**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 17 (1907)

**Heft:** 10

Artikel: Die Stimmbildung im Dienste der Schönheit und Volksgesundheit

Autor: Köhler, O.

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1038286

#### 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:** 02.12.2025

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

es auch: Ich behielt während der ganzen Zeit meine Arbeitsfähigkeit. Also wer in der Wolle sonst gesund geworden, wird mir's nachmachen können, aber immerhin rate ich, es nicht zu lange anstehen zu lassen. Je älter einer ist, desto gewagter ist es. Das mögen sich namentslich die Fünfzigjährigen hinter die Ohren schreiben. Weiter rate ich jedem zu ärztlicher lleberwachung, natürlich nur durch einen hosmöopatischen oder Naturarzt, denn mit dem Digitaliskolben des Allopathen wäre das Pferd am Schwanz ausgezäumt.

Mit dem Vorstehenden ist allerdings der Gegenstand der an mich gestellten Frage noch nicht erschöpft, allein es hat auch entschieden keinen Zweck, das auf einmal zu tun. Wenn jemand meine Ratschläge befolgen will, so hat er ohnehin mit dem Gesagten genug Arbeit vor sich; denn in solchen Dingen ist es nicht gut, zu viel auf einmal anzufangen. In der Hygiene heißt es: Eins ums andere. Wir haben im nächsten Jahrgang noch reichlich Zeit, auf das llebrige einzugehen.

Brof. Dr. G. Jägers Monatsblatt, Zeitschrift für Gesundheitspflege u. Lebenslehre.

# Die Stimmbildung im Dienste der Schönheit und Volksgesundheit.

Bon D. Röhler, Bramfeld bei Samburg\*.)

Während auf dem Gebiete der Körperpflege in letzter Zeit Bedeutendes geleistet worden ist und eine umfangreiche Literatur uns über alles Wünschenswerte unterrichtet, wird die Pflege der menschlichen Stimme leider gänzlich vernachläßigt, als ob der Stimmorganismus gar nicht zum menschlichen Körper gehörte und der Uebung bedürftig wäre. Diese Unterlassungsssinde hat sich schwer gerächt und zur Folge

gehabt, daß die wirklich schönen Stimmen immer feltener geworden find.

Die Zufunft wird auch hier bald Wandel ichaffen, benn wir besiten jett Methoden. welche es uns ermöglichen, die Stimme gur höchsten Rraft zu schulen. Allerdings verhehlen wir uns nicht, daß bie echte Stimmbilbungs= reform nur langfam vordringen wird; die be= fannte Gleichgültigfeit und Trägheit bes Bublifums forgt ichon bafür, bag bem mahren Wohltäter der Menschheit bie Arbeit recht schwer gemacht wird. Ift benn die Stimmungs= reform so wichtig? möchten manche fragen. Bewiß, ohne Zweifel, die Beweise werden mir schon erbringen. Gesundheit bedeutet Kraft und höchste Spannung aller Organe, Krankheit aber bas Gegenteil, Schwäche. Wollen wir Rehle zur höchsten nun die Rraftleistung schulen, bann muffen wir ben gangen Organismus zur Gefundheit erziehen. Gin Bergleich des menschlichen Rorpers mit dem Resonang boden eines Rlaviers macht dies flar. Ift ber Resonanzboden fehlerhaft, bann bugt bas Instrument an Wert erheblich ein. Die Sache ift so einfach und leichtverständlich, daß nur die fompligierten Behirne moderner Rulturmenichen und Gesangslehrer es nicht begreifen können. Die Stimmbander muffen alfo zuerft gefchult und elastisch gemacht werden, bamit fie ber hindurchströmenden Luft Widerstand entgegen= setzen können. In diesen Widerstandsbewegungen liegt das Geheimnis ber ganzen Tonbilbung; auf Widerstandsbewegungen basiert alles leben, wenn fein Wiberstand geleiftet werden fann, bann ift Rrantheit, Auflösung die unausbleibliche Folge. Auf einer Mundharmonita 3. B. fann man die schönste Musik machen, weil die Meffingzungen hart und elastisch genug sind, der hindurch= ftromenden Luft Widerstand entgegenzuseten, und fie infolgebeffen tonen und flingen muffen.

