

Terms and Conditions

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

Prüfe dein Herz.

Wenn der Herzmuskel seine Arbeit nicht mehr ordnungsgemäß leisten kann, wenn er, wie die Aerzte sagen, „insuffizient“ wird, dann ist die Blutzirkulation gestört, dann staut sich das Blut in den Extremitäten, sie werden bläulich-rot (cyanotisch); das Blut staut sich auch in den Organen, die Leber wird geschwollen, Wasser tritt in den Beinen auf (Oedeme), auch in der Bauchhöhle (Ascites), in der Rippenfellhöhle (Hydrothorax), mitunter auch im Herzbeutel (Hydroperikard oder Herzbeutelwassersucht) usw. Dabei ist der Puls schwach, rasch und unregelmäßig und die Atmung beschleunigt und keuchend, die Atemnot ist oft beängstigend. Alle diese Symptome treten natürlich in diesem Ausmaße nur in den schweren Fällen von Herzinsuffizienz auf.

Im Anfange des Nachlassens der Herzkraft fehlen die schweren Symptome und beschränken sich nur auf die vorübergehend auftretende Atemnot und die Pulsbeschleunigung. Wenn in solchen Fällen von Herzermüdung das Richtige (Bett-ruhe) rechtzeitig vorgekehrt wird, dann kann sich das Herz oft sehr rasch wieder erholen und die schwere Gefahr ist vorbei.

Es kommt also darauf an, in Verdachtsfällen die drohende Gefahr zu erkennen, und geschieht u. a. durch funktionelle Herzprüfung. Zur funktionellen Prüfung der Leistungsfähigkeit des Herzens läßt man nach Friedrich Müller nach zehn langsamen Kniebeugen laut bis zwanzig zählen. Ist die Atemnot derart, daß der Untersuchte das Zählen mehrmals durch Einatmen unterbrechen muß, so liegt eine Herzstörung (Herzinsuffizienz) vor. Abnorme Steigerungen der Pulszahl allein deutet mehr auf abnorme Erregbarkeit des Herzens hin. Erreicht jedoch der Puls die kritische Höhe von 160 bis 170 in der Minute, so ist wohl auch mit einer anatomischen Erkrankung des Herzmuskels zu rechnen.



Sauerkraut als Nahrungs- und Heilmittel.

Von Sanitätstrot Dr. Albert Schalle, Bad Wörishofen.

Sauerkraut ist bei allen zivilisierten Völkern ein mehr oder weniger geschätztes Nahrungsmittel, in den nördlichen Ländern mehr als in den südlichen. Kneipp sagte einmal in einem Vortrag, er habe in einem Buche gelesen, daß man seinerzeit schon im römischen Reiche 600 Jahre lang das Kraut und Krautwasser als Hauptheilmittel angewandt habe. Am beliebtesten ist das Sauerkraut bei uns, geradezu ein Nationalgericht.

Mit vollem Recht erfreut sich diese Speise allgemeiner Beliebtheit, denn sie ist von hoher gesundheitlicher Bedeutung. Es ist ein in seiner mannigfachen Zubereitungsmöglichkeit äußerst wertvolles, geschmackvolles und das Wohlbefinden ungemein förderndes Nahrungsmittel. Mittels seines Zellulosegehaltes und seiner milden (Milch-) Säure regt es in be-