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 Stimmbildung 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: 29.11.2025

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

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Gen

berausgegeben

unter Mitwirfung von Mergten, Braftifern und geheilten Rranten.

Ur. 11. 17. Jahrgang der deutschen Ausgabe. Movember 1907.

Inhalt: Die Stimmbildung im Dienste der Schönheit und Volksgesundheit (Schluß). — Die Folgen chronisch kalter Füße. — Prosessor von Bunge über Zucker, Kasse und Tee. — Fruchtnahrung. — Korrespondenzen und Heilungen: Magenleiden, Schuppenslechte, Krämpse, Appetitlosigkeit, Diarrhöe, Berstopfung, Darmstatarrh, Milchichorf, Magens und Nervenschwäche; Augenentzündung; Gebärmutterkrebs; Gelenkrheumatismus, Nierenkrankheit mit Eiweißharnen; Weißsluß, Bleichsucht; Nervens und Mannesschwäche. — Berschiedenes: Wirkung einer kleinen Duantität; lleber den Wert des Fleisches; Lebensregeln; Verbot des Tragens von Korsetts.

Die Stimmbildung im Dienste der Schönheit und Volksgesundheit.

Bon D. Röhler, Bramfeld bei Samburg.

(Schluß)

Umgefehrt follte es fein, benn mit schwachen bruftflanglosen Stimmen fann man feine großen Wirfungen erzielen. Obgleich die Arbeits= teilung auf allen Gebieten zu einer Überfultur geführt hat, auf bem Bebiete ber Tonbildung wäre sie nötig, benn vollkommen ift ber Mensch nur in feiner Ginfeitigfeit. Bahrend mir mufifalisch gebildete Gesangsfünstler im lleberfluß haben, fehlen uns die echten Stimmbildner. Der in Berlin praftisch tätige Stimmbilbner Dr. Wagenmann mar wohl einer ber erften, der auf die hohe Bedeutung der neuen Tonbildung für die Besundheit aufmertsam machte; wir find genanntem Berrn zu Dant verpflichtet, bag er in seinen Schriften biese so wichtige Leibesreform in das hellfte 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 Biolinsaiten fann man keine Melodien spielen; so muß auch die Tonbildung stets dem Runftgefang voraufgeben. Während beim Singen und Sprechen ber Lufistrom aus bem Munde geblasen wird, findet bei der Stimmbildung das umgefehrte Berhältnis ftatt; der Luftstrom wird nach dem Innern des Rörpers hineingesummt; man nennt dies die Staufunktion ober auch Spannfunktion. Der Luftstrom wird balb nach ben oberen Partien des Körpers, Ropf und Nacken, dann wieder nach den unteren Bartien der Bruft gelenkt. Dadurch werden die Körperklänge gelöft, und es findet allmählich eine Verschmelzung der Ropf= und Brufttone ftatt. Gine folche Ber= schmelzung in höchster Bollfommenheit bildet ben vollen, schönen Ton; diese Stimme hatte eine Rlangfülle, wie sie selbst die größten Sänger und Sängerinnen nicht besiten.

Da nun bei der echten Tonbildung der Luftstrom fortgesett nach dem Innern geleitet wird, so muffen auch die inneren Organe auf folche Reizungen reagieren, und fie tun es auch, indem durch die Staufunktion die Stimmfrifen hervorgerufen werden. Ohne diese Stimmfrifen ware eine gefunde Bildung im Stimmorganismus nicht möglich. Es gilt auch hier der wiffenschaftliche Grundfat, daß ohne eine durch Reize bewirfte Berftorung oder Auflösung eine neue Anbildung nicht stattfinden fann. Dr. 3. S. Wagenmann nennt deshalb mit Recht Dieses Studium ein Turnen mit der Innenmusfulatur. Es gibt wohl feine absolute forperliche Gesundheit, benn die Gesundheit des Rorpers und Beiftes muß täglich aufs neue erfämpft werden; durch den fortwährenden Bebrauch ber Stimme beim Sprechen muß auch der beste Stimmorganismus ichwach und energielos werben. Es wird nun aber auch die bochfte Beit, daß hierin Wandel geschafft wird, denn man bedente, daß von dem Zeitpunft an, wo ber Mensch seine Naturlaute verloren hat, die inneren Organe brachliegen.

Die Rrantheiten des Halfes und der Bruft find in unserem Klima überall an der Tages= ordnung, weil die Menschen in unbegreiflicher Berblendung nach äußeren Seilmitteln suchen. Es gibt fein Beilmittel für irgendwelche Rrantheit oder Schwäche, aber die natürlichen berausfordernden Reigmittel fonnen Seilmittel merben. Es wird jett viel geschrieben über eine Philosophie der Freude, der inneren Glückfeligfeit, aber was nütt alle Gehnsucht, wenn man die Wege nicht kennt, welche zu diesem Biele führen? Körper und Beift bilden eine harmonische Ginheit. Die Spannfraft und ber ideale Schwung des Geistes und der Phantasie find gebunden an die Spannfraft aller Rörperorgane. Die Bufunft wird es lehren, welch 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 Lebenstunft.

Die Folgen dyronisch kalter Fiife.

Bon M. Orthen, Berlin

Wer nie an falten Füßen litt, wird benfen, warum man nur um berlei Lappalien folch ein Aufhebens macht; wer aber "Eisbeine" fein eigen nennt, wird die Bedeutung ber nachstehenden Ausführungen zu würdigen wiffen. Die Füße find Teile unseres Organismus; Teile und Banges beeinfluffen fich aber wechfelseitig: gunftig in gesunden, ungunftig unter franthaften Berhältniffen. Diefer gegenseitige Einfluß findet seinen anatomischen Ausbruck im Gefäße und Nervenspftem, welche beide die Rolle des Bermittlers zwischen den einzelnen Organen übernehmen. Die Blutgefäße find elastische Röhren, die unter bem Ginflug ber Gefägnerven enger und weiter werden und demzufoge einmal weniger, einmal mehr Blut faffen fonnen. Auf diefer Gigenschaft der Befäße beruht die Anpassungsfähigkeit unseres Rörpers sowohl an hohe Hitzegrade als auch an große Rälte, und auf ihr fußt auch bas fo wichtige zuleitende und ableitende Berfahren in der Beilfunde. Chronisch falte Fuße entstehen bann, wenn die zuführenden Blutgefäße der Füße (Arterien) frampfhaft zusammengezogen oder wenn die abführenden Befäße (Benen) gut weit find, fo daß eine Berlangsamung der Blutzirkulation in den Haargefäßen der Füße ein= treten ning. Diefe Befägveranderungen find allerdings vielfach bedingt durch zentrale Urjachen, 3. B. durch allgemeine Blutarmut, durch große oder häufige tleine Blutverluste, durch Schwäche, angeborene Rleinheit ober