

Der Gesang als Heilmittel

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege :
Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf**

Band (Jahr): **12 (1902)**

Heft 11

PDF erstellt am: **09.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Annalen der Elektro-Homöopathie

und Gesundheitspflege

Monatschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Ärzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 11.

12. Jahrgang der deutschen Ausgabe. November 1902.

Inhalt ; Der Gesang als Heilmittel. — Die Frauen und das Trinken. — Korrespondenzen und Heilungen : Brief aus Waco (Texas) ; Lungenleiden ; Blutungen ; Ohrenentzündung ; unregelmäßige Menstruation ; Geschwulst ; Epilepsie ; perniciöse Anämie ; Gebärmuttergeschwulst, Gebärmutterblutung ; Nervenleiden.

Der Gesang als Heilmittel.

Es ist eine bekannte Thatsache, daß Sänger und Sängerinnen einer erheblichen Entwicklung ihrer Lungen und Atmungswerkzeuge sich erfreuen. Wir vermessen diese Entfaltung lediglich dann eher, wenn unregelmäßige Lebensweise oder berufliche Ueberanstrengung einen schädlichen Einfluß ausgeübt haben. Die übrigen Fälle ermangeln nicht einer entsprechenden Förderung der Lungen. Und solches ist gar nicht wunderbar. Denn man kann sich ja leicht an eigenen „Ich“ überzeugen, daß zum Singen ein bezüglicher Vorrat von Atemluft, deshalb eine entsprechend tiefe und gründliche Atmung gehört. Die derart eingeatmete Luft wird dann bekanntlich zum Zwecke der Tonbildung allmählich ausgestoßen und zwar dergestalt, daß sie aus den Lungenbläschen zunächst in die Bronchien getrieben wird, um von da als „Luftstrom“ in den Kehlkopf zu gelangen. Hier stellen sich ihm die angespannten Stimmbänder entgegen und werden durch ihn in Schwingungen versetzt; dadurch entsteht ein „Tönen“, eine „Tonbildung“, ähnlich wie bei der durch den Geigenbogen in Schwingungen versetzten Saite,

und diese tönende, schwingende Luft gelangt als „Ton“ durch Schlund und Mund nach außen, durch die letzteren Faktoren natürlich noch mannigfach modifiziert. Lungen und Kehlkopf haben also an dieser Ton- beziehungsweise Stimm- bildung einen wesentlichen Anteil.

Man versteht es demnach, wie schon oben erwähnt, ganz gut, daß Singen ein vorzügliches Mittel ist, um diese Organe zu kräftigen. Und doch wendet man eine derartige „Lungengymnastik“ so wenig an, wenn es sich darum handelt, die sinkende Organkraft zu heben und den aus ihrer Entartung entstehenden krankhaften Erscheinungen und Zerstörungen energisch entgegenzutreten.

Die Übung ist aber bekanntlich nur die eine der beiden Säulen, auf welche sich die Gesundheit stützt. Die zweite heißt Ernährung. Und lediglich insoweit können wir ja gesunde Säfte in einem Organ schaffen, dasselbe gesund und kräftig machen und erhalten, als wir es richtig ernähren und entsprechend üben.

Dies gilt natürlich auch von den Lungen- und Kehlkopfleiden. Bezüglich der ersteren ist es von vornherein klar, daß das regelmäßige Tiefatmen, wie es beim Singen notwendig ist, unbedingt einen wohlthätigen Einfluß auf die

Lungen ausübt. Ich kann mich daher an dieser Stelle auf die ledigliche Erwähnung dieser Thatsache beschränken und möchte das Augenmerk meiner Leser hier mehr auf jene gefährlichen Zustände lenken, in denen Lungen und Kehlkopf gleichmäßig erkranken, ja letzterer sogar „vorwiegt“; bei zunehmendem Zerfall arten diese Leiden nicht selten in die sogenannte Kehlkopfschwindsucht aus. Meine Ausführungen treffen aber selbstredend nicht minder die chronischen Kehlkopfleidern überhaupt, denen man ja so vielfach ratlos gegenübersteht.

