Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege:

Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 6 (1896)

Heft: 10

Artikel: Etwas über das Athmen

Autor: Haug, Rudolf

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038462

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: 17.10.2025

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

Annalen der Elektro-Homöopathie

und Gesundheitspflege Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

herausgegeben

unter Mitwirfung von Mergten, Praftifern und geheilten Branten.

Hr. 10.

6. Jahrgang.

Oktober 1896.

Inhalt: Etwas über das Athmen. — Der ärztliche Beruf. — Die hundertjährige Gedenkfeier der Blatternschutzimpfung. — Aus der Paracelfia: Morphinomanie. — Korrespondenzen und Heilungen: Lähmung der untern Extremitäten, eiternder Abszeß; Berschiebung und Krümmung der Wirbelsäule mit Lähmung; venerisches Geschwitz. — Berschiedenes: Das Klima von Genf. — Elektro-homöopathisches Institut. — Villa Paracelsia.

Etwas über das Athmen.

Bon Dr. Rudolf Saug.

Wir Rulturmenschen sind — wir dürfen uns hier fast alle renig an die Brust schlagen und als arme Sünder gegen uns felbst getroft befennen — im allgemeinen viel zu faul, zu be= quem in Bezug auf das für das gefunde Funttioniren des Organismus Allernothwendigste, das Athmen. Insbesondere der Städter lebt sich als Stubenhocker und Zimmerbewohner in ein in gewisser Beziehung verhängnifvolles dolce far niente hinein, indem er glaubt, es genüge vollständig zur Restaurirung des Körpers, speziell ber freien Athmung, wenn er etliche Male des Jahres, zur Zeit der Ferien, in das Land hinaustrollt ober, ohne jede fachgemäße Borbereitung des Körpers, etliche Berge hinaufrast und hinabtrollt, um bann, zum Tode erschöpft, geistig und forperlich, wieder zu Saufe angulangen; dann fann der gange Trödelfram wieber auf diese "Erholung" hin ein halbes ober ganges Sahr weitergeleiert werden, bis wieder die Erholung hervorgeholt wird und an Berg und Lunge Anforderungen gestellt werden, denen sie infolge ihrer mangelhaften vorjährigen Thätigfeit nicht oder faum gewachsen sind : wird ja jetzt plötzlich das Höchstmaß der Leistungsfähigkeit vom Körper verlangt, während er vorher kann das Mindestmaß zu bethätigen gewohnt war. Die Folge davon ist: der nicht trainirte, unvorbereitete Körper "spinnt", wie man beim Militär sagt, "ab". Etwas besser daran sind die Landbewohner, schon deshalb, weil es ihr Beruf und ihr Ausenthalt in sich schließt, dem Körper mehr freie Bewegung zu gestatten, die nothwendigerweise auch zu einer besseren Athemholung führen muß.

Es ist keinem Zweisel unterworsen, daß wir unter gewöhnlichen Verhältnissen unsere Lungen gar nicht ausnützen, daß wir sie zu einem grosen Theile völlig brach liegen lassen, und gesade hierdurch wird dem Eintreten von Herzund Lungenerkrankungen der beste Vorschub geleistet und es nuß auf der Hand liegen, daß, je ausgiediger wir regelmäßig unsern Organismus ventiliren, um so widerstandsfähiger allmälig die sich mehr und mehr durch sich selbst kräftigenden, untrennbar verbundenen Organe, Herz und Lunge, werden müssen.

Wir besitzen, unsere Lungenoberfläche auf eine Quadratoberfläche umgerechnet, eine ganz riesige Fläche, was sich am einfachsten aus der innerhalb einer Minute unter gewöhnlichen Ver-

hältnissen, während der Ruhe, ein= und austretendne Luftmenge abnehmen läßt, die bekanntlich je 7,50 Liter wasserfreier Luft beträgt, und doch benutzen wir dies große Areal nicht im entferntesten so wie es eigentlich benutzt werden sollte, dem Körper zum Frommen.

