Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 18 (1908)

Heft: 4

Artikel: Atmung und Puls [Fortsetzung]

Autor: Scholz, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038175

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: 09.12.2025

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

hören kann. Die Kohlensäure ist nicht giftig. Beweis dafür liefert uns der Champagner und andere Schaumweine, Bier und Mineralwasser. Wenn man in einem geschlossenen Kanme, der angefüllt ist mit Kohlensäure, erstickt, wie in Kellern, wo sich Most im Gähren befindet, so kommt das davon her, weil die Kohlensäure den Sauerstoff der einzuatmenden Luft verdrängt hat, und nicht weil sie an und für sich giftig ist. Ganz anders verhält es sich aber mit dem Kohlenorydgas, welches ein wahres Gift ist, denn es ist das Gas, das den brennenden Kohlen entweicht, das eigentliche Erstickungsgas.

Endlich gibt es gewisse Wasser, welche phosphors oder schwefelhaltige Gase von sich losbinden, sie sind aber nicht gefährlich, da man sie nicht trinkt oder nur in Ausnahmsställen und auf ärztliche Vorschrift.

(Feuilles d'Hygiène)

(Fortsetzung folgt.)

Atming und Puls.

Reue Bege ber Gefundheitspflege von M. Scholz.

Siehe Annalen Seite 133 (07) und 2 und 13 (08). IV.

Der Charafter des Lebens äußert sich nicht allein in den abstraften Begriffen des Daseins — von Leben und Sterben, — sondern in der qualitativen Form des Empfindens und Naturgefühls, welches jedem organischen Wesen eigen ist.

Für solches Empfinden ist das Haupt des Menschen und der Ausdruck seines Gesichts der Spiegel innerer Lebensfraft — und wir können mehr oder weniger die Verfassung seiner Gesundheit ablesen.

Weitere Beugen seiner Lebensfraft sind sein Anochenbau und Die Natur seiner Stoffe, Die

Textur seiner Gewebe und Haut — welche abshängig sind von einer gestörten oder ungestörten Entwickelung der Säftebewegung, des Wärmegrades und des Stoffwechsels.

Die Köpfe und Gesichter der Menschen werden mit Abnahme der Nervenkräfte immer kleiner und unscheinbarer und wer sich mit solchen Beobachtungen beschäftigt, wird zu manchen erschreckenden Resultaten kommen!

Was sind die Ursachen dieses Rückganges und wo liegt der Krebsschaden solcher entwürdigenden Erscheinungen? Hier nuß ein großer Grundsehler im menschlichen Wesen obwalten, welcher eine gesunde Entwicklung unterbindet!

Hier sind nicht allein die Mängel von Wohnungs, und Erwerbs Werhältnissen oder Fehler in Ernährung und Diät, Ueberanstrengung und Ueberhasten ausreichend, hier liegt eine Organstörung und Stockung vor, welche die Basis der sesten Gesundheit lockert und deren große Kraftquelle verstopft.

Diese große Kraftquelle ist die Atmung und der Luftverbrauch im Körper, sind die Puls-wellen in ihrer Wirkung auf den Stoffwechsel und ist drittens die Strahlung der Schildsdrüse in bezug auf Lymphebewegung und Wärmebildung.

Ueber die Beziehungen der Schilddrüse zum Organismus ist schon viel geschrieben worden und doch hat dieses außerordentlich wichtige Thema nie eine richtige Würdigung erfahren.

Die Lage der Drüse und ihr schützender Schild lassen erkennen, daß sie zum Atmungs-Apparat unzweiselhaft gehört und durch sorgfältige Beobachtung läßt sich sicher wahrnehmen, daß bei genügender Pulsruhe die tiefe Ausatmung des Unterleibes zu ihr in nahen Beziehungen steht, und von ihr aus scheint eine Ueberstrahlung von Fasergebieten und Nervengeslechten nach allen Seiten und eine Auslösung von Spannungen in der Brust, sowie eine uns willfürliche Säftebewegung stattzusinden, welche auf Wärmebildung, Stoffwechsel und Ernährung einen entschiedenen Einfluß haben.