Bleiben wir zunächst bei den letzteren. Die scharfen Höllenstein- und anderen Aetzungen, die reizenden Inhalationen reizen die Schleimhaut ganz enorm; franke Säfte werden abgestoßen, und die Ruhe der erkrankten, bis dahin enorm überreizten Organe, sowie eine kräftige Konstitution ermöglichen ja wohl ab und zu eine Heilung auf diese Weise. Aber Tausende und wieder Tausende besitzen nicht die Güte der Säfte und Nerven, um auf einen so kolossalen Reiz energisch genug zu reagieren und einen leidlichen Zustand herzustellen. Meist erschläfft ihre Widerstandskraft, und die Frucht der vielen Pinselungen sind dauernde Heiserkeit, mehr oder minder totaler Stimmverlust.

In anderen Fällen greift man oft gar nicht zu Aetzmitteln. Die Schleimhaut ist nicht blutreich und überhaupt nicht diesbezüglich reaktionsfähig; es herrscht mehr Blutarmut vor, die mit der mangelhaften Entwicklung der Lungen, namentlich ihrer Spitzen, Hand in Hand geht. Die entarteten Teile, Lunge und Kehlkopf, zerfallen schließlich mehr und mehr; aus der Heiserkeit, dem Husten, der Atemnot und dem Auswurf entsteht mit der Zeit das Bild der vollendeten „Kehlkopfschwindsucht“.

All diese verzweiflungsvollen Resultate können aber nur eintreten, wenn die Grundpfeiler der Gesundheitspflege, Ernährung und Uebung

der Lungen, wie namentlich des Kehlkopfes zu wenig Berücksichtigung finden.

Ich muß an dieser Stelle von dem zu weit führenden Kapitel der Ernährung absehen und mich lediglich auf die Kehlkopfübung beschränken. Mit Rücksicht auf diese möchte ich aber momentan jener oben erwähnten Uebungsgart gedenken, die leider so wenig bekannt ist und deren Bedeutung schon aus obigem so klar und deutlich erhellt. Ich meine den Gesang, bei dessen Erwähnung der Leser aber ja nicht glauben soll, daß nur reich begabte Naturen hier etwas erreichen können. Im Gegenteil. Die Grundlage des Gesanges ist lediglich die Stimmbildung. Diese ist aber für jedermann um so mehr zugänglich, als ihrer jeder Einzelne schon zur Ausübung des gesunden, naturgemäßen Sprechens bedarf.

Die Basis der ganzen Stimmbildung bildet nun wiederum der einzelne Ton, dessen es verschiedene Arten, zunächst schon höhere und tiefere gibt. Selbst der gesanglich unentwickelste Mensch verfügt über eine Anzahl derselben und verwendet wenigstens einige zum „Tonfall“ seiner Rede und Sprache. Will er diese wenigen aber zur Förderung und gesunden Ausbildung seines Kehlkopfes und seiner Lungen benutzen, so muß er auch den übrigen Teil seines stimmlichen Schatzes in steter Uebung erhalten, weil hievon eben die Elastizität und Ausdauer seiner Sprache abhängt. Es müßte daher jeder schon von Jugend auf an die naturgemäße Schulung seiner Stimmittel und dadurch auch seiner Atemwerkzeuge gewohnt werden. Dies sehen am meisten jene ein, welche ihre Stimme viel gebrauchen, wie Pastoren, Lehrer, Redner in Parlamenten u. dgl.

