Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 29 (1919)

Heft: 7

Artikel: Gesundheitliche Vorteile der Nasenatmung

Autor: Thraenhart

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037974

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: 09.08.2025

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

Selbst bei hartnäckigem Darmkatarrh findet stets schnell eine Abnahme der Entleerungen und ein rasches Wiedereintreten guten Appetites statt. Der günstige Erfolg tritt ohne jede Nebenschädigung auch bei Darmkrankheiten kleiner Kinder ein, z. B. bei der gefürchteten Sommercholera.

Da Knoblauch allenthalben zu jeder Jahreszeit zu haben ist, möge man dies altbekannte und wieder neubewährte Heilmittel bei Verdauungsstörungen und Darmkatarrhen jeder Art sich zunutze machen.

Gesundheitliche Vorteile der Nasenatmung.

Von Dr. Thraenhart in Freiburg i. Br.

Nachdruck verboten.

Wandern wir an trockenen Tagen auf staubigen Wegen, so sehen wir alsbald beim Schnauben der Nase an dem dunkel gefärbten Schleime, welche große Menge Staub und Schmutz unsere Nasenschleimhaut aus der eingeatmeten Luft zurückgehalten hat. Auch wenn die Hausfrau mit Reinemachen beschäftigt war oder der Hausherr bei trockenem Wetter im Garten herumgewirtschaftet hat, beweist nachher das Taschentuch, welche gesundheitlich wichtige Rolle die Nase als Staubfänger spielt. Dadurch wird unsere Lunge vor dem Eindringen auch jener vielfach scharfen und spitzigen Körperchen bewahrt, welche den „trockenen Husten" hervorrufen und die zarten Lungenbläschen wie Glassplitter verletzen können.

Die in der Luft allerwärts herumfliegenden Staubteilchen werden von unzähligen, auch krankmachenden Bakterien und Bazillen als Luftballons benutzt. Bei steter Nasenatmung werden also auch die gefährlichen Krankheitserreger von der feuchten Nasenschleimhaut aufgefangen und gehen dort massenhaft zugrunde, weil jedes gesunde Schleimhautsekret schädigend, sogar abtötend auf sie wirkt. Der Rest wird dann beim Niesen und Schnauben entfernt.

Im Winter würde die kalte rauhe Luft, wenn sie direkt in Hals und Lunge käme, oft schwere Erkrankungen hervorrufen. Auf dem verhältnismäßig weiten Wege durch alle Windungen und Muscheln der inneren Nase wird sie genügend erwärmt und verliert somit ihre Schädlichkeit. Bei strenger Kälte findet dann auch eine schnellere Schleimabsonderung statt, — wir müssen häufiger das Taschentuch in Gebrauch nehmen, — so daß die erkaltende Flüssigkeit immer wieder durch blutwarme ersetzt und die eindringende Luft genügend erwärmt wird. Es ist daher namentlich in der kalten Jahreszeit oder bei rauhem Wetter von größter Wichtigkeit, stets durch die Nase und nicht durch den Mund zu atmen. So mancher gefährliche Hals- und Lungenkatarrh wird dadurch vermieden. Der „schlimme Hals" unserer Jugend ist oft nur auf das schädliche Mundatmen zurückzuführen. Die Buchten und Winkel des Rachenraumes, die Furchen und Spalten der Mandeln bietet den eingeatmeten Bakterien ungestörte Brutstätten, sie bilden die schlimmsten Seuchenherde, die beliebtesten Eintrittspforten der Krankheitserreger in unsern Körper. Zahlreiche Erkrankungen fangen mit mehr oder minder heftigen Mandelentzündungen an. Daher muß man Kinder stets dazu anhalten, nur durch die Nase zu atmen. Wenn sie aber trotzdem immer wieder, namentlich Nachts mit geöffnetem Munde atmen, so ist es Pflicht der Eltern, eine Nasenuntersuchung durch den Arzt vornehmen zu lassen. Andernfalls wird das Kind von allerhand Leiden, wie Erkältungen, Ohrenkrankheiten, Lungenkatarrhen heimgesucht werden.

Auch unsere verheerendste Seuche, die Tuber-

kulose, steht oft nachweislich in engem Zusammenhange mit behinderter Nasenatmung. Man hat bei Tuberkulösen durchschnittlich 45 Prozent Mundatmer festgestellt, die durch Nasenleiden an regelrechter Atmung verhindert waren. Deshalb ist es von großer Wichtigkeit, bei Tuberkulösen die Nasenatmung ärztlich regeln zu lassen, und vor allem vorbeugend, besonders bei Kindern, dafür zu sorgen, daß stets frei durch die Nase geatmet werden kann.

Alle schädlichen und unschädlichen Körperchen in der Luft, die beim regelrechten Atmen in die Nase gelangen, werden bekanntlich durch Schnauben daraus entfernt. Sind es besonders viele oder kitzlich reizende Stoffe, so hilft sich die Natur durch Niesen, wobei alles gewaltsam hinausgeschleudert wird „zur Gesundheit" des Niesenden. Aber doch ist es zweckmäßig und sehr wohltuend, immer mal Nasenspülungen vorzunehmen, namentlich nach längerem Aufenthalt in staubiger Luft, nach schmutzigen Arbeiten, nach weiten Wanderungen.

Mundatmung ist einzig und allein mal angebracht beim Spazierengehen in reiner, frischer Waldluft, wo man mit tiefen, langsamen Atemzügen alle Lungenwinkel tüchtig auslüftet und dabei auch die Mund-, Hals- und Bronchienschleimhäute abhärtet.

Inhalt von Nr. 6 der Annalen 1919.

Allopathie, Homöopathie, Elektro-Homöopathie (Fortsetzung und Schluß). — Einfluß der Gerüche auf die Organe der Verdauung (Fortsetzung und Schluß). — Der Richtungssinn der Tiere und der magnetische Meridian. — Krankhaftes Tanzen. — Wie behandelt man einen Ohnmächtigen? — Verschiedenes: Frühschoppen und Zuckerkrankheit; Datteln und Orangen; Rauhe Hände.

Zu beziehen durch alle Apotheken und Mineralwasser-Handlungen

Prospekte kostenlos durch „Fürstl. Wildung. Mineralquellen A. G."

Bad Wildungen

Jeder Arzt, jeder Laie, der Bad Wildungen besuchte, weiß, daß der Ruf dieses Bades an der Wirkung seiner beiden altberühmten Hauptquellen beruht, und zwar der

Helenenquelle

bei Nierenleiden, Harngries, Gicht und Stein

Der Versand dieser beiden Quellen zur Haustrinkkur beträgt pro Jahr über $1^1/_2$ **Millionen Flaschen,** das ist mehr als $^9/_{10}$ des Gesamtversandes der 8 Wildunger Quellen.

Man achte genau auf die Namen „Helenen- und Georg Victorquelle", da Ersatz weder durch andere Quellen, noch durch künstliches, sogenanntes Wildunger Salz möglich ist.

Georg Victorquelle

bei Blasenkatarrh und Frauenleiden