Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 18 (1908)

Heft: 1

Artikel: Atmung und Puls [Fortsetzung und Schluss]

Autor: Scholz, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038169

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

Atmung und Puls.

Reue Wege der Gefundheitspflege von A. Scholz.

(Fortsetzung und Schluß).

II.

Das Streben nach Gesundheit und langer Lebensdaner gehört zu den sittlichen Geboten der Menschen und in engen wechselseitigen Beziehungen des inneren und änßeren Lebens, des Geistes und Körpers, aber Gesundheit und langes Leben sind an einsache Naturgesetze gebunden, deren Außerachtlassen uns sonst bei aller Pflege den erhofften Zweck nicht erreichen lassen.

Die geheimen Naturkräfte unseres Körpers, welche uns täglich zu neuem Schaffen befähigen, haben auch das Bestreben, bei Schwächezuständen aller Art ihre Hilfe, Heilfraft und Stärfung wirken zu lassen, nur wollen diese Kräfte von uns beachtet, gepflegt und von außen unterstützt sein.

Ein Verständnis für solche sympathische innerliche Hilfe ift aber nur wenig und oft gar nicht vorhanden, und darin beruht unsere große Ohnmacht gegenüber vielen lebeln und Gebrechen.

Die Blutwellen oder Pulswellen, welche vom Herzen aus den ganzen Körper durchfluten und beleben, finden in den feinen Kapillargefäßen der Haut ihr Ausschwingen und Ausklingen, und diese fortwährend nach außen strebende Bewegung der Säfte findet in der expansiven Wirkung der Tiefatmung ihre Unterstützung.

Jede Bewegung im Körper, jede Funktion der Organe, jede zusammenziehende, schließende und fortbewegende Muskeltätigkeit beruht auf der sangenden Fähigkeit der Bauchwände und ihrer organischen Tiefatmung; wird dieser innerliche Orang nach atmosphärischer Luft durch

schlechte Gewohnheiten oder andauernd vers dorbene Zimmerluft geschwächt und vernachs lässigt, so erschlaffen die Bauchmuskeln und die Unterleibsorgane werden träge und schwächs lich, wodurch allerlei Leiden und Beschwerden in die Erscheinung treten.

Wo feine frische Luft im Körper hinstreicht, dort fommt auch kein erfrischendes Blut hin, dort kann kein belebender Pulsdruck wirken; dort sammeln sich verdorbene Säfte und Schleimmassen, welche die Entwicklung hemmen und durch zunehmendes Siechtum den Menschen nicht leben, sondern nur vegetieren lassen — warum? weil er die Forderungen und Bedürfnisse seines Körpers nicht kennt und nur halb und oberstächlich atmen gelernt hat; nicht weiß, daß sein Körper nach frischer reiner Luft hungert und wegen Mangel an guter und reichlicher Luftnahrung verkümmert.

Der Körper verbraucht Luft vom Scheitel bis zur Sohle und sein Blut pulsiert nur dort, wo es durch Luft und Muskeldruck unsterstützt wird, daher ist die Pulsbeachtung eine Lebensaufgabe für den Menschen.

Ein gesunder Körper soll frisch pulsieren und alle Fasern sollen in Bewegung sein, daher ist die tägliche Durchlüftung des ganzen Körpers durch Tiefatmung und innere Atemgymnastif ebenso erforderlich zur Erhaltung fräftiger Gesundheit als Waschen, Baden und regelmäßiges Essen und Trinken.

Mitrein äußerlichen schablonenhaften llebungen bei Turnen und Gymnastif oder mechanischen Bewegungen beim Rudern und Neiten ist der Gesundheit nur wenig gedient, sogar sehr oft schwächlichen Naturen geradezu geschadet, wenn nicht durch geistige Mitwirfung oder hygienisches Empfinden ein innerlicher Gegendruck und Widerstand — eine interne Massage ausgeübt wird.

