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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 14 (1904)

Heft: 7

Artikel: Die Kunst des Atmens

Autor: Pudor, H.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038400

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: 15.12.2025

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

Sauter's Annalen
für Gesundheitspflege
Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
herausgegeben
unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 7. 14. Jahrgang der deutschen Ausgabe. Juli 1904.

Inhalt: Die Kunst des Atmens. — Das Sitzbad und seine Anwendungsformen. — Bewegung für die Bejahrten. — Korrespondenzen und Heilungen: Rachen- und Kehlkopfentzündung; Kopfschmerzen mit Blutandrang nach dem Kopfe; Lungenkatarrh; Gelenkrheumatismus; Harnröhrenentzündung; Diarrhöe, Verdauungsschwäche, Aftergeschwüre; Epilepsie. — Anzeigen: Villa Paracelsia.

Die Kunst des Atmens.

Von Dr. H. Pudor.

I.

Atmung und Atmung ist zweierlei. Man kann sehr schnell und sehr oft atmen, ohne tief zu atmen. Man kann ruckweise und stoßweise atmen, und mit dem Atem pausieren, ohne regelmäßig atmen zu können. Und es ist endlich ein Atmen möglich, welches, ob es nun kurz, schnell oder tief von statten geht, für die Erhaltung des Körpers von gar keinem Nutzen ist; hierauf kommen wir später zurück.

Der Wert des Atmens beruht auf dem Gaswechsel, der durch dasselbe ermöglicht wird. Unser Körper verbraucht immerfort und will das Verbrauchte immerfort ersetzt haben. Zu dem Verbrauchten gehört die Kohlensäure. Zu dem zu Ersetzenden gehört der Sauerstoff. Jene wird ausgeatmet, dieser wird eingeatmet. Je mehr aus- und eingeatmet wird, je lebhafter der Gas- und Stoffwechsel ist, desto besseren Ernährungs- und Unterhaltungsbedingungen unterliegt der Körper. Nun wird man offenbar desto mehr Kohlensäure ausatmen und Sauerstoff einatmen, je tiefer man atmet; hiergegen kommt die Häufigkeit der Atemzüge nicht in Betracht, denn dieselbe geht zum mindesten nur in Ausnahmefällen in Schritt mit der Tiefe der Atemzüge.

Anderseits wird offenbar die Atmung davon abhängen, ob und in welcher Menge Stoffe, die ausgeatmet werden sollen, vorhanden sind. Wenn der Körper nicht viel Kohlensäure gebildet hat, wird er auch nicht das Bedürfnis haben, viel Kohlensäure auszuatmen; infolgedessen wird aber auch weniger Sauerstoff eingeatmet, so ist die Ernährung um so schlechter und der Grund zu Krankheiten schon gelegt.

Dasjenige aber nun, was die Bildung von Sauerstoff zur Folge hat, ist vor allem Muskelanstrengung. Je mehr die Muskeln angestrengt werden, desto mehr Sauerstoff kommt ins Blut. Desto reger wird der Stoffwechsel, desto besser die Ernährung.

Unser Zeitalter hat zu seinem Nachteil die körperliche Bewegung verschmäht und den Geist zu dressieren versucht. Infolgedessen ist unserem Zeitalter die Gesundheitstechnik der Bewegung, wenn ich mich so ausdrücken darf, fast ganz verloren gegangen. Ich will ein Beispiel hierfür anführen, entnommen dem Gebiete des Rudersportes, und entlehnt einer Schrift: Beiträge zur Physiologie maximaler Muskelarbeit des modernen Sports, von George

Kolb (Berlin, A. Braun & Co.). Es heißt da:

„Zwei Mannschaften rudern auf einer Regatta gegeneinander. Zweitausend Meter schießen die Boote Bug an Bug dahin und keiner will dem andern weichen. Da beginnt eine Mannschaft nachzulassen, Zoll um Zoll rückt die bessere vor, trotz der verzweifelten Gegenwehr der anderen. Endlich passieren die Sieger das Ziel und es ertönt das ersehnte Halt. — Sieger wie Besiegte brechen zusammen. — Da sieht man wie die wohltränierten, kräftigen Jünglinge mit den Händen sich auf die Bordwand stützen, mit zurückgelegtem Kopfe und weitgeöffnetem Munde nach Atem ringen."

