Atmung und Puls

Autor(en): **Scholz, A.**

Objekttyp: **Article**

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

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

Heft 12

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1038290

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. 12. 17. Jahrgang der deutschen Ausgabe. Dezember 1907.

Inhalt: Atmung und Puls. — Die Seekrankheit. — Es liegt ein tiefer Sinn im kindlichen Spiel. — Korrespondenzen und Heilungen: Zuckerkrankheit; Influenza; Angina; Keuchhusten; Entzündung im Knie- und Fußgelenk; Gebärmutter- und Eierstocksentzündung; Rheumatismus; Magenkrämpfe; Knochenfraß am Fuße.

Atmung und Puls.

Neue Wege der Gesundheitspflege von **A. Scholz.**

I.

Wie unsere Muttererde in ihrer ersten jungfräulichen Kraft Menschen und Tiere, üppige Wälder und allerlei Früchte in übergroßer Fülle hervorbringen konnte, so brachte die Menschheit in ihren ersten Jahrtausenden immer stärkere Geschlechter in zunehmender Kraft und aufsteigender Linie auf der progressiven Bahn des Lebens hervor und wo gesunde Menschen sich ehelich verbanden, da überragten die Kinder ihre Eltern an Kraft und Fähigkeiten.

Diese reiche Naturkraft der Nationen sowie das Vermögen der fortwährend sich selbst verjüngenden Kraft der Muttererde hat sich im Laufe der Zeiten erschöpft und wir sprechen heute bereits von einer Degeneration der Menschengeschlechter und sind gezwungen, der Fruchtbarkeit der ausgesogenen Ackerkrume durch neue Wirtschaftsmethoden nachzuhelfen, um uns vor Hungersnot zu bewahren.

Wie bewahren wir uns aber vor zunehmender Degeneration und Kräfteverarmung im fortdauernden Kampf des Lebens, wo sind die Mittel zur Erhaltung der Gesundheit von Körper und Geist, zur Erhaltung von Stärke und Mut gegen Feinde und Unbill?

Jedenfalls nur in der Natur; in der Urkraft, der Mutter aller Elemente, in der atmosphärischen Luft!

In jedem Aufsatz über Gesundheitspflege sowie in jedem Buche über organisches Leben ist wohl von atmosphärischer Luft die Rede, ist die wichtige Bedeutung der Atmung betont und doch bleiben Atmungsbegriff und Atmungsgewöhnungen als unklare Handlungen fortbestehen.

Wir Menschen sind aber Luftgeschöpfe und vornehmlich von den Luftverhältnissen unserer Wohnung und Umgebung abhängig, wir leben tatsächlich weit mehr von der Luft und ihrem Sauerstoffgehalt als von Speise und Trank, denn der Verbrauch der freien organischen Luft ist die wichtigste Funktion für die Entwicklung des Körpers, für die Festigkeit seiner Haut, Knochen und Nerven.

Nun ist aber die Atmungsschwäche bereits zur Volkskrankheit geworden und hält alle Schichten der Bevölkerung und alle Berufe

mehr oder weniger in ihrem vernichtenden Banne.

Diese Atmungsschwäche ist nicht angeboren, sondern anerzogen und durch Unverstand und Nachlässigkeit den meisten Menschen zur lieben Gewohnheit geworden und in der Tat bilden diese Schwächezustände infolge der innerlichen Verschleimung die Ursachen vieler Leiden und Gebrechen.

Die Atmungsschwäche ist nicht angeboren, aber die Kinder von schwachen Atmern sind von Anfang an zur Unterleibsschwäche prädestiniert und bilden das Groß der Kindersterblichkeit.

Beachten wir einmal aufmerksam die Einatmungs- und Ausatmungszüge, so macht sich nach der Ausatmung ein selbsttätiges Saugegefühl im Unterleib bemerkbar, welches Gefühl wir nicht zu unterdrücken vermögen — setzen wir das Atmen willkürlich aus, so werden wir bald durch unwiderstehlichen Drang und Durstgefühl das Luftnahrungsbedürfnis von selbst befriedigen müssen, denn ein wahrer Heißhunger nach Luft bemächtigt sich unserer Willenskraft und belehrt uns, daß wir um alle Schätze der Welt diese Befriedigung nicht preisgeben würden.

Diese kleine Unterbrechung der Atmungsgewohnheit läßt uns erkennen, daß die Atmungsluft der Menschen und Tiere das kostbarste und wichtigste aller Nahrungsmittel sein muß und daß in der Diätetik der Nahrungsmittel die Atmungsluft in erster Reihe steht.

Es ist deshalb wohl an der Zeit, über das Soll und Haben im Atmungsprozeß ein klares Bild zu schaffen und die Atmungsbegriffe jedem Menschen geläufig zu machen, damit die Wichtigkeit eines jeden Atemzuges, jeder Einatmung und Ausatmung — dem leichtsinnigen Atmer mit gesundem Brustorgan sowohl wie demjenigen, welcher an Atmungsbeschwerden leidet — den Beweis liefert, daß die Erkenntnis einer Atmungsdiätetik allen Menschen not tut.

