Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 31 (1921)

Heft: 9

Artikel: Singen ist gesund

Autor: Thraenhart

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037789

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: 01.12.2025

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

Und Abam Dehlschläger (1779—1850) sagt:

Nur der Stlave 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 start? Doch braucht der Lump dazu sein eigen Mart!

Am besten jedoch hat der ungarische Dichter Alexander Petösi den "Araftspender" und Helden= macher Alkohol gezeichnet in seinem Gedicht "Auf= gesessen":

> Gewaltig schlürste ich beim Essen Den herzerstärkend schweren Wein, Damit im großen Augenblicke, Wenn stürmisch ich ins Tressen 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!

> > (Aneipp-Blätter.)



Singen ist gefund.

Bon Dr. Thraenhart, Freiburg i. Br.

(Rachbrud berboten.)

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 bewirstende höchst wichtige Organ, die Lunge, wird in sehr segensreicher Weise beeinflußt. Das läßt sich sogar zahlenmäßig beweisen. Beim gewöhnslichen Eins und Ausatmen wird immer nur ein geringer Teil, ungefähr ½, der in den Lungen vorhandenen Lust erneuert; erst angestrengte,

recht tiefe Atmung, 3. B. beim Bergfteigen, bewirft einen ausgiebigeren Luftwechsel. Man fann die Lungenventilation gewissermaßen mit der Luftung eines Zimmers vergleichen. Luftet man nur gang oberflächlich, indem man vielleicht nur einen Fenfterflügel öffnet, dann wird die schlechte Binnenluft nie so vollständig und schnell burch reine Außenluft erfett, als wenn man alle Tenfter öffnet. Die in der Lunge verbleibende Luft ist aber mit giftigen Gasen (Rohlenfäure) vermengt und daher für den Organismus schädlich, mahrend eine recht ausgiebige Lungenventilation bei tiefem Bollatmen den Geweben den fo nötigen Sauerstoff in reichlichem Mage zuführt. Durch wiederholte lebung tiefer Ein- und Ausatmung fann man auch die Fassungsfraft der Lungen, also die Luftmenge, vermehren, welche die Lungen beim Atmen aufzunehmen vermögen. In diefer Beziehung burfte es aber faum ein zweckmäßi= geres Berfahren geben, als methodische Befangs= übungen, durch welche nicht nur die Faffungefraft der Lungen vergrößert wird, sondern durch welche auch gleichzeitig für die ausgiebigfte Ent= leerung der schlechten Luft aus den Lungen ge= forgt ift. Bei richtigem Singen wird nicht eber von neuem geatmet, als bis ber alte Luftvorrat auch gehörig verbraucht ist. Eine wie große Bedeutung die Wiffenschaft bem Faffungsvermögen ber Lungen zuerkennt, geht baraus bervor, daß sie derselben die Bezeichnung "vitale", b. h. zum leben notwendige, gegeben hat. Sie beträgt bei ben meisten Menschen etwa 3200 Rubifzentimeter; Sänger bagegen vermögen nach Dr. Barth durchschnittlich 5000, Sängerinnen über 4000 Rubifzentimeter Luft mit einem Atemzuge zu entleeren. Der Tenorift Dr. Gung mar fogar imftande, ein ganges Lied aus Schumanns Dichterliebe: "Die Rose, die Lilie" in einem Alem zu fingen.