Diese Jünglinge gehörten zu den kräftigsten der Nation, sie taten das Gesündeste, was man nur tun kann — und sie brechen zusammen. Sie leisteten nicht angestrengte Körperarbeit in schlechtventiliertem Raume, sondern in der freien Natur; sie waren sogar verhältnißmäßig sehr leicht gekleidet, aber — mit zurückgelegtem Kopfe ringen sie nach Atem. Und sie waren der Leibesübung nicht etwa entwöhnt an maximale Muskelleistung — aber sie vermögen sich nicht aufrecht zu erhalten. Welche Fehler — denn ein Fehler muß doch hier offenbar begangen worden sein — ist hier verübt worden?

Die betreffenden Jünglinge rangen mit weitgeöffnetem Munde nach Atem, heißt es. Dann müssen sie also vorher zu wenig geatmet haben, so daß sie jetzt versuchen, den Verlust wieder zu ersetzen. Das Tun dieser Leute erinnert an die Gepflogenheit der Taucher, welche ohne Taucherapparat ein paar Minuten unter Wasser gewesen sind, infolgedessen nicht atmen konnten, und nun, heraufkommend natürlich „nach Atem ringen".

Und so ist es auch. Mit jenen Ruderern verhält es sich ganz ähnlich wie mit diesen Tauchern. Auch die Ruderer haben viel zu wenig Atem geschöpft. Ja, sie haben sogar zeitweise überhaupt nicht geatmet, gerade so wie die Taucher. Und dies bestätigt uns jener George Kolb. Er erzählt uns speziell vom Rudern das, was sich auf dem ganzen Sport-, Spiel- und Turn-Gebiete findet: „Der Anfang des Rennens bringt endlich das Gefühl der Erleichterung gegenüber der erdrückenden Spannung vor dem Beginn des Rennens. Nur vergißt man vollständig zu atmen, wie ich oft zu beobachten Gelegenheit hatte." Also genau wie beim Tauchen; man atmet nicht. Und ebenso wie bei allen Sport-, ebenso überhaupt bei allen außergewöhnlichen Körperleistungen — der Betreffende vergißt zu atmen. Später allerdings atmet er desto häufiger, ja, er bringt es bis zu einer Häufigkeit der Atemzüge von 70 in der Minute: aber er atmet nicht tief genug, er atmet je schneller, desto flacher, sodaß er am Ziele angelangt in Gefahr ist, an Kohlensäure-Spannung zu sterben und nur mit der äußersten Not, mit geöffnetem Munde, am Bord sich haltend, dem Erstickungstod entgeht.

Man kann es, wie gesagt, bei allen außerordentlichen Körperleistungen ersehen, wie die Betreffenden im Zeitraum der ersten halben Minute überhaupt nicht atmen. Zumal Wett- und Dauerläufer verfallen in diesen Fehler. Natürlich kann man sich nicht wundern, wenn infolgedessen „das Hauptmerkmal der Körperfunktion beim Laufen das häufige Aussetzen des Pulses und Aufhören von 15 Prozent aller Herzaktionen ist". Und noch schlimmer ist es mit dem Tanzen. Ich habe beobachtet, daß namentlich Neulinge, Mädchen sowohl wie Jünglinge, eine halbe Stunde und länger nach Atem schöpfen. Und jeder Mensch heute, wenn er eine Kraftprobe leisten will, so ist das erste, was er tut, daß er den Atem anhält. Nur bei

berufsmäßigen Packern und Kofferträgern habe ich beobachtet, daß sie von Anfang an nicht nur überhaupt atmen, sondern auch tief atmen, natürlich instinktiv.