Unsere Athmung ist zumeist eine nur höchst oberstächliche, gerade eben den absoluten Bedarf an Austerneuerung deckende, und so muß es naturnothwendigerweise in Folge des habituelsten Nichtgebrauches gerade so zu einer relativen Inaktivitätsatrophie *) allmälig kommen, wie es bei starkem Gebrauch eines Organes zu einer Aktivitätshypertrophie **) kommt. Nicht die Hälfte der Phthisen, die jetzt einen so großen Bruchtheil der Austurmenschheit Jahr für Jahr hinmordet, würde vorhanden sein, wenn wir uns so zu athmen gewöhnten wie es sich gehört, ganz abgesehen von der Menge von Ohrassektionen, die indirekt dadurch verhütet würden.

Der Beweis hiefür, daß wir zu faul find, ist unschwer zu erbringen; den kann Jeder an fich felbst sich zum Bewußtsein bringen und er fällt zusammen mit den Ergebnissen der Me= thode der Lungengymnastik, die ich als die aller= einfachste, aber, wie ich aus jett sehr vielfacher Erfahrung versichern kann, auch zugleich be= quemfte Allen angelegentlichst empfehlen fann. Sie ift, wie gesagt, eigentlich lächerlich einfach und boch von einschneibender, umstimmender Wirkung für den Organismus, selbstverständlich aber nur dann, wenn sie regelmäßig strifte durch geführt wird, und das läßt sich überall und bei Jedem erreichen, da der Mensch ein großes Gewohnheitsthier ift und alles fann, was er nur ernstlich will; aber nur ber ernstliche Wille,

* Gewebsichwund in Folge Unthätigkeit.

nicht blos der bekannte gute Vorsatz, der nie zur Ausführung kommt, wird es erreichen.

Also, Verehrtester, jeden Abend, ehe Sie Ihren Jungen in's Bett steigen heißen, sagen Sie ihm, er solle erst, noch so lange er auf ist, womöglich unter dem geöffneten Fenster (selbstverständlich ist dieses, natürlich zur wärmeren Jahreszeit, immer, und insbesondere nach einem luftreinigenden Gewitterregen, geöffnet), bei völlig geschlossenem Munde so langsam und tief einathmen, als er es überhaupt nur zu Wege bringt, aber ebenso langsam ausathmen, d. h. den Thorax nach der maximalen Inspiration (Einathmung) ohne jeden willfürlichen Druck der Exspirationsmuskeln (Ausathmungsmuskeln) möglichst langsam zusammensinken lassen.

Diese Prozedur 6 bis 12 Mal bei also noch vertifaler Körperhaltung und dann, wenn wir uns bereits in's Bett gelegt haben, noch einsmal in derselben Weise in horizontaler Körperslage, gerade auf dem Kücken, etwa 6—12 Mal, nicht öfter, wiederholt. Anfänglich gelingt es uns noch gar nicht recht ordentlich, so die ganze Lunge zu füllen — eben ein Zeichen der mansgelhaften llebung — aber mehr und mehr besert sich's, und nach Ablauf etlicher Wochen fühlen wir jetzt ganz deutlich, wie sich bei der nun mit spielender Leichtigkeit vorgenommenen Maximalinspiration auch die äußersten, höchsten Lungenpartien mit Luft füllen, vorausgesetzt, daß sie überhaupt noch funktionsfähig waren.

Den Nachweis können wir jederzeit liefern durch die Vornahme einer vergleichenden Perkussion und auch durch die Auskultation. Und haben wir, ehe wir das Verfahren überhaupt begonnen haben, genau zu konstatiren, wie groß die Fassungskraft unseres Brustkorbraumes ist, so werden wir nach ein- und mehrmonatlicher strifter Durchführung zu unserer großen Freude eine ganz respektable, sehr oft sehr große, das

^{**} Gewebszunahme in Folge starter Inanspruchnahme besselben.

Maximum fast erreichende Zunahme der vitalen Kapazität*) wahrnehmen, messen können.

