Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 14 (1904)

Heft: 8

Artikel: Die Kunst des Atmens [Schluss]

Autor: Pudor, H.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038403

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: 10.12.2025

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

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Gens

berausgegeben

unter Mitwirfung von Mergten, Braftifern und geheilten Aranten.

Hr. 8.

14. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

August 1904.

Inhalt: Die Kunst des Atmens. — Zur Nervenhygiene und Nervendiätetik. — Kunst und Behaglichkeit in der Wohnung. — Korrespondenzen und Heilungen: Mheumatismen; Leberseiden mit Gelbsucht und Berdauungsbeschwerden; Herzksthma; Krampfaderzeschwüre; Blasenkatarrh; Gehirnentzundung; Magen-, Darmund Lungenleiden. — Anzeigen: Villa Paracelsia.

Die Kunft des Atmens.

Bon Dr. S. Budor.

(Shluß.)

II.

Rach alledem ift zu verlangen, daß erstens einmal die Turnlehrer ihre Zöglinge zuvörderst in der Runft bes Utmens unterweisen. Der Bruftfaften muß fuftematifch bagu erzogen werben, sich so weit als nur möglich auszudehnen, um fo viel als nur möglich Luft aufnehmen ju fonnen. Auf biefe Fähigkeit des Bruftkaftens fommt es vorzugsweise an. Der ermähnte Physiologe und Meisterruderer Rolb gibt in feiner Schrift eine Tabelle ber Rörpermaße ber beutschen Meisterruderer. Sierbei ift äußerst intereffant, bag es die "Differeng zwischen ben größten und fleinften Bruft- und Bauchmagen ist, welche außerordentlich groß ist, mahrend die Mistulatur bei feinem hervorragend ift." Diefer Unterschied zwischen bem größten und geringsten Bruftmaß betrug in einem Falle 13 cm, in einem anderen Falle 11 cm; diejenigen zwischen bem größten und geringften Bauchmaß in zwei Fällen 13 cm. Es ist einleuchtend, daß infolgedeffen die Betreffenden im stande sind, außerordentlich viel Luft aufzunehmen, sowohl als abzugeben. Aber ebenso

flar ift es, daß die Ronstitution sich erft ergeben hat aus der für die Atmungsorgane außerordentlich wertvollen Tätigkeit des Ruderns. Gang in Uebereinstimmung hiermit ergab fich bei den von Rolb angeftellten Bersuchen, daß Die Fähigfeit der Luftaufnahme, welche man im allgemeinen auf 3700 ccm berechnet, bei jenen Ruberen durchschnittlich 5600 ccm, in einem Falle jogar 6200 ccm betrug, und daß sich diese Fähigfeit nach 6 Wochen Tränierung noch um 150 bis 200 ccm erhöhte, Sand in Sand gehend natürlich mit einer Bergrößerung des größtmöglichen und geringstmöglichen Bruftund Bauchumfanges von 1 bis 3 cm. Cbenfo wenig wunderbar fonnte es fein, daß zu gleicher Beit die Säufigkeit der Atmung von 12 in der Minute auf 10 herabsant, mahrend die Tiefe ber Atemgüge, auf die es, wie wiederholt bemerkt, allein ankommt, beträchtlich zunahm. So zeigte es fich benn, daß ber Basmechsel (Sauerstoff-Ginatmung und Rohlenfäure-Ausatmung) beim Rudern sich mindestens um das 3 mangigfache steigerte. Das ift ein zwar nicht überraschendes, aber hochbedeutsames Ergebnis, welches erfennen läßt, von welchem außerordentlichen Wert für die Gesundheit bas Rubern ist, welches eben nicht nur viel Atem

erfordert, sondern auch vermöge der Tätigkeit des Oberkörpers den die Lunge umschließenden Brustpanzer entsprechend erweitert. Hiernach kann das Rudern speziell für Lente, welche an den Atmungsorganen zu leiden haben, nicht warm genug empfohlen werden. Und die guten Ergebnisse desselben für die Gesundheit würden sich noch vielmehr steigern, wenn die Rudernden auf die Atembewegungen mehr achten und zusgleich mit dem Rudern das Atmen lernen wollten.