Und doch sollte, wie es mit den Fingern zu greifen ist, desto mehr auf die Atemtätigkeit Rücksicht genommen werden, je mehr körperliche Bewegung man sich schafft. Aber wie bemerkt: ist es nicht nur dies, daß jedermann im Anfang es völlig vergißt, Atem zu holen, sondern auch in der Folge atmet er kurz, unregelmäßig, flach, unterbrochen.

Das merkwürdigste aber ist dies, daß die „Professionals", wenn sie ihre jungen Leute „tränieren", auf die Atemfunktionen nicht die mindeste Rücksicht nehmen. Sie würden es tun, wenn sie wüßten, daß sie alsdann nicht nur die Gesundheit ihrer Lehrlinge auf die Dauer noch mehr festigen und kräftigen, sondern auch beim Rennen größere Leistungen erzielen würden. Denn das Auf- und Niederschwanken der Leistungsfähigkeit bei den Rennen rührt offenbar daher, daß den betreffenden Leuten der Atem in Gefahr ist, auszugehen, d. h. nämlich, daß sie einerseits nicht genug Kohlensäure, wie die große Muskelanstrengung in so reichlichem Maße bildet, ausatmen, und anderseits nicht genug Sauerstoff aufnehmen. Und doch giebt auch jener Physiologe und Rennruderer Kolb zu, „daß die Ermüdung in erster Linie durch das Versagen der Respiration eintritt, welche schon an und für sich der großen Kohlensäure-Entwickelung nicht entspricht und besonders durch zu hohe Frequenz zu seicht wird, um dem gesteigerten Gaswechsel genügen zu können."

Das, worauf es ankommt, ist nun nach alledem einmal dies, daß man acht darauf giebt, daß man niemals mit dem Atem aussetzt. Es ist ganz merkwürdig, daß der Mensch gerade dann, wenn er den Gaswechsel am nötigsten hat, zu atmen vergißt. Es rührt dies offenbar daher, daß er alle Kräfte konzentrieren will. Wir finden es auch in dem Falle, wo Schrecken, Furcht, große Spannung, Verlegenheit, Zorn, Leidenschaft ꝛc. uns „den Atem versetzt". Das betrifft die Fälle, in denen unsere Städter zu atmen vergessen. Das es im Gegensatz dazu darauf ankommen muß, daß wir so ausgiebig als nur möglich atmen, daran wird kaum je gedacht.

In der Tat kommt man danach auf die Idee, daß das Atmen eine Kunst ist, die geübt werden muß, um „gekonnt" zu werden. Die Atmung besteht, wie bekannt und bemerkt, aus dem Einatmen und Ausatmen. Auf dem Einatmen liegt der Akzent. Das Einatmen führt nur Gutes zu, das Ausatmen führt nur Schlechtes aus. In diese Rhythmik kommt das Gesetz dadurch, daß sie das, was der Körper tut, begleitet. Rhythmisches Gesetz ist in der Atmung, wenn die letztere z. B. beim Marschieren Hand in Hand mit dem Ausschreiten der Beine vor sich geht, wenn also beim Ausschreiten des einen Beines eingeatmet, beim Nachziehen des anderen Beines ausgeatmet wird, wenn beim Anziehen der Arme und Beine beim Schwimmen eingeatmet, beim Ausstoßen ausgeatmet wird, wenn beim Treten des rechten Beines beim Radfahren eingeatmet, beim Treten des linken Beines kurz gesagt, ausgeatmet wird, wenn also eine Beziehung stattfindet zwischen der Rhythmik des Atmens und der Rhythmik der Körpertätigkeit. Und hierbei muß man sich noch bestreben, daß man so tief als möglich ausatmet sowohl wie einatmet. Wenn man dies beides erlernt, hat man die Kunst des Atmens erlernt. Man sieht, die Sache ist einfach genug; nur hat man wenig oder gar nicht darauf geachtet. Wenn man sich an diese Art des Atmens gewöhnt hat, dann wird von einem Aussetzen des Pulses und Ausgehen des Atems

