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

Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 18 (1908)

Heft: 2

**Artikel:** Atmung und Puls [Schluss]

Autor: Schulz, A.

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1038171

### 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:** 30.11.2025

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

# Sauter's Annalen

# für Gesundheitspflege

# Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

berausgegeben

unter Mitwirfung von Mergten, Praftifern und geheilten Rranten.

Mr. 2.

18. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Jebruar 1908.

Inhalt: Atmung und Buls (Schluß). — Um schön zu sein (Schluß). — Die Fußbekleidung. — Korespondenzen und Heilungen: Gebärmutter- und Eierstockentzündung, Hämorrhoidalblutung; suphilitische Erkrankungen; Bettnäffen; Bleichsucht (Chlorose); Gebärmutterleiden; Herz; Brandwunden; brandige Bunden; Drüsen; Magenkrampf; Halsseiden — Verschiedenes: Die Bereitung eines sehr nahrhaften und gesunden Kleienbrotes. — Die Roßkur. — Augen-Kompressen. — Sonnenschen.

## Atmung und Puls.

Mus: Reue Wege ber Befundheitspflege von M. Choly.

(Shluß).

III

Zu allen Zeiten hat es franke Menschen gegeben, wo Veranlagung und Verhältnisse des Einzelnen zur Krankheitsdisposition den Grund gelegt, oder Zufall und Unachtsamkeit die Krankheitsursache verschuldet, aber niemals war die Zunahme an Krankheitserscheinungen in einem solchen Maße vorhanden, als in heutiger Zeit, wo Bildung und Kultur auf hoher Stufe stehen.

Warum gehen aber Bildung und Kultur nicht mit Gesundheit und Glück Hand in Hand?

Biele tausend Millionen Menschen haben vor uns auf dieser Erde gelebt, sind gesund und glücklich gewesen, haben ein hohes Alter erreicht und eine gesunde und starke Nachstommenschaft hinterlassen — und wir sollten bei aller Naturwissenschaft nicht mehr die Kraft besitzen uns und unsern Kindern Gesundsheit und langes Leben zu sichern.

Also muffen wir wohl trotz Bildung und

Kultur nach außen, gegen unsern inneren Menschen in seelischer und physischer Beziehung, in kontemplativem Empfinden zurückgeblieben, ärmer und schwächer geworden, uns selbst vernachlässigt und für unser inneres Leben blind geworden sein.

Wir haben uns zu viel gewöhnt, nach außen hin zu leben, für Aeußerlichkeiten Geist und Lebenskraft zu verbrauchen, ohne die Rast und innerliche Ruhe zu finden und zu pflegen, diese Kräfte wieder zu ergänzen — das muß auf die Dauer natürlich zur Auflösung und Degeneration und zum vorzeitigen Untergang der Geschlechter führen.

Die Mittel und Wege, aus dieser Sackgasse herauszukommen, liegen einzig und allein in der besseren Beachtung unseres Innenlebens und der einfachen natürlichen Bedingungen, an welche unser Leben geknüpft ist.

Die Atmungstechnik in ihrem weiteren Ausbau ist geeignet zu einer neuen Gesundheitslehre, zu einem Kurmittel auf ärostatischem Prinzip. Diese Atmungslehre sollte daher von Jedem beachtet und nachgeprüft werden, denn nur der volle Gebrauch aller Luftwege im Körper besreit uns von Verschleimungen und Ansammlung verdorbener Säfte, befreit uns von Leiden, welche in lymphatischer Schwäche ihren Grund haben.

Die Lymphsäfte in ihrer einfachen Zusamsmensetzung von Speise und Trank sind die Bildner des körperlichen Aufbaues von Anbesginn und der Träger der Lebenskraft bis zum Abschluß der Lebenskunktionen, denn solange die Lymphsäfte lebensfähig bleiben, behalten wir auch erneute Blutbildung.

Die Hautdecke unseres Körpers in ihrer porösen Verfassung als Ausdünstungs und Ausscheidungsorgan für Hitze und Feuchtigkeit, Gase und Gifte ist aus Lymphe gebildet, und alle krankhafte Konstitution der Haut, wie schlechtes Aussehen, Blässe, Gedunsensein, Schlasseheit und geringe Widerstandsfähigkeit, sowie Blutarmut und Neigung zu Erkältungen, Geschwulstbildung und Entzündungen beruhen auf lymphatischer Schwäche, und diese lymphatische Schwäche entsteht durch falsche und vernachlässigte Atmung und Lusternährung.

Je mehr Ausscheidung durch die Boren der Saut ermöglicht wird, besto reger wird ber Stoffmechsel im Rörper selbst, die Speisen beffer verdant und dem Rorper leichter bienftbar gemacht. Bei vernachläßigter Saut und schwacher Atmung verstopfen und schließen sich Die Poren. Es verfällt der Körper in einen hitigen Zustand, der Urin wird dunkel und schleimig, ber Stuhlgang erschwert und ber Magen bleibt mit Speiseresten belaftet - fo stockt dann mehr und mehr in allen Organen bie Tätigfeit, und Nieren und Leber fonnen sich der ansammelnden Schleimmassen nicht mehr erwehren, die Musteln bleiben in fortwährender Spannung und werden auf die Dauer schwach und lahm. Go werden die großen Nöte der Berdauungsftorung, Stuhlund Urinbeschwerden geschaffen; aber nicht genug damit, denn auch die Rerven werden

durch die gestörte Hautatmung an ihren Faserenden empfindlich und geben die Ursache zum Juckreiz und zu vielen Hautleiden und können andererseits durch die vermehrte Arbeitsleistung der Muskelanstrengung nicht mehr genügende Ruhe und Erholung sinden, sie bleiben abgespannt und nervös.