Die zwanglose tiefe Bauchatmung übt einen leichten Druck auf die Arterien aus, um den Blutlauf nach den Blutgefäßnetzen zu fördern — aber noch viel mehr begünstigt eine fräftige Ausatmung (durch das Zusammenziehen der Bauchmusseln) den Blutlauf der Benen; — solche rege Blut- und Sästebewegung verleiht schon dem Körper einen besseren Stoffwechsel und reineres, gesünderes Blut, was für das gute Gedeihen von Kindern und für die Ent-wicklung zur vollen Reise des Menschen under bingt nötig ist.

Biele Menschen erreichen aber infolge mangelhafter und falscher Atmung nie diese volle Reise ihres Körpers und bleiben sozusagen in ber Entwickelung stecken, sie können auch bei allerbester Nahrung niemals Bollnaturen werden, solange ihr Blut durch Sauerstoffmangel geschwächt bleibt und ihre Unterleibsorgane an schlechter Bentilation leiden.

Solche anathematische Zustände müssen die verschiedensten Krankheitssymptome zeitigen — und das Heer der heutigen Krankheitsbilder sindet in einer vernichtenden Atmungsschwäche und Atemkürze, in einer naturwidrigen Organfnechtung seine volle Erklärung.

Hier können nur gesundheitliche Reformen und bessere Kenntnis der innerlichen Vorgänge eine wirksame Besserung schaffen durch eine interime Körperpflege und hingebende Beachtung und Wahrnehmung aller Empfindungen und Naturgefühle.

Mehr frische Luft schöpfen und Gottes freie Natur in vollen Zügen genießen, um die Bulsfraft der vertieften Bauchatmung zu heben und das Gesamtbefinden zu bessern, denn Auftwellen und Pulswellen erhöhen den Orgdationsprozeß

des gesamten Stoffwechsels, bilden die Schiebestraft jeglicher Ausscheidung, sie sind die Träger der Beziehungen und Verbindungen zwischen Säftenischung, Zellens und Gewebebildung.

Dieser fortwährende Neubau der Organe beruht nicht allein auf chemischen Vorgängen, sondern in gleicher Weise auf syntetischen Versbindungen durch den Einfluß der Nervenreslexion und Orüsentätigkeit.

Beispielsweise erfolgt die Inspiration der Schilddruse durch Ausatmungsstoffe und ihre transeunte Wirksamkeit und Transpirationstraft erfolgt durch die Pulswellen der Halsschlagsadern; die Ausatmungsstoffe stehen mit der Schilddruse in Kontakt und finden in dieser eine Umbildung in Lebensstoffe, in Wärmestrahlung.

Bei saugender sehlerhafter Atmung durch Verstopfung und Verschleimung der Nasensgänge und bei vorherrschender Mundatmung sindet eine Beugung und Zerrung der Luftsröhre statt, infolgedessen der Kontakt aufgeshoben und die SchilddrüsensTätigkeit mehr oder weniger ausgeschaltet wird, wodurch die wohltätige Wirkung der SchilddrüsensStrahlung und ihr synthetischer Einfluß auf die Sästesbewegung der verschiedenen Speicheldrüsen und Lymphgesäße, sowie auf die Venen aufhören.

Die Lagerung der Luftröhre ist daher wichtig, weil eine Hebung und Beugung oder eine Senkung derselben verschiedene Symptome der Schilddrüsen Strahlung bewirken kann, welche zwischen gänzlichem Stillstand bis zur Hyperstrahlung — von Säfteschwund und Abmagerung bis zum Kretinismus variieren können.

Weitere Unterschiede lassen sich auch bei den verschiedenen Sekretstoffen sinden, welche auf dieselbe Ursache zurückzuführen sind und einen entscheidenden Einfluß auf das ganze Nervensystem haben müssen, weil die beiden Nerven-Komplexe, Bagus und Sympathicus nahe am

Eingang zur Luftröhre und beffen Endung ihre Lagerung haben.

