Ernährung — zu viel sowohl als zu wenig — genannt werden, der Alkohol und der Tabak können geradezu zu Herzgiften werden, und auch Kaffee und Tee haben, im Übermaß genossen, gleiche Wirkung.

6. Zu große Ruhe wirkt ungünstig auf das Herz, und stets muß die Anpassungsfähigkeit des Herzens an höhere Leistungen durch Übung erhalten bleiben. Daher ist tägliche Bewegung

und Beteiligung an sportlichen Unternehmungen, solange letzteres in verständigen Grenzen geschieht, für jedermann notwendig.

7. Von großer Bedeutung ist die Kräftigung des Herzens für die Frau, die den schweren geistigen und körperlichen Anforderungen des Mutterberufes genügen soll. Daher muß die Verweichlichung aus der Erziehung des Mädchens sowie aus der Lebenshaltung der Frau verbannt werden.

8. Zur Hygiene des Herzens gehört auch die Pflege der Haut und eine rationelle Abhärtung durch Waschungen und Luftbäder.

9. Ernste Gefahren bringen dem Herzen die Infektionskrankheiten, besonders der Gelenkrheumatismus; die Häufigkeit dieser Krankheiten kann man jedoch durch Besserung der öffentlichen und häuslichen Gesundheitspflege vermindern.

10. Sehr wichtig für die Gesunderhaltung des Herzens ist die Vermeidung heftiger Gemütbewegungen sowie ein ruhiges Temperament, und wir können in beider Beziehung viel tun durch Selbstzucht und Bekämpfung unserer Leidenschaften, durch Unterdrückung übertriebenen Ehrgeizes, durch gerechte Beurteilung unserer Mitmenschen.

11. Besondere Aufgaben erwachsen der Hygiene des Herzens in der Zeit des Wachstums und im herannahenden Alter. In der Jugend ist übertriebener sportartiger Betrieb von körperlichen Übungen ein schwerer Fehler, Alkohol und Tabak sind gänzlich zu meiden, gesellige Genüsse dürfen nur mit Vorsicht mitgemacht werden, und bei schnellem Wachstum ist erhöhte Schonung geboten.

12. Für das Alter dagegen gilt: »Wer rastet, der rostet.« Man soll durch Bewegungen den Stockungen im Blutkreislauf vorbeugen, der Schlaf darf nicht übertrieben werden, Maßhalten im Essen und Trinken ist notwendig, und den Lebensabend soll frohsinniges Empfinden verschönen, nicht Neid und Unzufriedenheit erschweren.