

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kurs für Gesundheitspflege

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Die Kräftigung des Herzens

[urn:nbn:de:bsz:31-106226](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-106226)

Die Bedeutung der Leibesübungen für einzelne Organe unseres Körpers.

Die Kräftigung des Herzens.

Das Herz ist das wichtigste Organ des menschlichen Körpers, zu vergleichen mit einem Motor einer Maschine. Wenn nur ein kleines Teilchen dieses Apparates nicht in Ordnung ist, so erfüllt die Maschine nicht mehr ihren Zweck, sie arbeitet schlecht oder steht überhaupt still.

Häufig werden im menschlichen Leben besondere Anforderungen an das Herz gestellt. Es muß, um ihnen gewachsen zu sein, die Fähigkeit zur Anpassung und eine Reservekraft besitzen. Dies wird erreicht durch eine zweckentsprechende Übung des Herzmuskels. Wir üben unser Herz, indem wir Leibesübungen treiben, sei es, daß wir das Herz an Kraftübungen oder an Schnelligkeits- und Dauerleistungen gewöhnen und damit seine Muskelkraft stärken. Ein so geübter Herzmuskel wird auch viel weniger leicht in höherem Alter der Erschlaffung und Verfettung verfallen.

Freilich darf auch keine Ueberanstrengung durch ungeeignete Übungen eintreten, da sonst der Herzmuskel überdehnt wird und seine Kraft eher erlahmt, anstatt zu erstarben. Leider kommt es nicht ganz selten zu solchen Ueberanstrengungen, wenn junge Leute im Uebereifer oder aus sportlichem Ehrgeiz ihrem Körper zuviel zumuten.

Die Kräftigung der Lungenatmung.

Bei der Atmung dehnt sich unser Brustkorb aus, frische Luft und damit Sauerstoff dringt in unseren Körper ein. Er geht von den Lungenbläschen aus ins Blut über und wird durch den Kreislauf des Blutes in alle Organe getragen. Den Sauerstoff hat man mit Recht als den Brennstoff im menschlichen Körper bezeichnet, der die Flamme des Lebens unterhält.

Die Ausdehnung des Brustkorbs geschieht durch Muskelkraft, daran beteiligen sich neben dem Zwerchfellmuskel die Hals-, Brust- und Rückenmuskeln. Je kräftiger sie sind, umso besser vermögen sie den Brustkorb auszudehnen. Dieser muß aber auch ausdehnungsfähig sein. Ein Mensch, der viel und lange in gebückter Stellung gearbeitet, etwa am Schreibtisch geessen hat, wird kaum noch einen ausdehnungsfähigen Brustkorb besitzen, wenn er nicht durch körperliche Übungen dem Einsinken des