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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 31 (1921)

Heft: 3

Artikel: Lachen ist gesund!

Autor: Thraenhart

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037752

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

das unappetitliche Fett noch sogar gestört oder ganz vernichtet worden. Eier essen statt Lebertran trinken, dazu gutes Brot und einen guten Trunk Wasser aus einem hellen Quell oder guten Laufbrunnen ist viel vernünftiger und kann dem Kinde eher zum Nutzen gereichen, als der ekelhafte, fette und daher schwer verdauliche Lebertran!

Lachen ist gesund!

Von Dr. Thraenhart in Freiburg i. B.

(Nachdruck verboten.)

Lachen setzt zunächst ein tiefes Einatmen voraus, welchem dann eine Reihe kräftiger Ausatmungsstöße folgt. Bei unserm gewöhnlichen oberflächlichem Atmen findet immer nur eine unbedeutende Ventilation der Lunge statt, besonders werden die Lungenspitzen wenig berührt, die berüchtigsten Brutstätten gefährlicher Krankheitskeime, denn nur ungefähr ein Siebentel der in den Lungen vorhandenen Luft wird dabei erneuert. Beim „herzlichen" Lachen aber tritt plötzlich ein voller Luftzug bis in die äußersten Lungenwinkel ein, als wenn man in einem Zimmer, in welchem bisher nur ein oberer Fensterflügel etwas geöffnet war, mit einem Male alle Fenster und Türen weit aufmacht. In Menge wird da die sauerstoffreiche Luft der Lunge zugeführt; für diese und für die sauerstoffhungrigen Blutkörperchen bildet der Lachakt eine Hauptluftmahlzeit. Solche Atemgymnastik stärkt die Lunge, kräftigt die Brust, trägt überhaupt zur Gesundung des ganzen Körpers wesentlich bei. Freilich bewirkt dies nur das richtige, herzhafte, laute Lachen, welches wie ein Gebirgsquell aus der Kehle hervorsprudelt, während leichteres Lachen zu oberflächlich ist und kein tiefes Atemholen erfordert. Man probier's einmal! Das „Sichausschütten" vor Lachen schüttet auch aus den verborgensten Lungenwinkeln alles Ungehörige aus und erweckt im Innern der Brust ein Gefühl von Erleichterung und Wohlbefinden.

Die kräftigen Ausatmungsstöße beim Lachen können das Zwerchfell so erschüttern, daß man sich „den Bauch halten" muß, um dem Zwerchfell stützend beizuspringen. Dies Drücken und Pressen des Zwerchfells auf die unter ihm befindlichen Organe, dem Magen und die Gedärme trägt sehr wirksam zur Fortbewegung der Speisen, zur Verdauung bei. Lachen bildet gewissermaßen eine natürliche Massage der Verdauungsorgane. Gesund ist dies für Jedermann, besonders aber für die Dicken, denen die gütige Mutter Natur als eine Art Gegengift für ihre Eß- und Trinklust die namentlich bei ihnen gesteigerte Lachlust verliehen zu haben scheint.

Dr. Hufeland nennt das Lachen „eines der besten Verdauungsmittel" und meint: „Die Gewohnheit unserer Vorfahren, durch Lustigmacher und Hofnarren Lachen zu erregen, beruhte auf ganz richtigen gesundheitlichen Grundsätzen".

Selbst Nietzsche, der düstere Philosoph, muß die wohltätige Macht des Lachens anerkennen und sagt: „Das Lachen sprech' ich heilig — vergeßt mir das Lachen nicht — lernt mir lachen!"

Obgleich man noch keinen Lachbazillus hat nachweisen können, wirkt Lachen doch ganz entschieden ansteckend. Das hat Jeder oft genug erfahren. Auch in dieser Eigenschaft hat es schon viel Gutes gestiftet, hat sogar als Rettungsmittel bei Katastrophen gedient.