Wir haben heute bereits eine scharfe gesetzliche Kontrolle für Nahrungsmittelverfälschung, aber für die zahllosen Verfälschungen der Atemnahrungsmittel fehlt uns noch ein besseres Verständnis und lebhafteres Bedürfnis.

Also wie sollen wir atmen, um gesund und kräftig zu sein?

Die Atmung ist eine Luftbestrahlung des ganzen inneren Körpers, — nicht nur der Lungen — sondern aller Organe innerhalb des Stoffwechsels, sie begleitet sozusagen den ganzen chemisch-physiologischen Prozeß zwischen Aufnahme und Ausscheidung.

Der Stoffwechsel zwischen Verdauung und Gewebebildung beruht auf der vertieften Atmungskraft und lebhaften Säftebewegung, auf Arbeit und Ruhe — und je nach diesen Schwankungen unserer Atmungsfähigkeit und der täglich verbrauchten Freiluftmenge richtet sich unser Gesundheitszustand, lassen sich die Lebensäußerungen, Kraftverhältnisse, Fähigkeiten, Lebensfreude und Lebensdauer der Menschen bemessen.

Solche Durchlüftung des ganzen Körpers und tägliches inneres Luftbad kräftigt den ganzen Organismus und erleichtert alle Funktionen desselben.

Am Tage ist bei aufrechter Körperhaltung eine intensive Luftbestrahlung der inneren Organe vorherrschend, um sie zu allgemeiner motorischer Kraftentwicklung zu befähigen, wogegen während der Nachtruhe die Atmung nachläßt und eine durch veränderte Säftebewegung im Körper und durch Ausschaltung von Spannungszuständen der Hautoberfläche eine größere Blutbewegungsfreiheit und Ausstrahlungsfähigkeit stattfindet; während also bei horizontaler Körperlage und dem Ruhebedürfnis

die Atmung abflacht und die Pulswellen kräftiger einsetzen, findet eine vermehrte Ausscheidung der Haut statt, die innere Luftbestrahlung verändert sich in eine periphere Hautausstrahlung und scheidet vornehmlich Gase und Selbstgifte aus.

Je tiefer und voller wir atmen, desto kräftiger wird die Luftbewegung und die Auflockerung und Speisung der Lebezellen im ganzen Körper sowie der pneumatische Druck, welcher alle Säfte von innen heraus bewegt und Verdauung, Wärme, Wuchs und Kraft entwickelt.

Wie das Herz die Pumpstation des Blutes ist, so sind die Lungen die Kühl- und Kläranlagen für das Blut; die Nase, Luftröhre und Bronchien bilden den Luftschacht.

Jede gewaltsame Tiefatmung muß bei längerer Anwendung für Herz und Lungen bedenklich werden, denn der Atmungsprozeß beruht auf freier selbsttätiger Saugung.

Wie jeder Feuerherd Luft verbraucht und die Luft lebhaft anzieht, so ist auch unser Körper darauf angewiesen, aus der freien Außenluft den Brennstoff für den chemisch n Prozeß der Verdauung zu saugen, wir haben also mehr darauf zu achten, daß die verbrauchte schlechte Luft aus dem Körper heraustritt und leichten Abzug findet, denn die Einatmung besorgt der Körper ganz von selbst und sogar besser und intensiver als durch gymnastische Tiefatmung.

Unser Unterleib ist ein tadelloser Saugapparat, nur muß das Saugegefühl und Bedürfnis von uns verstanden und unterstützt werden, daher ist die Ausatmung und jede erleichterte Ausdünstung von größerer Bedeutung für die Lufternährung des Körpers als alles andere.

Die moderne Hygiene ist vornehmlich darauf gerichtet, Krankheiten zu verhüten und somit dürfte auch eine methodische Atmungstechnik und Atemgymnastik bei planmäßiger Behandlung dazu berufen sein, vieles zu verbessern und der Gesundheit schwächlicher Menschen mehr zu nützen als alle äußerliche Gymnastik und Massage, Wasserkuren und Magnetismus, welchen die Grundbedingung innerlicher Mitempfindung und rationeller Lufternährung fehlt.

Deshalb haben auch solche Heilversuche nur teilweise Erfolge, weil Ihnen die Unterlage der Atmungslehre mangelt, welche erst eine Steigerung der Lebenskapazität und wirkliche Gesundung ermöglicht.

Die freie atmosphärische Luft ist eben der größte Heilgehilfe der Menschheit, darum lernet richtig atmen.

Unter 100 Menschen ist kaum einer sich klar bewußt, daß er atmet und von dem Augenblicke seiner Geburt noch keine Minute zu atmen vergessen hat, was und wie, wie oft und wieviel er atmet und endlich warum er atmet.

