Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 44 (1940-1941)

Heft: 10

Artikel: Tiefatmen gesund!

Autor: A.K.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-667627

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: 18.10.2025

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

Sprache des Herzens.

Die Blumen, die zur Nachtzeit ruh'n Und ihre Kelche schließen, Sie fühlen's, wenn der Morgen naht, Und wollen ihn begrüßen. Die kleine Lerche merkt's sogleich, Wenn sich die Sonne hebet, Und mit dem Fittich liederreich Sie ihr entgegenschwebet.

Und wenn auf mir dein Auge weilt, Am Schlag des Herzens spür' ich's. Und wär ich taub und wär ich blind, O glaub mir, doch erführ' ich's. Und ob du grollst, ob du mir gut, Mein Herz erzählt mir alles, Und gleich der Lerche schwebt es dir Entgegen lauten Schalles.

Rarl Beinlein.

Tiefatmen gesund!

Ohne Speise kann man tage- und wochenlang leben, wie Berunglückte und Hungerkünftler bewiesen haben, aber ohne Luft nur wenige Minuten. Lungenspeise ist Lebensspeise! Mit tiefem, energischem Luftholen begrüßt der neugeborene Mensch "das himmlische Licht". Der Säugling ist Voll- und Tiefatmer aus Instinkt. Er schreit "aus vollem Halse", wirft Kopf und Schultern zurück, drückt die Bruft heraus und stemmt sich mit den Küßen gegen die Unterlage; er atmet "mit allen Vieren". Auch später noch übernimmt das Schreien mit Tiefatmen die gesundheitliche Rolle des Spazierengehens, und man soll die Kleinen nicht durch Schaufeln, Herumtragen davon abhalten. "Schreikinder — Gedeihkinder!" Und lautes Wesen und lautes Weinen der Knaben oder Mädchen bei Spiel oder Streit gehört ebenfalls zu den natürlichen Lungenstärkungsmitteln, die man wohl beschränken, aber nicht unterdrücken foll.

Gerade der kindliche Organismus hat Vollatmen sehr nötig, damit ihm "der lebendige Odem" in Fülle zugute kommt. Bei der gewöhnlichen oberflächlichen Atmung wird kaum ein Fünftel des ganzen Luftinhaltes der Lunge erneuert, bei energischer Tiefatmung aber über vier Fünftel, also viermal soviel. Namentlich in den Lungenspiken, die den Hauptluftmagen darstellen, wird dabei nur wenig die schlechte, kohlensäurehaltige Luft verbessert durch Zufuhr von neuer, sauerstoffreicher Nährluft. Dadurch bleiben die Gewebe der Spitzen schlecht ernährt und werden widerstandslos gegen Krankheitserreger, sie bilden erfahrungsgemäß häufig den Anfangsherd für Tuberkelwucherungen, Deshalb bildet Vollatmen, rechtzeitig gepflegt, ein sicheres Schutmittel gegen tuberkulöse Erkrankungen. Schon bei kleinen Kindern kann man mit solchen regelmäßigen Übungen beginnen. Man gibt ihnen seden Tag ein- bis zweimal eine Pfeise oder eine Röhre und ein Schüsselchen mit Seisenwasser und spornt sie an, recht große Blasen durch anhaltendes, langsames Pusten fertigzubringen. Die Fenster müssen möglichst geöffnet sein, damit fortwährend frische Luft einströmen kann. So üben sich die Kinder spielend im Tiesatmen, ihr Brustforb dehnt und kräftigt sich, ihre Lunge wird gestärkt und vollblütig. Bei den Kleinen muß man solche Luftübungen zu Zweckübungen benußen, die dann auch bald mit Genußeiser ausgeführt werden.

Zweck der Atmung ist die Abgabe der im Körper gebildeten Kohlensäure nebst schlechten Ausscheidungsgasen und die Aufnahme von nährendem Sauerstoff aus der Atmosphäre. Im Atmungsorgan freist beständig ein volles Drittel der gesamten Blutmasse, und jede Blutscheibe durchreist diese Bahn achttausendmal in vierundzwanzig Stunden. Die beiden Lungenflügel sind sozusagen die Futterplätze für die wie Ameisen unablässig vorbeieilenden Blutkörperchen. Kommen diese kohlensäurebeladen und sauerstoffhungerig an, tonnen sich aber dann nicht reinigen und finden nicht, wonach sie lechzen, so mussen sie mit einem Teile ihrer schädlichen Kohlensäureladung wieder abziehen und bringen den Geweben statt Nahrung und Labung nur Erschlaffung. Sie selbst leiden auch unter dieser mangelhaften Fütterung, wodurch sie an Farbe und Gestalt verkummern. Da nun bekanntlich die Farbe von Haut, Lippen, Schleimhaut durch die des Blutes bestimmt wird, ist mangelhafte Atmung die häufigste eigentliche Ursache aller jener als Blutarmut bezeichneten Zustände. Jeden Morgen, Mittag und Abend regelmäßig zwanzig recht tiefe Atemzüge in frischer, reiner Luft bei leichtester Kleidung bewirkt viel sicherer "rote Backen" als Stahlwasser und Eisenpillen.

