

Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege :
Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 6 (1896)

Heft: 11

Artikel: Etwas über das Athmen [Schluss]

Autor: Haug, Rudolf

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038464>

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. 11.

6. Jahrgang.

November 1896.

Inhalt: Etwas über das Athmen. — Wann soll man baden. — Der schlimmste Feind der Gesundheit. — Hygiene der Arbeit. — Dr. L. C. Maglioni. — Äpfel und Nüsse. — Elektro-homöopathische Aphorismen: eine verhinderte Operation. — Korrespondenzen und Heilungen: Ausschlag, Asthma, Menstruationsbeschwerden. — Thierheilkunde: Hemiplegie; chronischer Rothlauf; Diarrhöe; Ausschlagfieber; Lungenentzündung (2 Fälle); Darm-entzündung. — Verschiedenes: Villa Paracelsa.

Etwas über das Athmen.

Von Dr. Rudolf Haug.

(Schluß.)

In erster Linie muß rangiren die Bedeutsamkeit einer hygienischen Methode für den Gesamtorganismus und Hand in Hand damit wird gehen die rein lokale, der Einfluß auf das normale Funktioniren des Gehörorganes, als eines integrierenden Bestandtheiles eines gesunden, vollsinnigen Organismus: nur bei völlig freier, normaler Nasenathmung, ergo Athmung überhaupt, wird ein gesundes Gehörorgan vorhanden sein. Deshalb war es nothwendig, die beiden Momente in ihrem Berührungspunkte zu erörtern.

Was nun die Verwirklichung dieser verschiedenen Forderungen, ihre Umsetzung in der That anbelangt, so weiß ich recht wohl, daß sie zum großen Theile *pia desideria* (fromme Wünsche) bleiben werden, wenigstens auf lang absehbare Zeit.

Jedoch es ließe sich alles erreichen, aber nur auf dem einzigen Wege der Jugendbelehrung. Bei uns, den Aelteren und Alten werden die guten und wahrhaft gutgemeinten Rathschläge

dann und wann einmal festhalten und da würde dann auch in der Familie darauf gehalten, aber im großen und ganzen sind die Alten zu gleichgiltig, um so oder so von ihren Gewohnheiten, mit denen sie aufgewachsen und ja auch oft alt geworden sind, abzugehen.

Die Jugend aber, die mit den neuen Gedanken aufwächst und verwächst, die nichts anderes weiß, wird das alles als selbstverständlich finden und üben, was wir als neu-modisch, revolutionär ansprechen und hassen. Es wird sich, um ein Beispiel zu gebrauchen, der Uebergang genau so vollziehen, wie beim Uebergang von der Kreuzer- zur Markwährung: unsere Kinder wissen einfach von dem Kreuzer nichts mehr.

Das kann aber nur erreicht werden durch Eingreifen seitens der Regierungen, der Staats- und Städteverwaltungen, durch Einwirkung auf die Lehrkräfte: die Volksschul- und Mittelschullehrer müssen in ihrer Art hygienisch vorgebildet werden, ja schon bei Kindergärtnerinnen muß der Anfang gemacht werden.

Von der Schule aus muß dieser Samen gesät werden, und wenn dann Hand in Hand damit geht ein gutes freies Verständniß und wohlwollendes Entgegenkommen im Familienkreise, dann werden bei unseren Urenkeln sich

vielleicht die Segnungen einer guten und hygienischen Prophylaxe einstellen können, bis dahin aber mag noch manche Welle von der Quelle des Vater Rheins bis in's Meer wandern!

Und weiter wird es aber auch der Arzt, speziell der Hausarzt sein, der als treuer und beständiger Berather, als bester Kenner der sanitären und auch hereditären Verhältnisse der Familien einen gewaltigen und segensreichen Einfluß wird ausüben können, indem er mit allem Nachdruck darauf hinarbeitet, diesen einfachen hygienischen Grundsätzen mehr und mehr Bürgerrecht zu verschaffen.

(Wörishofer Blätter.)

Wann soll man baden?

„Aller Anfang ist schwer“, — das gilt auch von dem Studium der Natur und der Naturgesetze, wie es seit einer Reihe von Jahren wieder einmal mit Begeisterung getrieben wird. Und je mehr Jahre dieses Naturstudiums verfließen, desto mehr werden wir inne, daß unsere Naturkenntniß, daß das Erkennen der geheimen Trieb-, Wachstums- und Werdefräfte der Natur noch sehr in den Anfängen liegt.

Solche Gedanken kommen mir, wenn ich an das Baden denke. Im Alterthum war das Baden allgemein, später kam es in Verfall. Vor noch nicht 150 Jahren wurden Knaben, welche der Lockung des Bades nicht widerstehen konnten, mit Ruthestreichen bestraft. Heute haben wir in vielen Städten schon große Volksbadeanstalten. Aber große Irrthümer kommen beim Baden noch vor. Es ist natürlich, daß im Frühjahr die Kirschen blühen. Aber es ist nicht natürlich, wenn es im Winter wittert. Und Weibchen, die im Februar erblühen, pflegen zu erfrieren. Das Baden ist gut. Aber ist das Baden etwas, was immer, überall und unter

allen Umständen gut ist? Ist das Baden zu dieser oder jener Zeit vielleicht weniger natürlich und gesundheitsfördernd? Und wann ist es am natürlichsten, wann ist es das eigentlich Natürliche?

Die Erfahrung hat mir als einem fleißig Badenden und Schwimmenden die Frage schon seit geraumer Zeit beantwortet. Aber lange Zeit war es bloße Gefühlssache. Ich konnte mir nicht Rechenschaft geben, ich wurde mir der Gründe nicht bewußt. Erst allmählig, als das Gefühl immer wieder auf's Neue sprach, suchte ich mir Rechenschaft zu geben, überlegte, forschte und fand.

Das natürlichste Bad ist das Regenbad. Die Pflanze, welche keine willkürliche Bewegung hat, kennt nur das Regenbad. Die meisten Thiere pflegen in das Wasser nur mit den Füßen zu gehen. Im Uebrigen kennen auch sie nur das Regenbad. Was vom Thiere gilt, gilt hier auch vom Menschen. Auch für den Menschen wäre das natürlichste Bad das Regenbad. „Der Regen läßt den Menschen wachsen“, sagt der Volksmund. Aber unter den heutigen Kulturverhältnissen, das heißt Kleiderverhältnissen, hat das Regenbad für den Menschen mehr Nachteile im Gefolge als Vortheile. An die Stelle des Regenbades tritt das Flußbad, Seebad und das Wasserleitungsbad. Wenn nun dieses letztere Bad ein Ersatz ist für das Regenbad, dann liegt der Gedanke nahe, daß jenes künstliche Wasserbad am wünschenswerthesten nur dann genommen werden muß, wenn das Regenbad genommen werden kann, das heißt, wenn es regnet.

Und so verhält es sich in der That. Wenn es regnet, verlangt der Körper instinktmäßig nach einem Bade. Die Natur ladet ihn ein zu dem großen Bade. Der Regen macht das Wasser weich und schmiegsam; diese Beobachtung kann Jeder, der darauf achtet, leicht ma-