Auch beim Turnen, welches heute auf den Lehranstalten spftematisch getrieben wird, sollte man sich endlich einmal bagu verstehen, auf bas Atmen acht zu geben. Jede förperliche Uebung hat fast allein baburch Wert, daß fie ben Gaswechsel vermöge gesteigerter Atmung erhöht. Wenn dies feststeht, fann man sich aller= bings nicht genug barüber wundern, daß selbst beim erziehungsmäßigen Turnen an die Atmung wenig gedacht wird. Nicht einmal bei ben sogenannten Freiübungen wird Rücksicht auf bas Utmen genommen, mahrend gerabe biefe die beften Gelegenheit geben fonnten, bas. Atmen zu heben und die Beziehung zwischen der Rhythmit der Körperübung und der Rhythmit bes Atmens herzustellen. Um nur ein Beispiel zu nehmen, so fonnte und mußte bei ber einfachen Uebung bes Ausstreckens und Anziehens ber Urme barauf gesehen werden, baß beim Ausstrecken ausgeatmet, beim Anziehen eingeatmet wird, und zwar beibes fo tief als möglich.

Es ist ja wahr, daß sich eigentlich das Atmen ganz mechanisch, unbewußt und unwillstürlich vollzieht. Für uns aber, die wir ein paar Jahrhunderte auf der Gelehrtenbank gesiessen und das Wort "mens sana in corpore sano" nur im Munde führten, kommt es eben gerade darauf an, bewußt zu atmen. Denn wir haben das Itmen verlernt und müssen es nun erst wieder erlernen. Ich glaube nicht, daß

es bei den alten Griechen vorgekommen ist, daß ein Wettläuser am Ziel zusammengebrochen ist und nach Atem gerungen hat, wie ein aufs Trockene geworsener Fisch. Keinesfalls ist es die Regel gewesen. Denn die Griechen waren eben mit ihren Gesundheitsinstinkten nicht so heruntergekommen wie wir. Sie werden aber wahrscheinlich auch bei sustematischen Körperübungen sustematisch und bewußt das Atmen zugleich mit der Körperübung rhythmisch gestaltet haben.

Bor allem mußte auch der Schwimmunterricht bagu führen, atmen zu lernen. Der Schwimmlehrer mußte feinem Zögling fagen : wenn bu die Arme und Beine anziehst, atmest bu ein, und zwar so tief als möglich; wenn bu die Urme und Beine ausstößt, atmest bu aus, und zwar fo fraftig als möglich. Dahingegen benten heute wenige Schwimmlehrer baran, bas Wort "Utmen" ihren Böglingen gegenüber in den Mund zu nehmen. Go erflart es sich, daß heute förperliche Leistungen in fo vielen Fällen nicht nur nicht nüten, sondern jogar ichaben. Infolgedeffen fonnen wir uns auch noch gar nicht den richtigen Begriff bavon machen, welchen Wert rationelle Rörperübung für unsere Gesundheit haben fann. Wenn heute ein Stadtmensch in die Gee tommt, so ringt er nach Atem, und ber geübteste Schwimmer verfällt in Muskelzittern, weil nämlich ein sehr hoher Blutdruck die Folge des in Wasserkom= mens ift. Dieser Blutdruck aber ift so hoch, weil unsere Lungen nicht geschult genug find, um ihn aufheben zu tonnen. Man kommt eben immer zu dem gleichen Resultat, daß wir in jo vielem, mas den Rörper betrifft, noch Embryonen find. Und wenn wir im Borbergebenben öfters die Griechen erwähnten, als ob die letteren Idealmenschen in Bezug auf Rörperbildung gewesen wären, so gilt dies lettere eigentlich nur im Berhältnis zu uns. Die Griechen felbst mußten gang gut, daß auch fie

schon in der Körperkonstitution heruntergekommen waren, und deshalb sangen sie in Mythen und Spen von den Menschen, welche noch Cyklopen waren und noch Felsstücke werfen konnten.

