

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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 31 (1921)

Heft: 12

Artikel: Stoffwechsel und Atmung

Autor: Bergqvist, Th.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1037800>

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: 25.01.2026

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

sehr wichtigen Tatsache der verschiedenen morphologischen Typen des Menschen, welche natürlich selten in ihrer reinen Form an dem einen oder andern Individuum wahrgenommen werden können, werden sich vielleicht Veranlagungen für die einen oder andern Berufe, für die einen oder andern Krankheiten erweisen lassen. Der Freiburger Anatom E. Fischer hat bekanntlich die These aufgestellt, daß die Menschenrassen Domestikationsfolgen sind; anderseits weist Prof. Schlaginhaufen in einem kürzlich erschienenen Artikel auf die interessante Ernstsche Lehre von der sog. „Luxuriation“ hin, unter der man ein Maß von allgemeinen Größen und Kraftentfaltung versteht, die dasjenige einer jeden der beiden Stammformen übertrifft. Solch eine Luxuriation wird natürlich nur in jenen Fällen entstehen, in denen beim Nachkommen solche elterliche Erbeinheiten zusammentreffen werden, die einander nicht aufheben, sondern verstärken; und es wird interessant sein, morphologisch zu untersuchen, welche der genannten somatischen Typen eine günstige und welche eine ungünstige Kombination geben werden, welche gegeneinander dominant und welche rezessiv sein werden. Wir glauben, an das Problem der somatischen Typen könnte noch eine ganze Reihe von Fragen allgemeinen Charakters angeknüpft werden; hier sei bloß hervorgehoben, daß wir durch derartige Fragestellungen wieder zur sogen. Konstitutionslehre in der Medizin zurückkommen, freilich auf neuen Wegen und mit neuen Gesichtspunkten.

(„Natur und Mensch.“)



Stoffwechsel und Atmung.

Von Gymn.-Direktor Th. Bergqvist, Bad Wörishofen.

Als vor Jahrtausenden die erste Pflanze keimte und das erste Lebewesen sich bewegte, fing der Stoffwechsel an, der Grund und Bedingung jedes Lebens ist.

Die Notwendigkeit der ununterbrochenen Erneuerung der Stoffe in unserem Körper ist auch seit Jahrhunderten von Forschern fast aller Völker eingesehen und anerkannt.

Der Stoffwechsel ist sozusagen ein Konserverungsmittel für unseren Organismus; ohne denselben wären wir schon im Leben der Verwesung unterworfen.

Der regelmäßige Verbrauch durch Arbeit und der regelmäßige Ersatz durch Luft, Speise und Trank verhindern die Fäulnis in unserem Körper.

Die richtige Menge und Zusammensetzung der Nahrung im Verein mit frischer, guter Luft hat nicht nur einen großen Einfluß auf unser Wohlbefinden, sondern auch auf den Charakter des einzelnen.

Wenn aber eine richtige Ernährung für den schon Erwachsenen von größter Bedeutung ist, um so mehr muß es der Fall beim Kinde und überhaupt bei der Jugend sein, die sich noch im Wachstum und in der Entwicklung befinden.

Nachdem die Nahrung durch die Verdauungsorgane genügend verarbeitet worden ist, um dem Organismus nützen zu können, werden die brauchbaren Teile vom Blute aufgenommen. In den Blutgefäßen fließen diese aufgelösten Nahrungsstoffe und geben an sämtliche Organe einen Ersatz für die schon verbrauchten ab.

Aber so wie das Brennmaterial im Ofen ohne Zufuhr von Sauerstoff nicht brennen kann, so kann der Stoffwechsel und die Verbrennung in unserem Körper nur durch Sauerstoff stattfinden. Infolgedessen ist es leicht ver-

ständlich, daß, je mehr Sauerstoff und gute Nahrung unserem Körper zugeführt werden, desto besser und lebhafter der Stoffwechsel ist.

Die Wirkung der Unterernährung konnten wir am besten während des Krieges sehen; die schönen roten Bäckchen unserer Kinder wurden seltener und ihre körperliche Entwicklung gehemmt, die Sterblichkeit bedeutend vergrößert.

Dieser Zustand ist auf lange noch nicht gehoben; deshalb sind wir gezwungen, neue Wege und Mittel aussündig zu machen, um die Nation wieder auf dieselbe Höhe wie vor dem unglücklichen Kriege zurückzuführen.

Auf welche Weise erreichen wir dieses Ziel? Durch Verbesserung des Stoffwechsels, durch körperliche Erziehung und Erziehung des heranwachsenden Geschlechtes. Dadurch soll die Liebe zur Arbeit und die Schaffensfreude aller Klassen geweckt und gefördert werden. Das sind die einzigen Mittel und Wege, wodurch die normalen Verhältnisse wieder herbeigeführt werden können.

Stoffwechsel und Atmung bilden also wichtige Mittel, um obenerwähntes Ziel zu erreichen. Die Notwendigkeit beider ist unbestritten, deren Verbindung miteinander ist untrennbar.

Das Blut vermittelt den Stoffwechsel. Im Blute schwimmen kleine Körperchen, unsichtbar für unser Auge. Diese Körperchen tragen den für den Stoffwechsel so notwendigen Sauerstoff, welchen wir durch die Atmungsorgane aus der Luft holen. Durch jeden Atemzug wird dem Blute Sauerstoff u. a. zugeführt, und es wird dabei verjüngt; die schädlichen Stoffe werden abgegeben.

Die Atmung ist also für die Erhaltung unseres Körpers eine unerlässliche Bedingung. Der erste und der letzte Atemzug bilden die Grenzen des Lebens.

Die Zahl der Atemzüge wechseln mit den verschiedenen Altersstufen. Im allgemeinen kann

man sagen, daß vier Pulsschläge auf einen Atemzug kommen.

Beim ruhigen, oberflächlichen Atmen holen wir 500 Kubikzentimeter Luft ein und geben dieselbe Menge ab. Durch geeignete hygienische Atemübungen können wir bei tiefer Atmung 2000 bis 4500 Kubikzentimeter Luft bei jedem Atemzug wechseln.

Bedenkt man, wie wichtig der Sauerstoff für den Stoffwechsel ist, und dessen Bedeutung für die Erhaltung unseres Lebens, so liegt auf der Hand, von welcher Wichtigkeit solche Übungen besonders für unsere Jugend sind.

Kneipp sagte über Atemübungen in guter, gesunder Luft: „Empfehlenswert ist, abends und morgens drei bis vier Minuten lang kräftige Atemzüge zu machen, aber nicht in einem Zimmer, das man fünf Jahre lang nicht gelüftet hat, oder wo Hund und Katze ihr Lager haben.“

Verfolgen wir die Schriften und Vorträge dieses gottbegnadeten Naturarztes und großen Menschenfreundes, so finden wir eine geniale — vielleicht im Anfang ganz empirische — Auffassung von der großen Bedeutung des richtigen Umsatzes der Stoffe im menschlichen Körper.

Auf diesem festen Grund ruht auch sein unsterbliches Lebenswerk und sein Testament, das er uns aus Nächstenliebe hinterlassen hat.

(Kneipp-Blätter.)

Morgendliche Aufrischung von Körper und Geist.

Von Dr. Thraenhart, Freiburg i. Br.

Folgt der Natur! Gleich nach dem Erwachen streckt und reckt der Hund alle Glieder, spannt die Muskeln krampfhaft an und atmet tief bis zum kräftigen Gähnen.