Die Stimmbildung im Dienste der Schönheit und Volksgesundheit [Schluss]

Autor(en): **Köhler, O.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf**

Band (Jahr): **17 (1907)**

Heft 11

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1038287

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sauter's Annalen
für Gesundheitspflege
Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 11. 17. Jahrgang der deutschen Ausgabe. November 1907.

Inhalt: Die Stimmbildung im Dienste der Schönheit und Volksgesundheit (Schluß). — Die Folgen chronisch kalter Füße. — Professor von Bunge über Zucker, Kaffee und Tee. — Fruchtnahrung. — Korrespondenzen und Heilungen: Magenleiden, Schuppenflechte, Krämpfe, Appetitlosigkeit, Diarrhöe, Verstopfung, Darmkatarrh, Milchschorf, Magen- und Nervenschwäche; Augenentzündung; Gebärmutterkrebs; Gelenkrheumatismus, Nierenkrankheit mit Eiweißharnen; Weißfluß, Bleichsucht; Nerven- und Mannesschwäche. — Verschiedenes: Wirkung einer kleinen Quantität; Ueber den Wert des Fleisches; Lebensregeln; Verbot des Tragens von Korsetts.

Die Stimmbildung im Dienste der Schönheit und Volksgesundheit.

Von **O. Köhler**, Bramfeld bei Hamburg.

(Schluß)

Umgekehrt sollte es sein, denn mit schwachen brustklanglosen Stimmen kann man keine großen Wirkungen erzielen. Obgleich die Arbeitsteilung auf allen Gebieten zu einer Überkultur geführt hat, auf dem Gebiete der Tonbildung wäre sie nötig, denn vollkommen ist der Mensch nur in seiner Einseitigkeit. Während wir musikalisch gebildete Gesangskünstler im Ueberfluß haben, fehlen uns die echten Stimmbildner. Der in Berlin praktisch tätige Stimmbildner Dr. Wagenmann war wohl einer der ersten, der auf die hohe Bedeutung der neuen Tonbildung für die Gesundheit aufmerksam machte; wir sind genanntem Herrn zu Dank verpflichtet, daß er in seinen Schriften diese so wichtige Leibesreform in das hellste Licht gerückt hat.

Ueber die Wichtigkeit dieser Leibesreform sollte kein Zweifel bestehen, denn es ist eine Barbarei, die Kinder in der Schule mit Gesangsunterricht zu quälen, ohne das Instrument vorher geübt zu haben. Mit Singen und Sprechen allein kann man keine Stimme zur höchsten Kraft schulen, denn Singen und Sprechen bedeutet stets einen Kraftverlust, und dieser Kraftverlust muß ersetzt werden durch eine erhöhte Spannung des ganzen Instruments, d. h. des menschlichen Körpers.

Auf schlaffen Violinsaiten kann man keine Melodien spielen; so muß auch die Tonbildung stets dem Kunstgesang voraufgehen. Während beim Singen und Sprechen der Luftstrom aus dem Munde geblasen wird, findet bei der Stimmbildung das umgekehrte Verhältnis statt; der Luftstrom wird nach dem Innern des Körpers hineingesummt; man nennt dies die Staufunktion oder auch Spannfunktion. Der Luftstrom wird bald nach den oberen Partien des Körpers, Kopf und Nacken, dann wieder nach den unteren Partien der Brust gelenkt. Dadurch werden die Körperklänge gelöst, und es findet allmählich eine Verschmelzung der Kopf- und Brusttöne statt. Eine solche Verschmelzung in höchster Vollkommenheit bildet den vollen, schönen Ton; diese Stimme hätte eine Klangfülle, wie sie selbst die größten Sänger und Sängerinnen nicht besitzen.

Da nun bei der echten Tonbildung der Luftstrom fortgesetzt nach dem Innern geleitet wird, so müssen auch die inneren Organe auf solche Reizungen reagieren, und sie tun es auch, indem durch die Staufunktion die Stimmkrisen hervorgerufen werden. Ohne diese Stimmkrisen wäre eine gesunde Bildung im Stimmorganismus nicht möglich. Es gilt auch hier der wissenschaftliche Grundsatz, daß ohne eine durch Reize bewirkte Zerstörung oder Auflösung eine neue Anbildung nicht stattfinden kann. Dr. J. H. Wagenmann nennt deshalb mit Recht dieses Studium ein Turnen mit der Innenmuskulatur. Es gibt wohl keine absolute körperliche Gesundheit, denn die Gesundheit des Körpers und Geistes muß täglich aufs neue erkämpft werden; durch den fortwährenden Gebrauch der Stimme beim Sprechen muß auch der beste Stimmorganismus schwach und energielos werden. Es wird nun aber auch die höchste Zeit, daß hierin Wandel geschafft wird, denn man bedenke, daß von dem Zeitpunkt an, wo der Mensch seine Naturlaute verloren hat, die inneren Organe brachliegen.

Die Krankheiten des Halses und der Brust sind in unserem Klima überall an der Tagesordnung, weil die Menschen in unbegreiflicher Verblendung nach äußeren Heilmitteln suchen. Es gibt kein Heilmittel für irgendwelche Krankheit oder Schwäche, aber die natürlichen herausfordernden Reizmittel können Heilmittel werden. Es wird jetzt viel geschrieben über eine Philosophie der Freude, der inneren Glückseligkeit, aber was nützt alle Sehnsucht, wenn man die Wege nicht kennt, welche zu diesem Ziele führen? Körper und Geist bilden eine harmonische Einheit. Die Spannkraft und der ideale Schwung des Geistes und der Phantasie sind gebunden an die Spannkraft aller Körperorgane. Die Zukunft wird es lehren, welch einen Schatz wir in der neuen Tonbildung gewonnen haben, und ich gebe mich der Hoffnung hin, recht vielen eine dauernde Anregung gegeben zu haben.

Die Lebenskunst.

Die Folgen chronisch kalter Füße.

Von **A. Orthey**, Berlin

Wer nie an kalten Füßen litt, wird denken, warum man nur um derlei Lappalien solch ein Aufhebens macht; wer aber „Eisbeine" sein eigen nennt, wird die Bedeutung der nachstehenden Ausführungen zu würdigen wissen. Die Füße sind Teile unseres Organismus; Teile und Ganzes beeinflussen sich aber wechselseitig: günstig in gesunden, ungünstig unter krankhaften Verhältnissen. Dieser gegenseitige Einfluß findet seinen anatomischen Ausdruck im Gefäß- und Nervensystem, welche beide die Rolle des Vermittlers zwischen den einzelnen Organen übernehmen. Die Blutgefäße sind elastische Röhren, die unter dem Einfluß der Gefäßnerven enger und weiter werden und demzufoge einmal weniger, einmal mehr Blut fassen können. Auf dieser Eigenschaft der Gefäße beruht die Anpassungsfähigkeit unseres Körpers sowohl an hohe Hitzegrade als auch an große Kälte, und auf ihr fußt auch das so wichtige zuleitende und ableitende Verfahren in der Heilkunde. Chronisch kalte Füße entstehen dann, wenn die zuführenden Blutgefäße der Füße (Arterien) krampfhaft zusammengezogen oder wenn die abführenden Gefäße (Venen) zu weit sind, so daß eine Verlangsamung der Blutzirkulation in den Haargefäßen der Füße eintreten muß. Diese Gefäßveränderungen sind allerdings vielfach bedingt durch zentrale Ursachen, z. B. durch allgemeine Blutarmut, durch große oder häufige kleine Blutverluste, durch Schwäche, angeborene Kleinheit oder