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

Wie bei einer nur oberflächlichen Zimmerventi= lation - um bei dem vorigen Vergleiche zu bleiben — die alte, schlechte Luft hauptfächlich in ben Ecten und unter Möbeln fich halt, fo tritt auch in den äußersten Lungenspiten die geringste Lufterneuerung ein; allmählich wird bort nur noch wenig ober gar fein nährender ober fräftigender Sauerftoff zugeführt, Die Bewebe werden gegen Rrantheitsteime widerstands= los. Daher haben gerade bort die meisten Erfrankungen der Lunge ihren Ursprung, vom einfachsten Spitzenkatarrh bis zur schwersten Tuberfulofe. Mur tiefe Atemzüge ichaffen auch eine gründliche Lüftung ber Lungenspiten, ber gefährlichften Brutftätte ber Tuberfelbagillen. Also müßten Berufsfänger gegen tuberfulofe Erfrankungen so aut wie gefeit sein? In ber Tat haben dies die bedeutenoften und erfahrenften Spezialärzte, wie die Brofessoren B. Frankel, Morits Schmidt, Felix Semon, auf briefliche Anfrage bem oben erwähnten Dr. Barth verfichert. Durch bas tiefe Utmen beim Singen wird den Lungen auch bedeutend mehr Blut gugeführt, und "die gefteigerte Blutfüllung eines Organes ift eines ber wirksamften Schutz- und Beilmittel ber Tuberfulofe".

Wenn die Lungen durch tiefere Atmung mehr Sauerstoff in sich aufnehmen, so wird natürlich auch das Blut bedeutend verbessert. Für wen aber wäre dies von größerem Vorteil als für die vielen blutarmen und bleichsüchtigen Mädschen? Daher ist gerade diesen ein regelrechter Gesangsunterricht sehr zu empsehlen und namentslich dem vielen Klavierspielen bedeutend vorzuziehen. Freilich darf die Brust nie durch besengende Kleidung in der vollen freien Atmung behindert werden.

Da durch vertieftes Atmen der Kreislauf besichleunigt und die Blutbahnen erweitert werden, so bildet Singen auch ein besonderes Kräftisgungsmittel des Herzmuskels. Professor Krons

ecker und Henricius erklären diese regelmäßige tiefe Utmung direkt als "eine heilsame Massage des Herzens".

Die gesteigerte Lungenventilation hat Sanitäts= rat Niemeyer als die "Schürerin der Saftefochung" bezeichnet. Sie bewirft eben eine Beschleunigung des Blutstromes, Erhöhung des gesamten Stoffwechsels und somit Steigerung bes Nahrungsbedürfnisses. Daber befinden sich fast alle Sänger und Sängerinnen in gutem Ernährungszuftande, und jeder Sänger bestätigt, daß mit dem Beginne tonseguent durchgeführter und andauernder Gesangsübungen auch ber Appetit zunimmt. Dr. Niemeyer fagt: "Bom Singen wird man nicht nur ftart, fondern fogar dick", und illustriert dies durch folgendes Beispiel: "Bor nunmehr 10 Jahren verkehrte bei mir u. a. die 20jährige Sängerin Fräulein M., jett eine auf zweiten Großstadt= und ersten Brovinzbühnen angesehene Sopranistin, damals aber noch unbeachtet, stellenlos und offenbar in dürftigsten Verhältnissen lebend. Ohne ihr sonst irgendwie nahezutreten, konnte man ihren damaligen Habitus dreift als halb verhungert' bezeichnen und ihr Gewicht auf bochftens 90 Bfund anschlagen, mogegen ihre Reble moblaemut die reinsten Tone perlte. Rascher auch, als fie damals gehofft, verwirklichte fich die Borberfage, mit welcher ich sie bei gutem Mute zu er= halten suchte, daß ber Rlang ihrer Stimmbander ihr bald auch Metallflang landesüblicher Münze in ben Schof werfen wurde, und als ich fie letthin, nach etwa Sjähriger Pause, erst auf einem hiesigen Operntheaterzettel und nachher persönlich wieder entdeckte, würde ich sie unvorbereitet schwerlich wieder erfannt haben: eine geradezu junonische Figur von der Formenfülle unserer Germania-Statuen und barum auf ber Bühne stattliche Elfa im Lohengrin! ,Das hat mit ihrem Singen' die Lebensgewohnheit ber "Selbstventilation' getan, die allerdings, solange

man so gut wie nichts ,zu beißen und zu brechen' hat, nicht augenfällig anschlagen kann. Der Ge-wichtsunterschied zwischen jetzt und damals dürfte, schlecht gerechnet, volle 100 Pfund betragen!"