Die neue Stimmbilbung bezweckt die Lösung

<sup>\*,</sup> Bgl. ben Artifel beffelben Berfaffers in Rr. 2 bes laufenden Jahrgangs.

fämtlicher Rörperklänge, die harmonische Berichmelzung bes Ropf= und Bruftflanges. Denn, wo bas Strenge mit bem Barten, wo Sartes fich und Milbes paarten, ba gibt es einen guten Rlang — biefe Worte Schillers burfen jeboch nicht einseitig aufgefaßt werben, benn wir haben hier ein Weltgesetz vor uns, welches gültig ift für alle Zeiten. Buttenftebt hat es in seiner Spannungs- und Entspannungstheorie nachgewiesen, und ber hervorragende Denter Franke-Wortmann hat es in feiner großartigen Einheitslehre zusammengefaßt, indem er ichreibt: "Richts für sich ist schön; alle Schönheit, Barmonie, Rraft, Gefundheit erichließt fich uns nur im Austlang zweier Begenfage." Wenn bemgemäß die neue Stimmbilbung mit ben Naturgeseten durchaus hamoniert, dann ift fie auch richtig, b. h. naturgemäß, und alle anderen Methoden muffen falich fein.

Der Naturmensch hat die innere Harmonie, den Rhythmus verloren, das Maschinenzeitalter hat die inneren Organe, deren Spannkraft mit den geistig sinnlichen Trieben zusammenhängen, gelähmt.

Der Naturmenich, besonders die Gingeborenen Ufritas arbeiten nicht, ohne babei ju fingen ober je nach ber Arbeit tanzartige Bewegungen auszuführen. Ursprünglich waren auch bie Arbeit und der Rhythmus (Tang, Gefang, Dichtfunft) harmonisch verbunden, und nur bie heutige Scheinfultur mit ihrer Arbeitsteilung hat die Gegenfate auseinandergeriffen. Der Naturmensch lebt allerdings mehr im Unbewußten, ift aber gerade beshalb glüdlicher, weil er die taufend Leiden nicht fpurt, welche wir uns meift felber zufügen. Daburch nun, bag wir die Körperflänge losen, wird ber Rythmus frei, und wie von einem Alp befreit, atmet ber Mensch wieder auf. Jest verftehen wir ben jubilierenden Gefang ber Lerche und können uns vorstellen, wie der gange

leibliche und geistige Organismus dieses Bogels tönt und klingt. Der kleine Bogel Lerche fühlt sich eins mit dem Universum, dem Unendlichen.

Bahrend in ber freien Ratur bie Bechfelprozesse harmonisch sich gestalten, bietet uns bas menschliche Leben ichreiende Diffonangen. Disharmonie, als ein Element ber Entzweiung und Auflösung muß fein, allein biefe ift nur Mittel zum Zweck einer harmonischen Bereinigung. Ginigfeit macht ftart; besonders bie neue Stimmbilbung will bie einseitige Tätigfeit ber Reble entlaften, und ben gangen Rorper gur Mitarbeit herangiehen. Durch diefe echte Tonbildung wird ber Gefundheitszustand bes gangen Organismus erheblich gebeffert, und die Rrantheiten des Salfes und der Bruft (Lunge) werden immer feltener werden. Begreift man jest bie großartige Bebeutung ber Tonbildung für die Bollsgesundheit? Wo sind nun aber die Reformer und Bereine, welche mit Mut und Leibenschaft für eine neue Leibesreform einzutreten geneigt find? Es zeigt fich auch hier, daß das einfachfte und natürlichfte nicht verftanden wirb, am allerwenigften von ben maggebenben Autoritäten auf biefem Bebiete. Faft in allen Lehrbuchern über Befangsfunft wird die Stimmbilbung mit ber Befangs. funft verquickt, ja die Stimmbilbung wird völlig als Nebensache angesehen, mabrend die Gefangsfünftelei die Sauptfache zu fein icheint.

(Schluß folgt). Die Lebenstunft.

## Korrespondenzen und Beilungen.

Bafel Schweiz', ben 7. Juni 1906.

Berrn Dr. Imfeld,

Arzt des Sauter'schen homöopathischen Institutes in Genf.

Sehr geehrter Berr Dottor.

Ich will Ihnen einen interessanten Fall von Beilung von Reuchhusten mitteilen. Bor nicht