

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: 23.02.2026

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 Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 10.

6. Jahrgang.

Oktober 1896.

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

Etwas über das Athmen.

Von Dr. Rudolf Haug.

Wir Kulturmenschen sind — wir dürfen uns hier fast alle reuig an die Brust schlagen und als arme Sünder gegen uns selbst getrost bekennen — im allgemeinen viel zu faul, zu bequem in Bezug auf das für das gesunde Funktioniren des Organismus Allernothwendigste, das Athmen. Insbesondere der Städter lebt sich als Stubenhocker und Zimmerbewohner in ein in gewisser Beziehung verhängnißvolles dolce far niente hinein, indem er glaubt, es genüge vollständig zur Restaurirung des Körpers, speziell der freien Athmung, wenn er etliche Male des Jahres, zur Zeit der Ferien, in das Land hinaustrotzt oder, ohne jede sachgemäße Vorbereitung des Körpers, etliche Berge hinaufrast und hinabtrotzt, um dann, zum Tode erschöpft, geistig und körperlich, wieder zu Hause anzulangen; dann kann der ganze Trödelkram wieder auf diese „Erholung“ hin ein halbes oder ganzes Jahr weitergeleiert werden, bis wieder die Erholung hervorgeholt wird und an Herz und Lunge Anforderungen gestellt werden, denen sie infolge ihrer mangelhaften vorjährigen Thätigkeit nicht oder kaum gewachsen sind: wird

ja jetzt plötzlich das Höchstmaß der Leistungsfähigkeit vom Körper verlangt, während er vorher kaum das Mindestmaß zu betätigen 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 Aufenthalt in sich schließt, dem Körper mehr freie Bewegung zu gestatten, die nothwendigerweise auch zu einer besseren Athemholung führen muß.

Es ist keinem Zweifel unterworfen, daß wir unter gewöhnlichen Verhältnissen unsere Lungen gar nicht ausnützen, daß wir sie zu einem großen Theile völlig brach liegen lassen, und gerade hierdurch wird dem Eintreten von Herz- und Lungenerkrankungen der beste Vorschub geleistet und es muß auf der Hand liegen, daß, je ausgiebiger 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 austretende 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 Atmung ist zumeist eine nur höchst oberflächliche, gerade eben den absoluten Bedarf an Luftrneuerung deckende, und so muß es naturnothwendigerweise in Folge des habituellen 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 Kulturmenschheit Jahr für Jahr hinnordet, würde vorhanden sein, wenn wir uns so zu atmen gewöhnten wie es sich gehört, ganz abgesehen von der Menge von Ohraffektionen, die indirekt dadurch verhütet würden.

Der Beweis hiefür, daß wir zu faul sind, ist unschwer zu erbringen; den kann Feder an sich selbst sich zum Bewußtsein bringen und er fällt zusammen mit den Ergebnissen der Methode der Lungenhygiene, die ich als die aller-einfachste, aber, wie ich aus jetzt sehr vielfacher Erfahrung versichern kann, auch zugleich bequemste allen angelegentlichst empfehlen kann. Sie ist, wie gesagt, eigentlich lächerlich einfach und doch von einschneidender, umstimmender Wirkung für den Organismus, selbstverständlich aber nur dann, wenn sie regelmäßig strikte durchgeführt wird, und das läßt sich überall und bei jedem erreichen, da der Mensch ein großes Gewohnheitstier ist und alles kann, was er nur ernstlich will; aber nur der ernstliche Wille,

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 einatmen, als er es überhaupt nur zu Wege bringt, aber ebenso langsam ausatmen, d. h. den Thorax nach der maximalen Inspiration (Einatmung) ohne jeden willkürlichen Druck der Exspirationsmuskeln (Ausatmungsmuskeln) möglichst langsam zusammen sinken lassen.

Diese Prozedur 6 bis 12 Mal bei also noch vertikaler Körperhaltung und dann, wenn wir uns bereits in's Bett gelegt haben, noch einmal in derselben Weise in horizontaler Körperlage, gerade auf dem Rücken, 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 mangelhaften Übung — 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 Boranahme 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 strikter Durchführung zu unserer großen Freude eine ganz respektable, sehr oft sehr große, das

*) Gewebschwund in Folge Unthätigkeit.

**) Gewebszunahme in Folge starker Inanspruchnahme desselben.

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 Verlaufe vieler Jahre immer wieder von Neuem zu konstatiren die Freude hatte: Alle, die diese Übungen strikte ausführen, erfreuen sich von dem Zeitpunkte der Vornahme an ausnahmslos eines tiefen, natürlichen, rein erquickenden Schlafes, so wie ihn der Körper eigentlich braucht.

