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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 29 (1919)

Heft: 11

Artikel: Gesundheitswert und Heilkraft des Tiefatmens

Autor: Thraenhart

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037988

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: 13.07.2025

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

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

Herausgegeben unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 11. 29. Jahrgang der deutschen Ausgabe. November 1919.

Inhalt: Gesundheitswert und Heilkraft des Tiefatmens. — Klumpfuß und Plattfuß. — Der Magen, seine Leiden und ihre Behandlung (Fortsetzung). — Der Sieger über die Fleischnot. — Verschiedenes: Der nachteilige Einfluß des Rauchens auf die Schulung des Willens. — Abstinente Monarchen.

Gesundheitswert und Heilkraft des Tiefatmens.

Von Dr. Thraenhart in Freiburg i. B.

(Nachdruck verboten).

Bedenke stets in deinem Geist,
Daß Atemholen Leben heißt.
Drum sei womöglich Tag und Nacht
Auf reine, frische Luft bedacht.

Ohne Speise kann man tage- und wochenlang leben, wie Hungerkünstler 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 Brust heraus und stemmt sich mit den Füßen gegen die Unterlage; er atmet „mit allen Vieren". Auch später noch übernimmt das Schreien mit Tiefatmen die gesundheitliche Rolle des Spazierengehens, und man sollte die Kleinen nicht durch Lutscher, Schaukeln, Herumtragen davon abhalten. „Schreikinder — Gedeihkinder." Und der Knaben oder Mädchen lautes Wesen und leichtes Weinen bei Spiel oder Streit gehört ebenfalls zu den natürlichen Lungenstärkungsmitteln, die man wohl beschränken, aber nicht unterdrücken soll.

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 vier Fünftel, also viermal so viel. Namentlich in den Spitzen, die den Hauptluftmagen darstellen, wird dabei nur wenig die schlechte, kohlensäurehaltige Luft verbessert durch Zufuhr neuer, sauerstoffreicher Nährluft. Dadurch bleiben die Gewebe der Lungenspitzen schlecht ernährt und werden widerstandslos gegen Krankheitserreger; sie bilden erfahrungsgemäß häufig den Anfangsherd für Tuberkelwucherungen. Deshalb bildet Vollatmen, rechtzeitig gepflegt, das sicherste Schutzmittel gegen tuberkulöse Erkrankungen.

Schon bei ganz kleinen Kindern kann man mit solchen regelmäßigen Uebungen beginnen. Man gibt ihnen jeden Tag einmal eine Pfeife und ein Schüsselchen mit Seifenwasser und spornt sie an, recht große Blasen durch langsames, anhaltendes Pusten fertig zu bringen. Die Fenster müssen möglichst geöffnet sein, so

daß stets frische Luft hereinströmen kann. So üben sich die Kinder spielend im Tiefatmen, ihr Brustkorb dehnt und kräftigt sich, ihre Lunge wird gestärkt und vollblütig. Bei den Kleinen muß man solche Luftübungen zu Zweckübungen benutzen, die dann auch bald mit Genußeifer ausgeführt werden. Mit größern Kindern kann man regelmäßiges Tiefatmen ohne Spielerei vornehmen, um sie zu schützen vor Schmalbrüstigkeit, Lungenschwäche, Blutarmut und Tuberkulose. Dr. Marage hatte mit 200 Schülern täglich Atemübungen vorgenommen. Nach wenigen Wochen war deren Brustumfang durchweg um 2 bis 6 Zentimeter gewachsen. Tiefatmen ist als Vorbeugungsmittel gegen Schwindsucht, unsere verheerendste Kinderseuche, von unschätzbarem Werte. Man muß jedes Kind daheim und in der Schule zum Vollatmer erziehen und ausbilden; jung gewohnt, alt getan! Beim Vor- und Nachmittagsunterricht soll je eine Zwischenpause von einigen Minuten dazu benutzt werden, die Kinder außerhalb des Schulzimmers in freier Luft Tiefatmen treiben zu lassen, wobei der Lehrer zu seiner eigenen Gesundheit mit gutem Beispiel vorangehen muß. Dies Vollatmen dient hierbei auch noch zur allgemeinen Ermunterung und geistigen Auffrischung. Wenn das Tiefatmen ferner noch regelmäßig geübt wird beim Turnunterricht und auf gemeinsamen Spaziergängen, dann werden wir nicht mehr so viele blutarme, bleichsüchtige, engbrüstige Mädchen und hagere, schmalbrüstige Knaben haben.

