

**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:** 08.02.2026

**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 Raum, der angefüllt ist mit Kohlensäure, erstickt, wie in Kellern, wo sich Most im Gären 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 Kohlenoxydgas, welches ein wahres Gift ist, denn es ist das Gas, das den brennenden Kohlen entweicht, das eigentliche Erstickungsgas.

Endlich gibt es gewisse Wasser, welche phosphor- oder schwefelhaltige Gase von sich lössbinden, sie sind aber nicht gefährlich, da man sie nicht trinkt oder nur in Ausnahmefällen und auf ärztliche Vorschrift.

(Feuilles d'Hygiène)

(Fortsetzung folgt.)

## Atmung und Puls.

Neue Wege der Gesundheitspflege von A. Scholz.

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

### IV.

Der Charakter des Lebens äußert sich nicht allein in den abstrakten 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 Lebenskraft — und wir können mehr oder weniger die Verfassung seiner Gesundheit ablesen.

Weitere Zeugen seiner Lebenskraft sind sein Knochenbau und die Natur seiner Stoffe, die

Textur seiner Gewebe und Haut — welche abhängig sind von einer gestörten oder ungestörten Entwicklung 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 Krebschaden solcher entwürdigenden Erscheinungen? Hier muß ein großer Grundfehler im menschlichen Wesen obwalten, welcher eine gesunde Entwicklung unterbindet!

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

Diese große Kraftquelle ist die Atmung und der Luftverbrauch im Körper, sind die Pulswellen in ihrer Wirkung auf den Stoffwechsel und ist drittens die Strahlung der Schilddrüse in bezug auf Lymphbewegung 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 Atmungsapparat unzweifelhaft gehört und durch sorgfältige Beobachtung läßt sich sicher wahrnehmen, daß bei genügender Pulsrufe die tiefe Ausatmung des Unterleibes zu ihr in nahen Beziehungen steht, und von ihr aus scheint eine Ueberstrahlung von Fasergebieten und Nervengeslechtern nach allen Seiten und eine Auslösung

von Spannungen in der Brust, sowie eine unwillkürliche Säftebewegung statzufinden, 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 Blutgefäßen zu fördern — aber noch viel mehr begünstigt eine kräftige Ausatmung (durch das Zusammenziehen der Bauchmuskeln) den Blutlauf der Venen; — solche rege Blut- und Säftebewegung verleiht schon dem Körper einen besseren Stoffwechsel und reineres, gesünderes Blut, was für das gute Gedeihen von Kindern und für die Entwicklung zur vollen Reife des Menschen unbedingt nötig ist.

Viele Menschen erreichen aber infolge mangelhafter und falscher Atmung nie diese volle Reife ihres Körpers und bleiben sozusagen in der Entwicklung stecken, sie können auch bei allerbester Nahrung niemals Vollnaturen werden, solange ihr Blut durch Sauerstoffmangel geschwächt bleibt und ihre Unterleibsorgane an schlechter Ventilation leiden.

Solche anathematische Zustände müssen die verschiedensten Krankheitssymptome zeitigen — und das Heer der heutigen Krankheitsbilder findet in einer vernichtenden Atemungsschwäche und Atemkürze, in einer naturwidrigen Organnekrose 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 Puls- kraft der vertieften Bauchatmung zu heben und das Gesamtbefinden zu bessern, denn Luftwellen und Pulswellen erhöhen den Oxydationsprozeß

des gesamten Stoffwechsels, bilden die Schiebekraft jeglicher Ausscheidung, sie sind die Träger der Beziehungen und Verbindungen zwischen Sätemischung, Zellen- und Gewebebildung.

Dieser fortwährende Neubau der Organe beruht nicht allein auf chemischen Vorgängen, sondern in gleicher Weise auf synthetischen Verbindungen durch den Einfluß der Nervenreflexion und Drüsentätigkeit.

Beispielsweise erfolgt die Inspiration der Schilddrüse durch Ausatmungsstoffe und ihre transiente Wirksamkeit und Transpirationskraft erfolgt durch die Pulswellen der Halsschlagadern; die Ausatmungsstoffe stehen mit der Schilddrüse in Kontakt und finden in dieser eine Umbildung in Lebensstoffe, in Wärme- strahlung.

Bei saugender fehlerhafter Atmung durch Verstopfung und Verschleimung der Nasengänge und bei vorherrschender Mundatmung findet eine Beugung und Zerrung der Lufttröhre statt, infolgedessen der Kontakt aufgehoben und die Schilddrüsen-Tätigkeit mehr oder weniger ausgeschaltet wird, wodurch die wohltätige Wirkung der Schilddrüsen-Strahlung und ihr synthetischer Einfluß auf die Säftebewegung der verschiedenen Speicheldrüsen und Lymphgefäße, sowie auf die Venen aufhören.

Die Lagerung der Lufttröhre 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 Säteschwund und Abmagerung bis zum Kretinismus variieren können.

Weitere Unterschiede lassen sich auch bei den verschiedenen Sekretstoffen finden, welche auf dieselbe Ursache zurückzuführen sind und einen entscheidenden Einfluß auf das ganze Nervensystem haben müssen, weil die beiden Nervenkomplexe, Vagus und Sympathicus nahe am

Eingang zur Luftröhre und dessen 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 Übungen führten mich zu der erfahrungstheoretischen Erkenntnis, daß noch nicht alles verloren und wie reich doch die Menschennatur an verborgenen Kräften ist; — weitere Auskunft gebe ich auch auf briefliche Anfragen an meine Adresse nach Bad Godesberg am Rhein, Villa 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 Atmungstechnik als Grundlage für eine neue Organotherapie.

## Ein Kapitel über Frauenschönheit.

Von Fr. Arthur Schuricht.

„Ach wie bald  
Schwindet Schönheit und Gestalt!  
Duft du stolz mit deinen Wangen,  
Die wie Milch und Purpur prangen,  
Ach die Nosen wellen all!“

Mir haben es diese Worte Wilhelm Hauffs aus „Reiters Morgengesang“ angetan, wenn ich von Frauenschönheit und Frauen-Wohlgestalt schreiben soll. Da 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 den Frauen und Jungfrauen genommen werden, denn 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 verblühen, der früher üppige Busen wird welf, 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 bewahrt haben.

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

Ach, schön wollen die Frauen stets sein und bleiben. Das Wörtchen „Schönheit“ spielt in dem Frauenleben die wichtigste Rolle, aber ein Wort ist dafür ganz und gar aus dem Wörterbuche der Frau verbannt, nämlich das Wörtchen „Alter“! — Alt will keine sein, und die Dame nach ihrem Alter befragen, kommt einem Verbrechen gleich. Das weibliche Geschlecht altert nicht, es bleibt ewig jung, und ihr Alter ist das einzige Geheimnis, das Frauen und Jungfrauen unverbrüchlich treu bewahren. Mit dieser kleinen weiblichen Schwäche und Eitelkeit müssen die Männer rechnen und in schonenster Weise verfahren, und ratsam ist es daher für alle Ehegatten, sich das Beispiel eines englischen Lords zu Herzen zu nehmen, der seiner Frau bezüglich des Alters die zarteste Rücksicht be-