Die Ausübung des Tiefatmens kann im allgemeinen bei jungen und erwachsenen Personen gleich sein. Man nehme eine gerade Haltung ein, Schultern zurück, Brust etwas heraus, die Hände in die Hüften gestütt. Der Körper darf in keiner Weise durch unzweckmäßige Kleidungsstücke, wie Kragen, Sürtel, Hosenträger, Hosenbund, eingeschnürt oder beengt sein. Da morgens am meisten schädliche Kohlensäure im Blute vorhanden ist, mache man gleich nach dem Ausstehen Vollatmungsübungen, dann wieder ungefähr zwei Stunden nach dem Abendessen; jedesmal nur etwazehn Minuten. Nie übe man mit vollem Magen, lieber vor den Mahlzeiten.

Bei der gewöhnlichen Atmung der Männer ist fast nur das Zwerchfell tätig, der Unterleib hebt und senkt sich, aber die Rippen zeigen wenig Veränderung. Beim weiblichen Seschlecht wieder ist das Brustatmen gebräuchlich mit Hebung der Rippen. Beides ist einseitig und vernachlässigt manche Lungenteile. Deshalb soll man bei jeder Übung mit der Zwerchfellatmung beginnen, zur Rippenatmung übergehen und alsbald beides zu träftiger Vollatmung vereinigen.

Drei Tätigkeiten sind nun zu beachten: Einatmen, dann Zurückhalten des Atmens als vorzügliches Stärkungsmittel der Lunge, und Ausatmen. Man holt mit geschlossenem Munde durch die Rase recht langsam, ruhig und tief Luft, behält diese so lange innen, bis man "nicht mehr

fann", und atmet sie dann wieder aus. Während des Luftholens und der Anhaltung des Atmens zählt man in Sedanken im Sekundenmaß oder verfolgt den Sekundenzeiger der Uhr und wird finden, daß man es allenfalls bis auf vierzig bringt, während Brustschwache schon bei zehn Sekunden ermatten. Auch das Ausatmen ist von Wichtigkeit. Denn wie anfangs alle Lungenteile mit guter Luft vollgepumpt wurden, muß nachher die verunreinigte Luft wieder möglichst vollständig ausgeblasen werden, wobei man Rippen und Unterleib gut einzieht.

Das Heben und Senken des Zwerchfells hat ferner eine fortwährende günstige Bewegung der dort liegenden Organe zur Folge, wie Leber, Salle und Niere. Die Blutgefäße der Leber werden durch den Zug des Zwerchfells bei jeder Einatmung erweitert. Auch auf den Abfluß der Salle haben Tiefatmungen eine wesentlich fördernde Wirkung.

Häufig pflegt sich im spätern Lebensalter das Blut zu stauen; die Folgen sind Krampfadern, Venenschwellungen usw. In dem regelmäßigen, täglichen Zwerchfelltiefatmen besitzen wir ein vorzügliches Mittel zu ihrer Beseitigung und Vorbeugung. Die reichliche Durchblutung der Lungen beim Vollatmen hat auch günstige Wirtung auf ihre Spannkraft; es schwindet zum Beispiel die Kurzatmigkeit beim Treppensteigen und schnellen Laufen.

Somit bewahrheitet sich in vollem Maße der Ausspruch von Voltaire: "Ein gut Teil Krankheiten kann weggeatmet werden".

De Brigeli Chappi.

Von Ernft Efchmann.

Ja ja, de Herrgott häd allerlei für Chostgänger. Aber eine vun glüngniste isch doch de Brigeli Chappi gsi. Me häd em scho vun usse-nagseh, daß nüd alles ganz i der Ornig gsi isch mit em. Churzi Bei häd er gha und e chlises Chöpfli. Das isch dunkel gsi und 's Ssicht volle Runzle wie-n- en Läderöpfel gägem Früehlig ane. Wie alt er gsi isch, häd niemert rächt gwüßt, i glaube, er sälber nüd emal.

Bis Lattmes im Hogeracher had er so 's Meitli für alles gmacht. Er had ghulfe hirte und grase-n- und Räbecharste. Der Frau Lattme-nist er öppe-n- is Dorf go poste. Im Herbst had er Bire-n- ufgläse-n- und Ständli butt. Woneime-n- en Arbet ume gsi isch, wo niemer had

welle drahi, häd's gheiße: Sang rüef em Brigeli! De macht's scho. Er ist en guete Tscholi gsi und häd niemertem nüüd 3'leid ta.

Im obere Stübli isch es Schrübli lugg gsi, sust hett me-n- em nüd alle Gugger chönne-n- ageh. Wänn neime-n- öppis verzellt worde-n- ist oder wänn er es Stückli i der Zitig gläse häd, häd er's glaubt.

Do had er a emal im Blettli glase, zoberst im Wald, wo die paar Mure na stond, seig vor viele viele Jahre-n- e Burg gsi, und rich Fäger hebid drin gwohnt. D' Bure hebid ene müese zeise, und sie hebid ene schier 's Bluet under de Negle vüre druckt. Aber ame schone Tag sei gnueg Heudune gsi. Die Junge heiged si zsamme ta, hebid