Daß ich diese Athemübungen speziell für den Abend angewendet wissen will, hat seinen Grund in einer sehr einfachen, aber sehr eklatanten Folgewirkung, die ich jetzt im Verlause vieler Jahre immer wieder von Neuem zu konstatiren die Freude hatte: Alle, die diese Uedungen strikte aussühren, erfreuen sich von dem Zeitpunkte der Vornahme an ausnahmslos eines tiesen, natürlichen, rein erquickenden Schlases, so wie ihn der Körper eigentlich braucht.

Ich habe, wie ich das auch schon an anderer Stelle gesagt habe, durch diese einfache Prozesdur nervös sehr aufgeregte Menschen — nicht blos Kinder — die schon alle möglichen fünstelichen Schlasmittel gebraucht hatten, sich eines regelmäßigen tiesen Schlases erfreuen gesehen, der sich als das beste Heilmittel — weil natürlichste — gegen ihre verschiedenartigen, bis jetzt so ziemlich erfolglos behandelten nervösen Leiden erwies.

Gewiß ein einfaches und bequemes Schlafmittel, wie es nicht leicht ein zweites gibt, und
dabei aber zugleich im höchsten Grade verlässig.
Der Grund dieser Wirkung ist unschwer einzusehen: es wird und muß auf das tagsüber mehr
oder weniger stark in Anspruch genommen gewesene Körpersystem absolut nur günstig wirken, wenn ihm jetzt noch unmittelbar vor dem
Schlase eine relativ große Menge frischen, sauerstoffreichen, möglichst kohlensäurearmen Blutes
zu wiederholten Malen rasch nach einander zugeführt werden kann. Durch diese tiesen, ausgiedigen Athmungen wird das Gefäßspstem des
ganzen Körpers, speziell noch des Gehirns, gut
regulirt, und dieses jetzt gut regulirte Gefäß-

suftem wird in der gehörigen Beise Wirkung ausüben in Form der Ginleitung eines tiefen, traumlosen, ruhigen Schlafes.

Ich würde diese Prozedur nicht so warm empfehlen, wenn ich nicht erst an mir selbst und an vielen, vielen Andern diese Erfahrung gemacht hätte, wenn noch etwas anderes dazu gehören würde als der reine gute Wille: wir brauchen feine Arznei, fein Instrument, nichts, gar nichts, als nur, das aber energisch und konsequent, zu wollen.

Also versuchen Sie es wenigstens einmal; es gilt bloß Einnahmen in gesundheitlicher Beziehung ohne jede Ausgabe — was auch nicht bei jeder Methode vorkommen soll; Schaden wird nie angestellt. Wenn ich diese Methode in erster Linie für die Kinder, die heranwachsenden noch besonders warm empfehle, so gezschieht das nicht allein wegen des Schlases, der ja bei den Kindern doch oft ein guter, oder wenigstens leidlich guter zu sein pflegt — in unserem neurasthenischen Zeitalter leiden ja schon Kinder auch zuweilen an den Folgen zu grosser Ansprüche an ihr Nervensustem — sondern noch wegen anderer Momente.

In feinem Alter find die Gefahren der herebitar (erblich) tuberfulofen Belaftung größer, als in bem des Beginnes der Bubertät (Ge= schlechtsreife) und balb nach der Erreichung berselben. Und so fann es wohl faum einem Zweifel unterliegen, daß es auf einen berartigen gemiffermagen jederzeit in Gefahr schwebenden Organismus nur im äußersten Grade günftig wirfen fann und muß, wenn er die am öfteften gefährbeten und bedrohten Organe, nach aller Möglichkeit zu fräftigen sucht und bas geschieht eben durch diese Athemübungen. - Je freier und tiefer sich die Unnge bewegen fann, um so weniger werden die so leicht einen locus minoris resistentiae (widerstandsschwachen Bunkt) bildenden verdächtigen Spitendämpfungen

^{*)} Das ist diejenige Luftmenge, die nach tiefster Einsathmung durch tiefste Ausathmung entleert werden kann, bei Männern 3—4000, bei Frauen 2—3000 cmc.

