

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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 17 (1907)

Heft: 11

Artikel: Die Stimm- und Sprachbildung im Dienste der Schönheit und Volksgesundheit [Schluss]

Autor: Köhler, O.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038287>

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: 14.01.2026

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

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatschrift des Sauter'schen Institutes in Gen

herausgegeben

unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 11.

17. Jahrgang der deutschen Ausgabe. November 1907.

Inhalt: Die Stimmbildung im Dienste der Schönheit und Volksgesundheit (Schluß). — Die Folgen chronischer fester Füße. — Professor von Bunge über Zucker, Kaffee und Tee. — Fruchtnahrung. — Korrespondenzen und Heilungen: Magenleiden, Schuppenflechte, Krämpfe, Appetitlosigkeit, Diarrhöe, Verstopfung, Darmkatarrh, Milchschorf, Magen- und Nervenschwäche; Augenentzündung; Gebärmutterkrebs; Gelenkrheumatismus, Nierenkrankheit mit Eiweißharnen; Weißfluß, Bleichsucht; Nerven- und Mannesschwäche. — Verschiedenes: Wirkung einer kleinen Quantität; Ueber den Wert des Fleisches; Lebensregeln; Verbot des Tragens von Korsetts.

Die Stimmbildung im Dienste der Schönheit und Volksgesundheit.

Von D. Köhler, Bramfeld bei Hamburg.

(Schluß)

Umgekehrt sollte es sein, denn mit schwachen brustklanglosen Stimmen kann man keine großen Wirkungen erzielen. Obgleich die Arbeitsteilung auf allen Gebieten zu einer Überkultur geführt hat, auf dem Gebiete der Tonbildung wäre sie nötig, denn vollkommen ist der Mensch nur in seiner Einseitigkeit. Während wir musikalisch gebildete Gesangskünstler im Ueberfluß haben, fehlen uns die echten Stimmbildner. Der in Berlin praktisch tätige Stimmbildner Dr. Wagenmann war wohl einer der ersten, der auf die hohe Bedeutung der neuen Tonbildung für die Gesundheit aufmerksam machte; wir sind genanntem Herrn zu Dank verpflichtet, daß er in seinen Schriften diese so wichtige Leibesreform in das hellste Licht gerückt hat.

Ueber die Wichtigkeit dieser Leibesreform sollte kein Zweifel bestehen, denn es ist eine Barbarei, die Kinder in der Schule mit Gesangsunterricht zu quälen, ohne das Instrument vorher

geübt zu haben. Mit Singen und Sprechen allein kann man keine Stimme zur höchsten Kraft schulen, denn Singen und Sprechen bedeutet stets einen Kraftverlust, und dieser Kraftverlust muß ersetzt werden durch eine erhöhte Spannung des ganzen Instruments, d. h. des menschlichen Körpers.

Auf schlaffen Violinsaiten kann man keine Melodien spielen; so muß auch die Tonbildung stets dem Kunstgesang vorausgehen. Während beim Singen und Sprechen der Luftstrom aus dem Munde geblasen wird, findet bei der Stimmbildung das umgekehrte Verhältnis statt; der Luftstrom wird nach dem Innern des Körpers hineingesummt; man nennt dies die Staufunktion oder auch Spannfunktion. Der Luftstrom wird bald nach den oberen Partien des Körpers, Kopf und Nacken, dann wieder nach den unteren Partien der Brust gelenkt. Dadurch werden die Körperklänge gelöst, und es findet allmählich eine Verschmelzung der Kopf- und Brusttöne statt. Eine solche Verschmelzung in höchster Vollkommenheit bildet den vollen, schönen Ton; diese Stimme hätte eine Klangfülle, wie sie selbst die größten Sänger und Sängerinnen nicht besitzen.

Da nun bei der echten Tonbildung der Luftstrom fortgesetzt nach dem Innern geleitet wird, so müssen auch die inneren Organe auf solche Reizungen reagieren, und sie tun es auch, indem durch die Staufunktion die Stimmkrisen hervorgerufen werden. Ohne diese Stimmkrisen wäre eine gesunde Bildung im Stimmorganismus nicht möglich. Es gilt auch hier der wissenschaftliche Grundsatz, daß ohne eine durch Reize bewirkte Zerstörung oder Auflösung eine neue Neubildung nicht stattfinden kann. Dr. J. H. Wagenmann nennt deshalb mit Recht dieses Studium ein Turnen mit der Innemuskulatur. Es gibt wohl keine absolute körperliche Gesundheit, denn die Gesundheit des Körpers und Geistes muß täglich aufs neue erkämpft werden; durch den fortwährenden Gebrauch der Stimme beim Sprechen muß auch der beste Stimmorganismus schwach und energielos werden. Es wird nun aber auch die höchste Zeit, daß hierin Wandel geschafft wird, denn man bedenke, daß von dem Zeitpunkt an, wo der Mensch seine Naturlaute verloren hat, die inneren Organe brachliegen.

Die Krankheiten des Halses und der Brust sind in unserem Klima überall an der Tagesordnung, weil die Menschen in unbegreiflicher Verblendung nach äußeren Heilmitteln suchen. Es gibt kein Heilmittel für irgendwelche Krankheit oder Schwäche, aber die natürlichen herausfordernden Reizmittel können Heilmittel werden. Es wird jetzt viel geschrieben über eine Philosophie der Freude, der inneren Glückseligkeit, aber was nützt alle Sehnsucht, wenn man die Wege nicht kennt, welche zu diesem Ziele führen? Körper und Geist bilden eine harmonische Einheit. Die Spannkraft und der ideale Schwung des Geistes und der Phantasie sind gebunden an die Spannkraft aller Körperorgane. Die Zukunft wird es lehren, welcher einen Schatz wir in der neuen Tonbildung

gewonnen haben, und ich gebe mich der Hoffnung hin, recht vielen eine dauernde Anregung gegeben zu haben.

Die Lebenskunst.

Die Folgen chronisch kalter Füße.

Von A. Orth, Berlin

Wer nie an kalten Füßen litt, wird denken, warum man nur um derlei Vapallien solch ein Aufhebens macht; wer aber „Eisbeine“ sein eigen nennt, wird die Bedeutung der nachstehenden Ausführungen zu würdigen wissen. Die Füße sind Teile unseres Organismus; Teile und Ganzes beeinflussen sich aber wechselseitig: günstig in gesunden, ungünstig unter krankhaften Verhältnissen. Dieser gegenseitige Einfluß findet seinen anatomischen Ausdruck im Gefäß- und Nervensystem, welche beide die Rolle des Vermittlers zwischen den einzelnen Organen übernehmen. Die Blutgefäße sind elastische Röhren, die unter dem Einfluß der Gefäßnerven enger und weiter werden und demzufolge einmal weniger, einmal mehr Blut fassen können. Auf dieser Eigenschaft der Gefäße beruht die Anpassungsfähigkeit unseres Körpers sowohl an hohe Hitzegrade als auch an große Kälte, und auf ihr ruht auch das so wichtige zuleitende und ableitende Verfahren in der Heilkunde. Chronisch kalte Füße entstehen dann, wenn die zuführenden Blutgefäße der Füße (Arterien) krampfhaft zusammengezogen oder wenn die abführenden Gefäße (Venen) zu weit sind, so daß eine Verlangsamung der Blutzirkulation in den Haargefäßen der Füße eintreten muß. Diese Gefäßveränderungen sind allerdings vielfach bedingt durch zentrale Ursachen, z. B. durch allgemeine Blutarmut, durch große oder häufige kleine Blutverluste, durch Schwäche, angeborene Kleinheit oder