

Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 35 (1927)

Heft: 2

Artikel: Sachez respirer!

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-973548>

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: 27.03.2026

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

Sachez respirer!

Voulez-vous vous bien porter? Eh bien, apprenez d'abord à bien respirer, car une bonne ventilation des poumons, amenant beaucoup d'air, beaucoup d'oxygène à votre sang, est aussi essentielle que le boire et le manger.

Or 95 sur cent personnes n'amènent pas assez d'air dans leurs poumons, mais respirent superficiellement, c'est-à-dire insuffisamment. Elles apprendront à faire mieux fonctionner leur thorax — et dès lors leurs poumons — en pratiquant la gymnastique respiratoire. Inutile d'aller chez un spécialiste pour pratiquer cette gymnastique-là, inutile de suivre des rites compliqués. Il sera suffisant de procéder plusieurs fois par jour, tout simplement comme nous allons l'exposer.

Pour arriver à respirer à fond, il faut:

1. Inspirer en ouvrant le nez. Oui, *en ouvrant le nez*, en ouvrant les narines largement afin de permettre à l'air d'entrer en grande quantité. Cet exercice n'est pas fait en général, parce que les gens se sont accoutumés à une respiration faible et ralentie. Il s'agit donc d'ouvrir les narines, de relever les ailes du nez par un effort voulu, et cela offre quelques difficultés aux personnes dont les muscles nasaux se sont atrophiés, faute d'emploi. Nous y insistons: toute gymnastique respiratoire doit être précédée d'une *gymnastique des ailes du nez*.

2. Maintenant que les narines sont largement ouvertes, il s'agit d'y faire pénétrer de l'air, autant d'air que les poumons en pourront contenir. Dans ce but, il ne faut pas seulement laisser travailler le thorax, il faut encore lui aider par des mouvements volontaires en soulevant la partie supérieure des côtes par des inspirations aussi profondes que possible, c'est-à-dire par des inspirations forcées.

En même temps qu'on développe l'amplitude du thorax, il s'agit de diminuer celle du ventre, en d'autres termes il faut que l'abdomen reste plat, les muscles tendus. Quand le thorax est plein, bien bombé, le ventre doit être rétracté. La durée totale du mouvement d'inspiration ainsi conduite, peut varier de 5 à 20 secondes; dix secondes est une bonne moyenne.

3. On retient ainsi l'air dans les poumons pendant trois à cinq secondes, puis commence l'expiration.

4. Par le nez ou par la bouche, par les deux ouvertures si on le préfère, l'expiration doit être conduite lentement et régulièrement. Il faut d'abord retenir la chute du thorax (comme le font les chanteurs en vue d'une longue phrase musicale), puis laisser cet affaissement se produire, et enfin l'accentuer par la contraction volontaire et même énergique des muscles abdominaux.

Il y a donc lieu d'excaver le ventre à fond pour que le diaphragme soit repoussé contre les poumons. On expulsera ainsi encore un quart ou un demi litre d'air stagnant dans les poumons et on les videra totalement. Cette expiration complète doit prendre environ 15 secondes.

5. En résumé: Si vous voulez habituer vos poumons à travailler avec un maximum de rendement utile pour votre corps, pour votre santé,

fermez la bouche,

ouvrez le nez,

inspirez à fond en bombant le thorax, expirez par le nez ou par la bouche, contractez fortement la paroi abdominale pour expulser même ce qui pourrait rester d'air au fond de vos poumons.

Pratiquez cet exercice plusieurs fois par jour près d'une fenêtre ouverte, ou bien au grand air.

Vous deviendrez ainsi plus forts, plus résistants, parce que vous régénèrerez bien votre sang, et vous échapperez plus facilement aux maladies des poumons, à la tuberculose en particulier.

Altersmerkmale.

Wenn wir jemandem auf der Straße begegnen oder uns jemand vorgestellt wird, schätzen wir fast unwillkürlich sein Alter ein. Daß dabei Frisur, Kleidung, Haltung und der Gesichtsausdruck des Betreffenden eine große Rolle spielt, ist verständlich, aber ebenso begreiflich ist es, daß wir uns gerade deswegen recht oft täuschen. Haben wir nun bestimmte Merkmale, die uns mit etwas genauerer Sicherheit das Alter des Menschen angeben? Bei guter Beobachtungsgabe werden wir bei Beobachtung verschiedener Merkmale unserer Schätzung nicht sehr weit vom Ziele schießen. Nicht ein einziges Merkmal allein wird uns da jedoch einen Fingerzeig geben, sondern verschiedene miteinander. Die Fettverteilung, der Zustand der Haut, der Zähne, zum Teil auch die Haare und nicht zum mindesten die Augen geben uns da wertvolle Aufschlüsse.

Bei Kindern und jüngern Personen finden wir im Gesichte die Fettverteilung hauptsächlich in den Wangen selbst; wir stoßen da auf richtige Backen, während sie sich am Ende der zwanziger und in den dreißiger Jahren immer mehr nach der untern Hälfte des Gesichtes verlegen. Auch im Nacken bilden sich allmählich recht sichtbare Wülste, und das Doppelkinn ist in diesen Jahren nicht immer nur das Zeichen einer ausgezeichneten Gesundheit. Das Schmerbäuchlein fängt auch schon an sich einzustellen, und zwar bei beiden Geschlechtern, nur wissen es die Frauen viel besser zu verdecken.

Recht viel verrät uns die Haut. Um die Mitte der dreißiger Jahre läßt ihre Ge-

schmeidigkeit deutlich nach; an den obern und untern Augenlidern treten kleine Längsfalten auf. Falten an den Schläfen, an der Stirne verraten, daß die Elastizität erheblich nachgelassen hat. In den fünfziger Jahren nehmen alle diese Faltenbildungen zu. Das Gesicht wird immer runzeliger. Mit der Elastizität schwindet auch nach und nach die Farbe, der frische, rosige Teint macht meist schon in den dreißiger Jahren einem dunkleren Tone Platz. Bei den Sechzigern wird die Haut eher etwas blasser, ins gelbliche scheinend, wodurch das Gesicht eher einen etwas verwelkten Anstrich erhält.

Die Haare sind trügerisch. Wir finden ja schon recht junge Leute mit Glazen; man braucht nur mal in einer Versammlung zu sitzen, so wird man den größern Teil der Männer mit Glazen oder doch bedeutend gelichteten Haaren sehen. Ebenjowenig ist das Ergrauen maßgebend; bekannt ist ja, daß nach Schreck oder nach andern psychischen Affekten die Haare plötzlich grau, ja weiß werden können; ähnliche Erscheinungen rufen Infektionskrankheiten hervor. Schon verräterischer sind stärker auftretende Barth Haare bei Frauen; dann bei Männern, mehr als bei Frauen, lange borstige Haare am äußern Gehörgang; auch Wimper und Schnauzhaare können viel borstiger, struppiger werden. Ein Alter über 40 wird bei solchen Erscheinungen wohl kaum verleugnet werden können.

Nach den vierziger Jahren verlieren meist auch die Lippen ihr Rot und werden bedeutend blässer. Die Zähne erscheinen jenseits der sechziger Jahre meist viel länger, was durch einen allmählich einsetzenden Schwund der Kieferknochen eintritt. Deshalb wird der Zahnhals vielmehr sichtbar als früher.

Ein Kleinerwerden der Menschen tritt tatsächlich bei ältern Leuten im Greisenalter ein; es ist nicht nur der gebückte Gang, der nur scheinbar die Leute kleiner macht, sondern eine Schrumpfung der Zwischenwirbelscheiben des