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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 31 (1921)

Heft: 9

Rubrik: Trunk und Heldenkraft

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: 12.12.2025

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

Hausgang und das Treppenhaus sich selbst lüften! Gerade auf dem Gebiete der Ventilation sind die Arbeiten der letzten Jahrzehnte recht lohnend und erfolgreich gewesen, und heute wird kein öffentliches Krankenhaus mehr gebaut, ohne daß für die Lüftung in ausgiebigster Weise Sorge getragen würde. Warum geschieht nicht das nämliche bei einem Privathause? Muß bloß der Kranke frische Luft haben, oder ist es nicht ebenso angebracht, darauf zu sehen, daß die Gesunden gesund bleiben? Jeder der Begutachtung unterbreitete Bauplan braucht lediglich daraufhin angesehen zu werden, daß in erforderlicher Weise Luftschachte das Gebäude durchziehen, welche, ohne die Bewohner durch Zug zu belästigen, die schlechte Luft so aufsaugen, daß die frische, reine Luft nachzieht. Ich bin fest überzeugt, bald würde sich der Erfindungsgeist der Sache bemächtigen und es würde eine Lösung erzielt, wie wir sie nicht besser wünschen könnten.

Hier klafft eine Lücke in den Bestrebungen, die Wohnung, in der wir ja den größten Teil unseres Daseins verbringen, gesund zu gestalten. Wer hier baldmöglichst eingreift, verdient sich den Dank der Menschheit. (Kneipp-Blätter.)

Trunk und Heldenkraft.

Es ist eine weit verbreitete, wenn auch nicht mehr in dem Maße wie in früheren Zeiten geläufige Vorstellung, für welche sich diese beiden Begriffe miteinander verbinden. Eine gewisse Romantik läßt den Helden gern zugleich mit dem Kennzeichen der Trinkbarkeit „geschmückt" erscheinen, wobei sich vielfach der Gedanke einmengt, als ob geistiges Getränk, Wein oder wie immer es heiße, Kraft und Mut entflamme und steigere. Doch selbst die Dichter, die oft in Bausch und Bogen als Verherrlicher von Bacchus und Gambrinus gelten, urteilen anders. Aus einem Kranze von Dichtungen aller Zeiten, die sich mit diesem Gedanken befassen, seien einige Blüten herausgegriffen. Schon der alte Homer läßt seinen Troerhelden Hektor den Wein, den ihm seine treu besorgte Mutter Hekuba nach der Schlacht anbietet, verschmähen, damit er nicht die Heldenkraft verliere:

„Warum hast du, o Sohn, die wütende Feldschlacht verlassen?
Sieh, es drängen uns hart die verhaßten Söhne der Griechen...
O, so harre, mein Sohn; ich geh' und bringe dir süßen
Wein, zu opfern Vater Zeus und den übrigen Göttern,
Und dich auch selber damit zu stärken, wenn du ihn trinkest.
Denn der Wein erneuert die Kraft ermüdeter Männer."...
Ihr antwortete Hektor, der große, mit wehendem Helmbusch:
„Bringe mir keinen süßen Wein, ehrwürdige Mutter,
Daß du mich nicht entkräftest, ich nicht die Stärke vermisse."

Und der römische Dichter Horaz sagt in Verwandtschaft damit:

Wer in der Rennbahn wünscht, das winkende Ziel zu erreichen,
Hat schon als Knabe geduldet, geschafft, geschwitzt und gefroren,
Sinnenrausch und den Wein gemieden.

Der bekannte Schweizer Dichter und Naturforscher Albr. v. Haller aber spottet in seinem Gedicht „Der Mann nach der Welt":

Auch wenn bei später Nacht er wohlbegleitet geht,
Prangt seine Tapferkeit, wo niemand widersteht:
Erst wann, wie oft geschieht, nach einem langen Kampfe
Sein Kopf ihm endlich schwillt von teurer Weine Dampfe,
Was ihm begegnet, bricht, wann Glas und Fenster kracht,
Die öde Straß' erschallt, und weh' der Wacht!