— theilweise nach meiner felsenfesten Ueberzensung nur das Produkt einer vorläusigen Insaktivitätsatrophie — platzgreisen können. Also zur Prophylaxe (Verhütung) der Tuberkulose gehört gewiß auch eine so einfache Lungensymmaskik.

Daß diese successive regelmäßig wiederholten Uebungen auch nicht ihren Einfluß auf anderweitige Organerkankungen — speziell auch des Herzens — verleugnen werden, dürfte auf der Hand liegen. (Schluß folgt.)

(Wörishofer Blätter.)

Der ärztliche Beruf.

Bismarck's berühmt gewordener ärztlicher Berather, Prof. Dr. Ernst Schweninger, hat sich bekanntlich vor Kurzem dem Berliner Bublifum in einer völlig neuen Rolle als Berather gezeigt. Er verschmähte das Vorlesen aus einem Manusfript und wollte sich überhaupt auf nichts, was einer Rede, einer gelehrten Abhandlung ähnlich sehen würde, einlassen; er ließ das Bublikum Fragen über allerhand medizinische Themata stellen und antwortete in völlig zwangloser Art. Giniges über diese ärzt= lichen Plandereien, beren Schauplat die Bewerbeausstellung war, ist durch die Blätter befannt geworden: nun finden wir über dieselben aber in Harden's "Bufunft" noch eine fehr forasam zusammengestellte und lesenswerthe Mit= theilung, die wohl der Beachtung weiterer Rreise sicher sein darf.

In den einleitenden Bemerkungen spricht sich Schweninger in seiner bekannten freien ungebundenen Weise zunächst über den ärztlichen Beruf aus: Ich habe alle Achtung, sagte er, vor dem Gewerbebetrieb, wie vor jeder ernsten

Arbeit, aber gerade der Arzt, meine ich, foll fein Gewerbetreibender fein. In dem Augenblicke, wo ihm die Behandlung franker Mitmenschen jum Geschäft wird, wo er sich gar zum gefälligen Diener von Apothefern und geschäftigen Chemifern erniedrigt, die alle Tage neue Mittel auf den Markt werfen, verliert er feine Bürde — und mit Recht . . . Sehr viele Aerzte, fuhr Schweninger fort, haben leider die Freiheit des Blickes eingebüßt. Statt zu erkennen, daß es auf dieser Erde nichts Absolutes gibt — feine immer und überall geltenden Wahrheiten und feine immer und überall wirfenden Mittel, Ruren und Syfteme — bemühen die Herren sich oft genug, den Normalstiefel zurecht zu schustern, in den die Natur hineingezwängt werben foll. Sie sollten barauf stolz fein, daß fie erfahrene Diener der Ratur fein dürfen und fordern nun von dem vielgestaltigen, unendlich mannigfaltigen Leben, daß es sich nach ihren furzen Gedanken richten foll . . . Ich für meinen Theil habe mich, solange ich mich an der ärztlichen Runft versuche, nicht für einen Gewerbetreibenden gehalten, ich habe Runft und Wissenschaft zu betreiben gesucht, so viel mir möglich war; ich habe mich bemüht, meinem Nächsten ein humaner Freund zu sein, und ich habe für die erste ärztliche Aufgabe, die der Arzt nie follte vergeffen dürfen, die gehalten, die — wenn ich so fagen barf — leibliche Seelsorge in den Vordergrund treten zu laffen. Heute aber ift der Mediziner Anatom, Mifrostopifer, Physiter, Physiologe; er ift Schneider, Chirurg, Bakteriologe, Darmputer, Röntgen-Strahler aber Arzt ist er recht häufig nicht mehr; er ist Spezialist geworden und "arbeitet" in ben wunderlichsten Spezialitäten. Wenn ich eine historische Darstellung hier Ihnen vorführen fonnte, bann würden Sie vielleicht staunen über die Fülle der Dinge, mit denen die Spezialisten schon ihr Seil versucht haben, das nicht