Zweck der Atmung ist die Abgabe der im Körper gebildeten schädlichen Kohlensäure nebst schlechten Ausscheidungsgasen und die Aufnahme von nährendem Sauerstoff aus der Atmosphäre. Im Atmungsorgane kreist beständig ein volles Drittel der gesamten Blutmasse und jede Blutscheibe durchreist diese Bahn 8000mal in 24 Stunden. Die beiden Lungenflügel sind sozusagen die Fütterungsplätze der wie Ameisen unablässig vorbeieilenden Blutkörperchen. Kommen diese kohlensäurebeladen und sauerstoffhungrig an, können sich dann nicht reinigen und finden nicht, wonach sie lechzen, so müssen sie mit einem Teile ihrer schädlichen Kohlensäurebeladung wieder abziehen und bringen den Geweben statt Erfrischung und Nahrung nur Erschlaffung. Sie selbst leiden auch unter dieser mangelhaften Fütterung, indem sie an Gestalt und Farbe verkümmern. Da nun bekanntlich die Farbe des ganzen Körpers (Haut, Lippen usw.) von der des Blutes bestimmt wird, so ist mangelhafte Atmung die häufigste eigentliche Ursache aller jener Blutarmut (Bleichsucht) bezeichneten Zustände. Jeden Morgen, Mittag und Abend regelmäßig 20 recht tiefe Atemzüge in frischer, reiner Luft bei leichtester Kleidung bewirkt viel sicherer „rote Backen" als Stahlwasser und Eisenpillen. Das mögen die vielen, vielen bleichsüchtigen Mädchen wohl beherzigen und befolgen. Die „höhere Tochter" und der hagere Jüngling sitzen tiefgebeugt, mit eingesunkenen Lungen am Arbeitstisch und vergessen schier das Atmen. Plötzlich seufzen sie auf und holen unwillkürlich tief Atem: das ist ein Notschrei der lufthungrigen Lungen und ein Warnungssignal für den so gefürchteten Lungenspitzenkatarrh, den häufigen Vorläufer der Tuberkulose. Sie mögen stets beherzigen, daß man nur durch Vollatmen die Lunge widerstandsfähig machen, das Blut verbessern und beleben kann. Die eitle Jugend möge auch noch bedenken, daß stets kräftiges Atmen zur Verschönerung der Gestalt ganz bedeutend beiträgt, indem es die schlappe, schlaffe Haltung streckt und reckt, Schultern und Brust strafft, kräftigt und voller macht.

Die Ausübung des Tiefatmens kann im allgemeinen bei jungen und erwachsenen Personen gleich sein. Nur verwenden jüngere Leute zweckmäßig einen Atemstab (Spazierstock, Besenstiel), den sie im Abstand von 80 Zentimeter fassen,

über den Kopf emporheben und dann bei geknickten Ellenbogen hinter den Nacken führen. Im übrigen nehme man eine gerade Haltung ein, Schultern zurück, Brust etwas heraus, die Hände in die Hüften gestützt. Der Körper darf in keiner Weise durch unzweckmäßige Kleidungsstücke, wie Korsett, enge Kragen, Gürtel, Hosenträger, Hosenbund eingeschnürt oder beengt werden. Je kleidloser man ist, um so besser. Da morgens am meisten schädliche Kohlensäure im Blute vorhanden ist, stehe man sogleich nach dem Erwachen auf und mache Vollatmungsübungen. Dann wieder ungefähr zwei Stunden nach dem Mittagessen und zwei Stunden nach dem Abendessen, jedesmal nur etwa zehn 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 Geschlecht wieder ist das Brustatmen gebräuchlich mit Hebung der Rippen. Beides ist einseitig und vernachlässigt manche Lungenteile. Deshalb soll man bei jeder Uebung mit der Zwerchfellatmung beginnen, zur Rippenatmung übergehen und alsbald beides zu kräftiger Vollatmung vereinigen. Im Anfang mache man also jedesmal flache Atemzüge mit Vorwölben (Einatmung) und Einziehen (Ausatmung) des Unterleibes. Dann folgen immer tiefere Atemzüge, bei denen auch der Brustkasten erweitert und gehoben wird, ohne dabei das Zwerchfellatmen (Unterleib vorwölben und einziehen) irgendwie zu vernachlässigen. Man muß namentlich während der ersten Uebungen seine ganze Aufmerksamkeit auf die sorgfältige Ausführung dieser seit Jahrzehnten bewährten Regeln richten; bald werden sie zur zweiten Gewohnheit. Bei allen Uebungen gilt das wichtige Gesetz, daß wenige tiefe Atemzüge bedeutend mehr wirken als zahlreiche oberflächliche.

Drei Tätigkeiten sind nun zu beachten: Einatmen, dann Zurückhalten des Atems als vorzügliches Stärkungsmittel der Lunge, und Ausatmen. Man holt („Hüften fest") mit geschlossenem Munde durch die Nase recht langsam, ruhig und tief Luft, behält sie so lange innen, bis man „nicht mehr kann", und atmet sie dann rascher wieder aus. Während des Luftholens und der Anhaltung des Atems zählt man leise im Sekundenmaß oder verfolgt den Sekundenzeiger der Uhr und wird finden, daß man es allenfalls bis auf 40 bringt, während Brustschwache schon bei 10 ermatten; geübte Taucher können unter Wasser den Atem sogar bis 180 (drei Minuten) anhalten. 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. Die gesundheitlich wichtigste Tätigkeit aber besteht in dem Anhalten der Luft nach dem Einatmen.

(Fortsetzung folgt.)

Klumpfuß und Plattfuß.

Von Dr. Julius Vécsey.

Unter den angebornen Fußverbildungen überhaupt nimmt an Häufigkeit die erste Stelle der Klumpfuß ein. Ihn kennzeichnet die nach innen gerichtete Fußspitze, der am Boden haftende äußere Fußrand, während der innere gehoben ist, der vorspringende äußere Fußknöchel bei gleichzeitigem Verschwinden des innern Knöchels. So sind wenigstens die Grundlagen des Klumpfußes beschaffen. Je länger er zum Gehen benutzt wird, desto stärker prägen sich die Abweichungen vom gesunden Fuß aus, desto mehr wendet sich die Fußspitze nach innen und