nicht mehr die Rede sein. Aber diese Kunst muß eben heute ganz systematisch erlernt werden. Wir müssen lernen rhythmisch zu atmen. Es mache nur der Leser einmal die Probe und beobachte sich, wie er atmet, wenn er z. B. einen kleinen Wettlauf unternimmt. Er wird sehen, daß er, während er so viel als möglich, so tief als möglich atmen sollte, fast gar nicht atmet; infolgedessen tritt im Körper sehr bald eine solche Kohlensäurespannung und Sauerstoffmangel ein, daß die Gefahr der Erstickung eintritt; jetzt wird Halt gemacht, und nun erst wird tief und voll geatmet. Wir könnten also in allen körperlichen Tätigkeiten und Uebungen mindestens das Doppelte leisten, wenn wir gelernt haben würden, verständig zu atmen.

(Leipziger populäre Zeitschrift für Homöopathie).

(Schluß folgt).

Das Sitzbad und seine Anwendungsformen.[1])

Von Dr. Lichtenstein, Arzt für Hydrotherapie in Frankfurt a. d. Oder.

Bei der Verwendung des Wassers als therapeutisches Agens gibt es gewisse Schwierigkeiten. Man kann mit kaltem Wasser und einfachster Verwendungsform genau dieselben Wirkungen erzielen, wie mit Wasser in den verschiedensten Temperaturen, vorausgesetzt, daß man den Effect speziell auf einen bestimmten Organismus mit individualisierender Kunst bezieht. Und doch wird man von der bloßen Verwendung des kalten Wassers oft genug Abstand nehmen und zu Warmwasseranwendungen greifen, weil man die energischen Kraft- und Reactionswirkungen nicht jedermann zumuten kann. So häufig auch bestimmte Wasseranwendungen in der Praxis wiederkehren, so wird doch der nur als wirklicher Hydrotherapeut gelten können, der die Reactionswirkungen des Wassers in Bezug auf ein bestimmtes Individuum im voraus mit Sicherheit berechnen kann und alle allzu großen Reizwirkungen vermeidet. Darin liegt auch die große Schwierigkeit einer hydrotherapeutischen Krankengeschichte. Die einzelnen Maßnahmen kann man berichten, auch den Effect auf den betreffenden Kranken, aber es wird oft sehr schwierig und unmöglich sein, darzulegen, warum man gerade in dem betreffenden Momente diese oder jene Procedur in einer bestimmten Form zur Anwendung gebracht hat. Denn das Individuum setzt sich im Stadium der Krankheit aus einer Menge von Krankheitscomplexen zusammen, aus einer Mischung von Irregularität und Normalverhalten, die der Beschreibung oft unüberwindliche Schwierigkeiten darbieten. Immerhin ergeben sich bei vorwiegend hydrotherapeutischer Praxis eine Anzahl einheitlicher Gesichtspunkte für die Verwendung bestimmter Wasseranwendungsformen bei bestimmten Krankheiten, so daß trotz der nothwendigen Variationen doch ziemlich bestimmte Indicationen aufgestellt werden können.

Das Sitzbad bedeutet eine Theilanwendung des Bades in Bezug auf den Unterleib. Im Unterleib ist der Sitz der Verdauung, der Assimilation der Nahrungsmittel und der Excretion und der genitalen Sphäre und bei der Behandlung all dieser Affectionen spielt das Sitzbad eine bedeutungsvolle Rolle. Wie das kalte Wasser überhaupt einen Nervenreiz kräftigster Art darstellt, so findet das kühle Sitzbad auch seine hervorragende Verwendung als stärkende Procedur für abdominale functionelle Schwäche aller Art. Ein Sitzbad von 26° R. bedeutet ungefähr das Maß, welches wir jedem Individuum in dieser Hinsicht zukommen lassen können, und wobei man auch keine unangenehmen Nach-

[1]) Dieser ausgezeichnete Artikel ist der „Monatsschrift für praktische Wasserheilkunde ꝛc." von Dr. A. Krüche, München entnommen.