Und Adam Oehlschläger (1779—1850) sagt:

Nur der Sklave greift zum Becher,
Will zum Kampf er Mut gewinnen,
Wir verachten solchen;
Unser Denken, unser Sinnen
Ist auf Höheres gerichtet
Und auf edleres Beginnen.

Peter Rosegger aber prägte das Merkwort:

Der Spiritus, meinst du, macht frisch und stark?
Doch braucht der Lump dazu sein eigen Mark!

Am besten jedoch hat der ungarische Dichter Alexander Petöfi den „Kraftspender" und Heldenmacher Alkohol gezeichnet in seinem Gedicht „Aufgesessen":

Gewaltig schlürfte ich beim Essen
Den herzerstärkend schweren Wein,
Damit im großen Augenblicke,
Wenn stürmisch ich ins Treffen rücke,
Der Sieg nur um so sichrer mein.
Doch ja, der Herzensstärker hatte
Mein Herz gestärket gar so sehr,
So alle Kraft zu Kopf getrieben,
Daß für die Beine nichts verblieben...
Vom Sturmlauf — keine Rede mehr!

(Kneipp-Blätter.)

Singen ist gesund.

Von Dr. Thraenhart, Freiburg i. Br.

(Nachdruck verboten.)

Singen übt auf den menschlichen Körper einen durchaus günstigen Einfluß aus, der von größerer Bedeutung ist, als man allgemein annimmt. Namentlich die Atmung und das dieselbe bewirkende höchst wichtige Organ, die Lunge, wird in sehr segensreicher Weise beeinflußt. Das läßt sich sogar zahlenmäßig beweisen. Beim gewöhnlichen Ein- und Ausatmen wird immer nur ein geringer Teil, ungefähr $^1/_7$, der in den Lungen vorhandenen Luft erneuert; erst angestrengte, recht tiefe Atmung, z. B. beim Bergsteigen, bewirkt einen ausgiebigeren Luftwechsel. Man kann die Lungenventilation gewissermaßen mit der Lüftung eines Zimmers vergleichen. Lüftet man nur ganz oberflächlich, indem man vielleicht nur einen Fensterflügel öffnet, dann wird die schlechte Binnenluft nie so vollständig und schnell durch reine Außenluft ersetzt, als wenn man alle Fenster öffnet. Die in der Lunge verbleibende Luft ist aber mit giftigen Gasen (Kohlensäure) vermengt und daher für den Organismus schädlich, während eine recht ausgiebige Lungenventilation bei tiefem Vollatmen den Geweben den so nötigen Sauerstoff in reichlichem Maße zuführt. Durch wiederholte Uebung tiefer Ein- und Ausatmung kann man auch die Fassungskraft der Lungen, also die Luftmenge, vermehren, welche die Lungen beim Atmen aufzunehmen vermögen. In dieser Beziehung dürfte es aber kaum ein zweckmäßigeres Verfahren geben, als methodische Gesangsübungen, durch welche nicht nur die Fassungskraft der Lungen vergrößert wird, sondern durch welche auch gleichzeitig für die ausgiebigste Entleerung der schlechten Luft aus den Lungen gesorgt ist. Bei richtigem Singen wird nicht eher von neuem geatmet, als bis der alte Luftvorrat auch gehörig verbraucht ist. Eine wie große Bedeutung die Wissenschaft dem Fassungsvermögen der Lungen zuerkennt, geht daraus hervor, daß sie derselben die Bezeichnung „vitale", d. h. zum Leben notwendige, gegeben hat. Sie beträgt bei den meisten Menschen etwa 3200 Kubikzentimeter; Sänger dagegen vermögen nach Dr. Barth durchschnittlich 5000, Sängerinnen über 4000 Kubikzentimeter Luft mit einem Atemzuge zu entleeren. Der Tenorist Dr. Gunz war sogar imstande, ein ganzes Lied aus Schumanns Dichterliebe: „Die Rose, die Lilie" in einem Atem zu singen.

Den größten Nachteil bei der gewöhnlichen, oberflächlichen Atmung haben die Lungenspitzen.