Die Grundlage aller dieser Schulung bildet aber erwähntermäßen der einzelne Ton, der vorerst lediglich funktionell verschiedene Eigenschaften erkennen läßt. Je richtiger, gesunder,

tiefer wir atmen und im Kehlkopf, Schlund und Mund alle Teile anordnen, desto runder und wohl lautender wird der Ton, von dem wir in zweiter Linie die oben erwähnte Höhe und Tiefe unterscheiden müssen. In dem gleichen Grade der normalen Gestaltung des einzelnen Tones entwickelt sich — als drittes Merkmal — seine Eigenart, welche der „Individualität“ jedes Einzelnen entspricht. Durch diese unterscheidet sich ja der Einzelne in Hinsicht seines äußeren und inneren Wesens von seinen Nebenmenschen. So bekundet jeder Sänger einen andern Klang seiner Töne, durch die er sofort von anderen unterschieden wird.

Der Ton wird am leichtesten bethätigt bei mittlerer Kraftanwendung (Piano), während wir uns um so mehr anstrengen müssen, je mehr wir uns dem Fortissimo oder Pianissimo nähern.

Die volle Ausnutzung der Kräfte, das ganz laute Singen, das täglich zur Erhöhung der Stimme wenigstens das eine oder das andere Mal nötig ist, und die beginnende Ueberanstrengung erfahren wir durch die Selbstbeobachtung. Sie lehrt uns auch, wenn die Ermüdung nach der Richtung des Pianissimo eintritt, wie lange wir einen Ton aushalten und wiederholen dürfen; sie zeigt uns die geeignete Kombination der verschiedenen Töne unseres Stimmregisters und überwacht so stets die Dauer des Gesanges, auch die Kraft und den Umfang der Stimme, daß nach keiner Richtung eine Ueberanstrengung, sondern nur eine Förderung der Kraft eintrete.

Das Gehör spielt dabei selbstredend eine kontrollierende Rolle, die jedoch bei geeigneter stimmärztlicher Aufsicht vorerst teilweise entbehrt werden kann, insofern wir ja zuvörderst die Gesundung des Kehlkopfes anstreben. Nach und nach übt und entfaltet sich das Gehör, oft in einer anfangs ungeahnten Weise. Ich we-

nigstens habe gar oft bei noch erheblichem Falschsingen ein Verschwinden der chronischen Heiserkeit eintreten und schließlich auch das Gehör sich, selbst in verzweifelt unmusikalischen Fällen, erheblich bessern sehen. Man muß eben auch hier nicht zu viel verlangen und ange deutetermaßen immer die Gesundung des Kehlkopfes in den Vordergrund stellen. Man wird jedoch auch dem „unmusikalischen Ohr“ alle gewünschten Töne abringen.

In günstigeren Fällen schreitet man unter fortwährender Beibehaltung der „naturgemäßen Stimmübungen“ zum Vortrage kleinerer Tonstücke vor, bis unter geeigneten Umständen der Gesang als Heilmittel die höchste Stufe der Gesundung erklommen hat. Aber auch in anderen Fällen der einfachen Uebung einzelner oder kombinierter Töne wird die Stimmbildung in der Kräftigung des Kehlkopfes und der Lungen ganz Außerordentliches leisten.

Diese naturgemäße Uebung schafft ja (neben der erwähnten richtigen Ernährung) allein gute, gesunde Säfte und Nerven, mit deren allmählichen Wiedereintritt der krankhaften Erscheinungen und Beschwerden (Husten, Heiserkeit, Schmerzen, Schwellung und Rötung der Schleimhaut, sowie auch Blutarmut derselben) entsprechend abnehmen.

Man schlage also den Einfluß einer genügenden Entwicklung, einer gesunden Säftebildung in Kehlkopf und Lunge nicht zu gering an. Und namentlich bei verzweifelten Fällen von Heiserkeit, Stimmangel und Atembeschwerden, sowie insbesondere im Beginn der Kehlkopfschwindsucht möge man sich wohl erinnern, daß die einzig mögliche Grundlage zur Gesundung dieser Organe doch in einer naturgemäßen Ernährung und Uebung derselben gegeben ist.

(Schweizer Frauen-Zeitung).