Wenn die Atemguge febr schnell einander folgen, wird so gut wie feine Roblenfäure mehr ausgeatmet, noch Sauerstoff aufgenommen. Die Atmung wird alsbann so gut wie taub. Man atmet alsdann mit Mund und Rafe, nicht aber mit Bruft und Leib, und die Lunge geht leer aus. Infolgedeffen muß fich natürlich die Roh. lenfäure im Blute häufen und ein großer Mangel an Sauerstoff eintreten. Die weitere Folge ift Blutverdickung, Blutstanung, ungenügende Ernährung. Die Lunge, welche feine Arbeit mehr zu leiften hat, beginnt fich aufzulofen. Suften tritt ein, vermittelft deffen die nutlos gewordene Lunge sich selbst zerstört. Anstatt Rohlenfäure auszuatmen, atmet man das Lungengewebe aus, und damit ist die Schwindsucht, Lungensucht, auch einfach bloß Sucht genannt, im Bange. Die weiteren und näheren Erscheinungen diefer Rrantheiten merben Rranken felbst befannt genug fein; mir fommt es hier mehr darauf an, zu untersuchen und erfennen zu geben, wo die Bedingungen gur Gefundheit liegen, warum wir nicht gefund find und wie wir gefund werden fonnen. Und da heißt es eben hier vor allem : wir muffen das tiefe Utmen, bas Tiefatmen erlernen. Körperliche Bewegung und frische Luft find ausgezeichnet, aber nur dann, wenn fie mit Tiefatmen Sand in Sand geben. Bloge förperliche Bewegung und frische Luft fann uns ins Grab bringen, wenn wir git atmen unterlaffen. Das ift zwar felbverftandlich, aber bas Selbstverständliche ift eben leider gewöhnlich "ber Wald, ben man vor Bäumen nicht fieht". Wer eine Biertelftunde in reiner Luft bei mäßiger Bewegung tief und voll einund ausatmet, tut mehr für feine Befundheit, als der, welcher zwei Stunden Rad fährt und nur ganz oberflächlich und intermittierend atsmet. Aber freilich tut der am meisten, welcher vier Stunden rudert und turnt, und rhythmisch und regelmäßig voll und tief atmet. Es giebt so viele Künste, welche noch erlernt werden müssen. Die Kunst zu atmen, gehört dazu. Um sie zu können, muß man sie üben.

(Leipziger populare Zeitschrift für Somoopathie).

Bur Nervenhygiene und Nervendiätetik.

Bon Geh .: Rath Prof. Dr. M. Gulenburg = Berlin.

Gine noch wichtigere, eingreifendere, und bei einsichtsvoller Erfassung und Durchführung auch dantbarere Aufgabe, als die Beilung von Rrantheiten; ift ihre Berhütung (Brophylaxe). Die Gesammtheit der zu diesem Zwecke dienlichen Magregeln und Vorschriften fällt theils in das Gebiet der allgemeinen theils in das der individuellen (perfon= lichen) Gesundheitspflege (Sngiene). Soweit es sich um vorbeugende Magnahmen zur Berhütung von Rervenfrantheiten bei ben dazu veranlagten (constitutionell disponierten) Individuen handelt, bilden folche den Begenstand eines noch wenig in Ungriff genommenen, aber ber größten Beachtung würdigen Sondergebietes - ber "Mervenhygiene" - aus der sich die Lehre von der für solche Individuen paffenden Ernährung und Lebensweise als Gegenstand der Nervendiätetif beson= bers heraushebt. Ein Abschnitt der Nervendiä= tetit foll bier mit einigen, naturgemäß nicht erschöpfenden, vielmehr nur einzelne Seiten bes Gegenstandes ftreifenden und erhellenden Bemerfungen dem theilnehmenden Berftandniffe größeren Leserfreises näher gebracht eines merben.

Alles, was man zur Verhütung von Nervenerfrankungen bei den dazu meist schon von