Während einer Vorstellung von Daudets „Sappho" im New-Yorker Thaliatheater fielen von einer Lampe einige Funken herab und verursachten eine Panik, die leicht zu einer furchtbaren Katastrophe geführt hätte. Schon stürzten

die Zuschauer nach den Ausgängen, als die Liebhaberin Frau Berta Kalisch an die Rampe trat und in ein schallendes Gelächter ausbrach. Frau Kalisch war durch ihr herzliches Lachen berühmt. Die durch diesen Heiterkeitsausbruch gebannten Zuschauer machten unwillkürlich in ihrem tollen Davonstürzen Halt; zwischen Lachsalven erklärte ihnen die Schauspielerin die Ursache dieser kindischen Panik und lachte wieder von neuem. Ihre natürliche Heiterkeit wirkte ansteckend. Ein allgemeines Gelächter brach aus, und dann konnte die Vorstellung ihren Fortgang nehmen.

Lachen ist gesund! Das beweist sowohl die Erfahrung des täglichen Lebens wie die ärztliche Wissenschaft. Sogar die Götter der alten Griechen pflegen oft ein „unsterbliches Gelächter" auszubrechen, wie Homer berichtet, was uns noch heute als „homerisches Gelächter" zum Vorbilde dienen kann.

Denn wie die Zukunft sich auch mag gestalten,
Man soll doch stets auf die Gesundheit halten.
Und man kann wirklich nichts „Gesünderes" machen
Als ab und zu sich einmal „krank" zu lachen.

Seilspringen für Klein und Groß.

Eine hygienische Betrachtung.

Von Dr. Hans Fröhlich.

(Nachdruck verboten).

Eine sehr gesunde Körperbewegung, schon vom jüngsten Lebensalter an, ist das Seilspringen. Die Sehnen, Sprunggelenke, Bein- und Wadenmuskeln werden bedeutend gekräftigt, die ganzen unteren Extremitäten geschmeidiger und gelenkiger. Dabei tritt nach jedem Sprunge die wohltätige Erholungspause des Seilschwingens ein. Letzteres wieder bildet eine gute und doch nicht schwere Uebung für sämtliche Armmuskeln und -Sehnen. Durch das schwingende Heben und Senken der Arme, welches in ähnlicher Weise wie bei der künstlichen Atmung stattfindet, werden die Lungen abwechselnd erst zum tiefen Einatmen, dann zum energischen Ausatmen angehalten. Das verschafft dem Blute die Lebensluft in üppiger Fülle, stärkt die Lungen, weitet den Brustkorb. Ein gesunder Sinn liegt hier im kind'schen Spiel. Durch die gleichmäßige Erschütterung des Körpers beim Springen wird der ganze Stoffwechsel wohltuend angeregt, der Blutumlauf gefördert und besonders die Verdauung gebessert.

Knaben sieht man leider nur selten Seilspringen. Das ist ein großer Fehler, denn diese haben die gesundheitliche Kräftigung mindestens ebenso nötig wie die Mädchen. Außerdem fördert Seilspringen die Geschicklichkeit und Grazie, die den Knaben meist sehr not tut.

Man soll also alle Kinder jeden Alters Sommer und Winter immer wieder zum Seilspringen anhalten. Namentlich in größeren Städten müßte dies Gesundheitsturnen viel mehr ausgeübt werden, weil hier wegen der Gefährlichkeit der verkehrsreichen Straßen und der weiten Entfernung der Spielplätze der natürliche instinktive Bewegungsdrang der Kinder arg not leidet. Seilspringen kann man auch auf dem kleinsten Hofe vornehmen, bei Regenwetter sogar im Hausflur, wobei man zur Schalldämpfung eine Decke unterlegen und die Kinder (zugleich zur Abhärtung) barfuß springen lassen kann.

Für Erwachsene ist der gesundheitliche Wert des Seilspringens nicht minder groß. In England wird es in den letzten Jahren von Aerzten vielen Patienten verordnet. Für die große Zahl der bewegungsbedürftigen Männer wie Frauen