Jede Entwicklung, Kräftigung und Aus-

heilung kann nur von innen heraus erfolgen, aber nicht durch gymnastische Spielerei von außen hineinwirken, und somit muß auch für jede äußerliche lebung und Körperdressur zu hygienischen Zwecken erst das Verständnis und Bewußtsein vorhanden sein, wie und warum jede lebung gemacht wird.

Diese innerliche Massage ist die Bollatmung, der pneumatische Luftdruck, von welchem jede Lebensäußerung, Gesundheit und Tatkraft abshängig ist, während Heilung und Wohlbefinden in einer regen Pulswellenwirkung, Bluts und Säftebewegung ihren Ursprung haben.

Im allgemeinen achtet man wenig oder gar nicht auf den Puls, und viele Menschen werden erst an das Vorhandensein einer Pulsbewegung erinnert, wenn ihnen vom Arzt die Pulsstärke am Handgelenk abgefühlt wird, peinliche Naturen halten sogar fräftige Pulswellen für Herzklopfen und bringen sich in eine solche Angst, daß sie nach und nach tatsächlich Herzklopfen bekommen.

Tiefer Schlaf, Blutruhe und Ausscheidung aller Rückftände in den Organen, Erquickung und Neubelebung des Körpers, sowie Erholung für Geist und Gemüt — das sind die Aufgaben der nächtlichen Pulswellenbewegung nach der Peripherie der Hautbecke.

Während sich also in stiller Auhelage bes Körpers die Almung abslacht und verlangsamt, verbreiten sich die Pulswellen in lebhafter Bewegung über den ganzen Körper und vollführen so ein Reinigungswert in allen Teilen und Auflockerung aller Gewebe, welche Erleichterung Stärkung, Heilung und Wohlbehagen zur Folge haben.

Der Mensch wächst und entwickelt sich nur während des Schlafes, und neue Zellenbildung sowie Ausheilung schadhafter Gewebeteile sind abhängig von der Pulstraft seines Körpers, von der Blutbeschaffenheit und Atmungskraft seiner Lungen.

Die Atmung ist und bleibt das A-B-C aller Gesundheitslehren und jeder Entwicklungsfähigsteit für Körper und Geist; daher lehret Kinder richtig atmen und die Gesetze ber Natur beachten, so werden wir brauchbare Menschen erziehen.

Man fann bei reichlicher Luftnahrung und wenig Speise gesund bleiben und alt werden, benn die freie atmosphärische Luft ernährt den Körper in bezug auf Kraft und Nerven, während die Speisen Blut und Eigenwärme versmehren.

Bei fräftiger Tiefatmung bleibt ber Mensch sogar in ungünstigen Luftverhältnissen gesünder und länger am Leben, als der schwache Atmer in bester Luft — und bringen Badereisen, Land-aufenthalt, Hochgebirge und Seegestade nur Nuten und anhaltenden Erfolg, wenn eine richtige Atmungs- und Bewegungspflege zur Grundlage dient.

Atmung und Puls stehen in wechselseitigen Beziehungen, soweit das eine vom andern begleitet und unterstützt wird — deshalb wird jeder schwächliche Atmer, welcher die Luft nur schluckweise zu nehmen pflegt, schwachen Puls und schwache Gesundheit, schwache Lebenskraft und geringe Ausbauer besitzen.

Die Luft will nicht nur geatmet sein, sondern will als Fundament den Körper ausfüllen und sozusagen den eisernen Bestand im Körper bilden, darum können wir gar nicht genug Luft aufnehmen und im Körper zu halten suchen.

Bom Boden des Zwerchfells bis zum Nersvenzentrum reicht das Luftdruckgebiet einer aerostatischen Säule, welche das Prinzip der Tiefatmung bildet, und eine solche zwanglose Luftstauung und Atemhaltung im Körper ersreichen wir durch die aerostatische Atmungsmethode. (Die Lebenskunst).