Atmen ist also gleichbedeutend mit Leben und um gut zu leben d. h. gesund zu bleiben, muß wohl die Beschaffenheit und Qualität der verbrauchten Luft die Hauptursache bilden, da sie die Quintessenz aller Lebenskunst in sich schließt, denn nur der volle atmosphärische Einfluß durch Atmung gibt dem Menschen seinen Gesundheitsgrad, entfaltet seine Eigenart und seine Fähigkeiten und prägt dem Gesicht seinen Ausdruck.

Dagegen machen Atmungsschwäche und Luftmangel im Körper jeden Menschen ungesund, nervös und degenerös.

Die Atmung ist aber entwicklungsfähig und hat schon manches schwächlich geborene Kind zum gesunden und kräftigen Menschen entwickelt, also könnte dem großen Uebel der Atmungsfehler und Bluteinmischung schon in der Volksschule durch Belehrung und Beachtung

der Naturgesetze mit Erfolg begegnet werden, denn niemand verfehlt sein Leben, wenn er richtig zu atmen versteht.

Bei den Schulkindern machen die geistige Veranlagung und der Unterschied ihrer Leistungen weniger die sozialen Verhältnisse der Eltern aus, sondern die Beschaffenheit der Luftwege und richtige Lufternährung des Kindes selbst sind weit mehr die Ursache zur Befähigung und Intelligenz.

Die vernachlässigte oder behinderte Atmung ist auch eine Knechtung des Geistes und führt zur Herrschaft des Fleisches, erzeugt unnatürliche Sinnesreize, Nervenkitzel, Juckreize und Schwächezustände.

Die Atmung soll daher unter der Kontrolle unserer Gedanken stehen, denn auch die unbewußten Funktionen des Körpers und der Nerven stehen unter unserm Einfluß und unter der Kraft der Gedanken, nur fehlt uns im allgemeinen das Verständnis dafür; — hier schlummern somit zu einer wirklichen Gesundheitspflege noch Ideale für Erziehung und Pädagogik. (Die Lebenskunst).

Fortsetzung folgt.

Die Seekrankheit (Nausea).

M. Schmidtbauer.

Ein mit Schwindel, Uebelkeit und fortwährendem Erbrechen (auch Diarrhöen) verbundenes Unwohlsein, welches außerdem von Betäubung, Hinfälligkeit, Niedergeschlagenheit, Eckel an allem und jedem, schließlich selbst am Leben, begleitet zu sein pflegt. Bei widrigem Wind und auf Segelschiffen ist das Uebel heftiger als bei günstigem Wind und auf Dampfschiffen. Bei dem sogenannten Stampfen des Schiffes, wobei dasselbe aus den Wellen gehoben und gesenkt wird, befinden sich Seekranke am übelsten; gewöhnlich erfolgt mit jedem Stampfen plötzliches Erbrechen. Die Seekrankheit ergreift mit wenigen Ausnahmen alle, welche sich zuerst der See anvertrauen, selbst alte Matrosen verfallen ihr oft wieder nach längerem Landaufenthalte. Frauen und junge schwache Personen[1]) sind ihr am meisten ausgesetzt.

Wie ehrliche Mediziner gestehen, gibt es kein Medikament, diesem Uebel vorzubeugen oder es zu beheben; Schwefel und Reklame ist daher alles, was in neuester Zeit dagegen empfohlen wird, so: Antipyrin, Kokain, Atropin mit Strychnin, Kaffeein, Resorcin und wie alle diese Jne heißen mögen. Ebenso nichtswertig sind: Bromkalium, Bromnatrium, Chloralhydrat oder Morphiumeinspritzungen u. s. w. Kurz, nichts ist's mit all diesen Apothekerwaren! — Ich halte diese Bemerkung für wichtig, weil der Mensch gerade in dieser Not und bei der dazugetretenen Willensschwäche leicht zu jedem Mittel greift, das eine Besserung „verspricht".

Wichtig ist eine umsichtige Prophylaxe. Wem die Umstände es erlauben, der mache seine Seereisen nur in der Zeit vom Juli bis September, die beste Zeit für ruhige Ozeanfahrten. Ferner meide jeder alle Unregelmäßigkeiten in der Lebensweise besonders in der Ernährung, in Ruhe und Schlaf. Schlaflose Nächte disponieren besonders dazu sowie alles, was das Nervensystem in Unordnung versetzt. Manche legen einem bestimmten Atmen Wert bei, welches darin bestehen soll, daß, während das Schiff die niedergehende Bewegung macht, man ausatmet und beim Aufstieg des Schiffes man einatmet, doch geschehe solches auf einem Sofa oder im Bette liegend. Brechreiz und Erbrechen

[1]) Aber auch die schwächlichen haben ihre Ausnahmen. So erzählt mir soeben eine einstige Schülerin, daß sie selbst schon im stürmischen Kattegat bei hoher See fuhr und nie seekrank wurde! Das beste Mittel dagegen, betonte sie mir, sei eine lustige Reisegesellschaft.