Solche hitzige Verfassung des Körpers versbraucht dann die Säfte der Schleimdrüsen, verzehrt Lymphe und Speichel, und die zusnehmende Trockenheit oder spärliche Feuchtigsteit in Nase und Mund, Lippen und Luftsröhren raubt der eingeatmeten Luft ihren Feuchtigkeitsgehalt und greift Hals, Schildsbrüse, Bronchien und Lungen an — vor unsern Augen zeigt sich dann das furchtbare Bild der vielen Katarrhe, Bleichsucht und Schwächezustände.

Solche lymphatische Leiden können oft burch bewußte richtige Utmung gehoben werden.

Bei gesunder und gepflegter reiner Haut können die Pulswellen nach der Peripherie des Körpers leicht ausschwingen und somit die Regulierung der Blutwärme vermitteln, was bei verstopften Poren nicht möglich ist, hier bildet sich dann die erste Puls- und Blutstockung, — und eine bleibende Behinderung der peripheren Ausdünstung verursacht dann Verstimmungen und Herzschwäche.

Bu den unbewußten Funktionen unseres Körpers zählt außer der Atmung und Herzstätigkeit auch die Blutbildung, Verdauung, Gehirn und Nerven, sowie die Tätigkeit der Milz und Schilddrüse, ihre Wärmestrahlung und Lymphebewegung zum Zweck der Versdauung und der Hautsunktion; und so lange uns diese Vorgänge im Körper nicht durch sühlbare Spannungen zum Bewußtsein kommen oder sich durch Unbehagen und Schmerzen besmerkbar machen, gilt unser Gesundheitszustand für gut und vollständig.

Die Schilddriife, welche sich am Rehlfopf befindet, fteht mit der Atmung in engftem Busammenhang, benn die bei ber Expiration entweichende Barme wird von der Schilddrufe jum Teil absorbiert und durch Bulsstöße strahlend über die Peripherie des Körpers und Bellengewebe ber Saut weitergeführt. Bon dieser Respiration hängt die Dichtigkeit und Gesundheit unserer Saut ab und eine feste gefunde Saut bedingt wiederum die Gesundheit des Körpers und seiner inneren Teile. Durch folche innere Borgange find erft gewiffe Borbedingungen für die volle Gefundheit erfüllt, benn ber Mangel an organischer Tiefatmung hat den Berluft der Mundventilation im Gefolge, sowie die Beschränfung der Barme abforbierenden und Reibungsreflere auslösenden Tätigfeit der Schilddrufe, welche die vielen Leiden der Schleimhautentzundungen ufm. bedingen.

Die beste Befämpfung förperlicher Uebel, Unwohlsein und ungesunder Zustände liegt in einem festen Willen und im geistigen Einfluß auf den Körper selbst, und diesen zu gewinnen, bietet uns Atmung und Buls ein fast unbeschränktes Feld.

Als ideales Kurmittel fann die Atmungsstechnik betrachtet werden, sie gewährt uns eine hygienische Sicherheit in allen Dingen, denn gesundes Blut und gesunde Säfte, harmonische Körperform und alle Lebenskräfte basieren auf Atmung und Puls.

## Um schön zu sein.

(Fortsetzung und Schluß).

In ihrem maßlosen Zorn hatte jene recht temperamentvolle Dame ihr Kammermädchen einst geschlagen, bis das Blut des unglücklichen Geschöpfes der Gräfin in das Gesicht spritzte. Alls sie nach einigen Stunden die Blutspuren in ihrem Antlitz bemerkte und fortwischte, entsteckte sie, daß die Haut an diesen Stellen zart und weiß geworden und sich in Farbe und Ton von dem übrigen Teint sehr vorteilshaft unterschied. Das war für das grausame Weib ein Grund, etwa dreihundert junge Mädchen hinschlachten zu lassen und in deren Blute zu baden. Die Geschichte erzählt, daß Elisabeth Batory die schönste Frau des 17. Jahrhunderts gewesen sei und daß man sie in ihrem späten Alter noch für eine recht begehrenswerte junge Dame gehalten habe.

Doch nicht nur die Gräfin Batorn war eine Unhängerin diefes furchtbaren Blutglaubens, schon im Mittelalter herrschte, sicherlich aus migverftandenen legenden und Sagen bergeleitet, der Wahn, daß Baden in Blut ben Frauen und Männern Schönheit und Jugend verleihe. Und als man sah, daß diese Mittel nichts nütten, griff man zu ben Produkten ber Natur, griff man zu Milch= und Wein= babern, gebrauchte man Effig und Alfohol. Und später im 18. Sahrhundert fielen die Ariftofraten, die begüterten Rlaffen fast alle bem Jugendeligier bes St. Germain jum Opfer. Will man sich richtig ausdrücken, so muß man fagen, daß man biefem Manne, ben die furgsichtige Nachwelt einen Charlatan und Pfuscher nennt, nur das Gelb geopfert hatte, benn ber Jugendelixier bestand aus nichts anderem als - aus rosenrot gefärbtem Waffer. Aber den= noch enthielt er einen Schönheitsborn, nicht in bem Trank lag dieser verborgen, sondern in der Art der Anwendung.

St. Germain, der seine Zeit sehr wohl fannte, befahl den Damen, die sich unter seine Behandlung begaben, frühzeitig zu Bette zu gehen und sich so viel wie möglich von den rauschenden Vergnügungen, von den schweren, gewürzten Speisen und berauschenden Getränken