Die bewußten und unbewußten Funktionen des Körpers sollen also ersichtlich von unseren Gedanken ab und zu begleitet sein, und wie alles Tun und Lassen, Essen und Trinken usw., so soll die Arbeit unserer Organe von Zeit zu Zeit unter der Kontrolle unserer Gedanken stehen; der Mensch soll seinen Körper innen wie außen genau kennen und zu beurteilen vermögen — und so lange wir dies nicht in Schule und Elternhaus zu erringen suchen, werden wir die Sklaven unseres Fleisches sein.

Fahrelange Beobachtungen und llebungen führten mich zu der erfahrungstheoretischen Erkenntnis, daß noch nicht alles verloren und wie reich doch die Menschennatur an versborgenen Kräften ist; — weitere Auskunft gebe ich auch auf briefliche Anfragen an meine Adresse nach Bad Godesberg am Rhein, Billa Wilhelma.

Ich hoffe, daß meine Anregungen zum weiteren Ausbau eines großen Gebietes der sanitären Selbsthilfe führen mögen, denn wir bedürfen dringend einer ausgebildeten Atmungslehre und einer Atmungstechnif als Grundlage für eine neue Organotherapie.

Ein Kapitel über Frauenschönheit.

"Ach wie balb Schwindet Schönheit und Gestalt! Tust du stolz mit deinen Wangen, Die wie Milch und Purpur prangen, Ach die Nosen welken all!!"

Mir haben es diese Worte Wilhelm Hauffs aus "Reiters Morgengesang" angetan, wenn ich von Frauenschönheit und Frauen-Wohlgestalt schreiben soll. Ja diese Worte eignen sich nicht allein für den frischen, fröhlichen Reitersmann, sondern auch für unsere Frauen und Jungfrauen, die mehr Berechtigung erheben auf Schönheit und Gestalt als das Männergeschlecht. Diese Berechtigung soll auch keineswegs ben Frauen und Jungfrauen genommen werden, benn im Gegenteil fordern nicht blos die Frauen die Schönheit für sich heraus, sondern auch die Männer und Jünglinge machen Anspruch auf schöne Frauen und schöne Mädchen.

Aber wie alles in der Welt, ist auch diese Gabe Gottes, das herrlichste Geschenk für ein Weib, vergänglich; die Rosen der Wangen versblühen, der früher üppige Busen wird welk, das formenschöne Angesicht durchziehen Runzeln und Falten, und selten sind die Fälle, wo sich Frauen und Jungfrauen bis in ihr hohes Alter hinein die Schönheit des Körpers beswahrt haben.

Und wenn heutzutage eine erblühende Jungsfrau sich im Zimmer vor den Spiegel stellt, oder auch eine Matrone, welche die Last der Jahre trägt, und der die Zeit tiese Runen in das Angesicht geschrieben hat, und befragen wie einst Schneewittchen das Spieglein an der Wand, so wird dasselbe nicht ungalant sein und stolz verkünden, das die Hineinschauende die Schönste im ganzen Land ist!

Ach, schön wollen die Frauen stets sein und bleiben. Das Wörtchen "Schönheit" spielt in bem Frauenleben die wichtigfte Rolle, aber ein Wort ift dafür gang und gar aus bem Wörterbuche der Frau verbannt, nämlich das Wörtchen "Alter"! - Alt will feine fein, und die Dame nach ihrem Alter befragen, fommt einem Ber-Das weibliche Beschlecht altert brechen gleich. nicht, es bleibt ewig jung, und ihr Alter ift bas einzige Geheimnis, bas Frauen und Jungfrauen unverbrüchlich treu bewahren. Mit diefer fleinen weiblichen Schwäche und Gitelfeit muffen die Manner rechnen und in schonenfter Beise verfahren, und ratfam ift es daber für alle Chegatten, sich bas Beispiel eines englischen Lords zu Bergen zu nehmen, ber feiner Fran bezüglich des Alters die garteste Rücksicht be-