Ich habe, wie ich das auch schon an anderer Stelle gesagt habe, durch diese einfache Prozedur nervös sehr aufgeregte Menschen — nicht blos Kinder — die schon alle möglichen künstlichen Schlaflmittel gebraucht hatten, sich eines regelmäßigen tiefen Schlafes 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 Schlaflmittel, wie es nicht leicht ein zweites gibt, und dabei aber zugleich im höchsten Grade verlässig. Der Grund dieser Wirkung ist unschwer einzu-sehen: 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 Schlafe eine relativ große Menge frischen, sauerstoffreichen, möglichst kohlensäurearmen Blutes zu wiederholten Malen rasch nach einander zugeführt werden kann. Durch diese tiefen, ausgiebigen Athmungen wird das Gefäßsystem des ganzen Körpers, speziell noch des Gehirns, gut regulirt, und dieses jetzt gut regulirte Gefäß-

*) Das ist diejenige Luftmenge, die nach tiefster Einatmung durch tiefste Ausatmung entleert werden kann, bei Männern 3—4000, bei Frauen 2—3000 cme.

system wird in der gehörigen Weise Wirkung ausüben in Form der Einleitung 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 keine Arznei, kein 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 geschieht das nicht allein wegen des Schlafes, der ja bei den Kindern doch oft ein guter, oder wenigstens leidlich guter zu sein pflegt — in unserem neurotischen Zeitalter leiden ja schon Kinder auch zuweilen an den Folgen zu großer Ansprüche an ihr Nervensystem — sondern noch wegen anderer Momente.

In keinem Alter sind die Gefahren der hereditär (erblich) tuberkulösen Belastung größer, als in dem des Beginnes der Pubertät (Geschlechtsreife) und bald nach der Erreichung derselben. Und so kann es wohl kaum einem Zweifel unterliegen, daß es auf einen derartigen gewissermaßen jederzeit in Gefahr schwebenden Organismus nur im äußersten Grade günstig wirken kann und muß, wenn er die am öftesten gefährdeten und bedrohten Organe, nach aller Möglichkeit zu kräftigen sucht und das geschieht eben durch diese Athemübungen. — Je freier und tiefer sich die Lungen bewegen kann, um so weniger werden die so leicht einen locus minoris resistantiae (Widerstandsschwachen Punkt) bildenden verdächtigen Spitzendämpfungen

— theilweise nach meiner felsenfesten Ueberzeugung nur das Produkt einer vorläufigen Inaktivitätsatrophie — platzgreifen können. Also zur Prophylaxe (Verhütung) der Tuberkulose gehört gewiß auch eine so einfache Lungen-gymnastik.

Daß diese successive regelmäßige wiederholten Uebungen auch nicht ihren Einfluß auf anderweitige Organerkrankungen — 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 Publikum in einer völlig neuen Rolle als Berather gezeigt. Er verschmähte das Vorlesen aus einem Manuskript und wollte sich überhaupt auf nichts, was einer Rede, einer gelehrten Abhandlung ähnlich sehe, einlassen; er ließ das Publikum Fragen über allerhand medizinische Themata stellen und antwortete in völlig zwangloser Art. Einiges über diese ärztlichen Plaudereien, deren Schauplatz die Gewerbeausstellung war, ist durch die Blätter bekannt geworden; nun finden wir über dieselben aber in Harden's „Zukunft“ noch eine sehr sorgsam zusammengestellte und lebenswerthe Mittheilung, die wohl der Beachtung weiterer Kreise 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, soll kein Gewerbetreibender sein. In dem Augenblick, wo ihm die Behandlung kranker Mitmenschen zum Geschäft wird, wo er sich gar zum gefälligen Diener von Apothekern und geschäftigen Chemikern erniedrigt, die alle Tage neue Mittel auf den Markt werfen, verliert er seine Würde — 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 — keine immer und überall geltenden Wahrheiten und keine immer und überall wirkenden Mittel, Kuren und Systeme — bemühen die Herren sich oft genug, den Normalstiefel zurecht zu schustern, in den die Natur hineingezwängt werden soll. Sie sollten darauf stolz sein, daß sie erfahrene Diener der Natur sein dürfen und fordern nun von dem vielgestaltigen, unendlich mannigfaltigen Leben, daß es sich nach ihren kurzen Gedanken richten soll . . . Ich für meinen Theil habe mich, solange ich mich an der ärztlichen Kunst versuche, nicht für einen Gewerbetreibenden gehalten, ich habe Kunst 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 sollte vergessen dürfen, die gehalten, die — wenn ich so sagen darf — leibliche Seelsorge in den Vordergrund treten zu lassen. Heute aber ist der Mediziner Anatomi, Mikroskopiker, Physiker, Physiologe; er ist Schneider, Chirurg, Bakteriologe, Darmputzer, Röntgen-Strahler — aber Arzt ist er recht häufig nicht mehr; er ist Spezialist geworden und „arbeitet“ in den wunderlichsten Spezialitäten. Wenn ich eine historische Darstellung hier Ihnen vorführen könnte, dann würden Sie vielleicht staunen über die Fülle der Dinge, mit denen die Spezialisten schon ihr Heil versucht haben, das nicht