Die mit bem Singen verbundenen ausgiebigen Zwerchfell- und Bauchwandbewegungen üben rein mechanisch auch einen wesentlichen Ginfluß auf die Tätigkeit ber Berdauungsorgane aus. Sie bilben gemiffermaßen eine natürliche Maffage. Vorwiegend leidet nun das weibliche Geschlecht an Berdauungsstörungen, da bei ihm die Zwerch= fellatmung an und für sich schwächer ift, und was von natürlicher Bewegungsfähigkeit übrig geblieben, noch durch ein beengendes Rorfett lahmgelegt wird. Aber auch bei Männern mit fitender Lebensweise werden die Berdauungs= organe in ihrer Tätigkeit behindert, woraus sich leicht Blut- und Gallenstauungen entwickeln. In allen diefen Fällen ift zur Vorbeugung und Beilung regelmäßiges Singen fehr vorteilhaft.

Uebung ber Atmung bilbet zugleich lebung ber Atmungsmustulatur. Bei ausgiebiger Besangsatmung wird aber fast die gesamte Mustulatur des Halses und des Rumpfes in Anspruch genommen. Auch die Wirbelfaule wird geftrect, und immer nimmt man beim tiefen Atmen eine gerade Haltung ein; frumm ftebende Ganger und Sängerinnen sieht man nie. So bilbet Singen zugleich eine Mustelannnaftit, welche einen wesentlichen Teil der gesamten Rörpermuskulatur fräftigt. Ungenügende Atembewegungen führen auch zu frühzeitiger Berknöcherung ber Rüdenknorpel und verursachen dann durch ben Mangel berfelben an Glaftigität die Atembeschwerden des Alters. Durch regelmäßiges Singen wird aber die Glaftigität der Rippenknorpel erhöht und der Bruftkaften dauernd er= weitert. Dadurch entsteht nebft der Geradehaltung bes Rörpers auch eine in fünftlerischem Sinne ichone, volle Form ber obern Körperhälfte.

Regelmäßiges Singen bildet also eine förper-

liche Uebung von höchst segensreichem Einfluß auf Gesundheit und Wohlbefinden. Unbewust hat dies die Menschheit von alters her gefühlt. Daher die gehobene Stimmung, das körperliche Wohlbehagen, die fröhliche Laune, welche sich des Singenden bemächtigt. Auch die Marschelieder dienen nicht allein der Unterhaltung, sie erhöhen zugleich die Marschfähigkeit, steigern die körperliche Spannkraft und Leistungsfähigkeit. Daher stimmt auch der Hygieniker mit Freuden dem Dichterwort bei:

"Singe, wem Befang gegeben!"



Meber Luft= u. Sonnenbäder.

Von Dr. A. Schalle (Bad Wörishofen).

In neuerer Zeit werden wir uns mehr und mehr der elementaren Heilfaktoren bewußt, die uns von der Natur gegeben sind. Nachdem wir dem Wasser außerordentlich heilfräftige Geheimnisse abgelauscht haben, beginnen wir auch das "Element", das uns beständig umgibt, das uns das unentbehrlichste ist, die Luft, in ihrer großen Bedeutung für unsere Gesundheit zu würdigen.

Bu den üblichen Badeformen sind die Luftbäder als neuer, bedeutsamer Faktor hinzugekommen. Freilich, neu ist auch diese Behandlungsmethode nicht. Wir wissen, daß schon im Altertum Luft- (und Sonnen-) Bäder wohl bekannt waren und viel angewendet wurden, daß z. B. bei den alten Nömern und Griechen schon Luftbadeanstalten existierten, die allgemein und gern besucht waren. Stets waren die Luftbäder bei den Naturvölkern im Gebrauch, und zwar nicht nur bei den tropischen, sondern auch bei den in den kalten Zonen wohnenden Bölkern, z. B. bei den Eskimos in Grönland. Von den