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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 31 (1921)

Heft: 12

Artikel: Morgendliche Auffrischung von Körper und Geist

Autor: Thraenhart

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037801

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: 02.07.2025

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

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 Backen 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 ausfindig 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 Ertüchtigung 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 Uebungen 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 Auffrischung 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.

Folgt dem Naturverlangen! Gleich nach dem Erwachen treibt jeden Menschen das natürliche Verlangen zum recht tiefen Atmen und Gähnen, zum Strecken der Glieder, zum Kratzen des Kopfes und Jucken der Haut.

Unterstützt dieses natürliche Bedürfnis durch morgendliche zweckdienliche Maßnahmen, die nur 10 bis 15 Minuten Zeit beanspruchen! Wer sich nie Zeit nimmt zur Gesundheitspflege, der muß bald Zeit haben zum Kranksein. Aber leider kümmern sich die meisten Menschen um ihre Gesundheit erst dann, wenn sie diese verloren haben und krank werden.

In jedem Organismus bringt der nächtliche Schlaf eine Verlangsamung der Herztätigkeit, der Atmung, des Blutumlaufs zustande, die noch nach dem Erwachen fühlbar ist. Deshalb sucht man instinktiv sich erst richtig zu ermuntern durch Strecken und Gähnen, um die stockenden Säfte wieder in schnellern Fluß zu bringen. Fördert man dies in geregelter Weise, so vermehrt sich ganz bedeutend des Organismus Frische, Spannkraft und Leistungsfähigkeit, was dem neuen Tagewerk zugute kommt.

Hurtig springt man frühmorgens aus dem Bett, nachdem man sich vorher durch festes Zudecken noch recht erwärmt hat, geht, wenn mehrere das Schlafzimmer teilen, ins Nebenzimmer, entkleidet sich möglichst bei offenem Fenster auf einem Teppich und nimmt folgende Uebungen vor: Zunächst wird mit den Handflächen schnell, aber kräftig die ganze Körperhaut gerieben (frottiert), der Rücken am besten mit einer langstieligen Bürste gebürstet. Dadurch werden Staub, Hautschuppen, getrocknete Schweißstoffe entfernt und eine bessere Durchblutung der Haut herbeigeführt; wohlige Wärme durchflutet die ganze Körperoberfläche. Man befriedigt dadurch das fühlbare Verlangen nach Kratzen und Reiben in ausgiebiger Weise. Nun sofort kräftige Bewegungen, wobei abwechselnd der Oberkörper und der Unterkörper in Tätigkeit tritt. Dadurch wird namentlich auch die morgendliche Verdauung angeregt, die wichtige Ausstoßung aller unbrauchbaren Nahrungsreste und der giftigen Zersetzungsstoffe gefördert. Sehr gut bewährt hat sich stets folgende Reihenfolge, zuerst je fünfmal auszuführen:

Armstrecken kräftig nach oben, vorn, seitwärts und rückwärts; dabei muß man die Muskeln fest anspannen (wie der sich streckende Hund), als ob man schwere Hanteln in den Händen hätte, damit schlechte Säfte und verbrauchtes Blut aus den Geweben ausgepreßt werden und frische Blutspeise eindringt.

Tiefes Kniebeugen.

Mit der geballten Faust der rechten und nachher der linken Hand langsam recht kräftig in die Luft schlagen, als ob man auf einen Tisch schlüge, mit stets fest angespannten Armmuskeln.

Knie abwechselnd heben nach oben mit folgendem Ausstoßen des Fußes nach vorn mit gesenkter Fußspitze, kräftig und schnell; man kann sich dabei an einem Stuhl (Tisch) festhalten.

Langsames, tiefes Rumpfbeugen vor- und rückwärts, rechts und links.

Den rechten und dann den linken Arm im Kreise etwas schnell drehen, zuerst von vorn nach hinten, darauf umgekehrt.

Knie abwechselnd heben weit nach oben mit folgendem Ausstoßen des Fußes nach hinten, kräftig und schnell.

Rumpf und Kopf langsam drehen, rechts und links, recht weit nach hinten herum.

Auf den Zehen sich ganz langsam heben, in dieser Stellung etwas verharren und dann langsam senken.

Schultern heben und senken, dann vor- und rückwärts bewegen, wobei die Arme im Schultergelenk nach vorn und hinten zu drehen sind.

Die Hände abwechselnd im Handgelenk rechts- und dann linksherum ganz langsam drehen.

Den Kopf vor- und rückwärts beugen, dann rechts und links.

Die Finger krampfhaft straff spreizen und dann wieder krallend zur Faust schließen.

Bei dieser jahrelang ausprobierten Zusammenstellung werden durch energische Bewegung sämtliche Gelenke geschmeidig gemacht, sowie alle Gewebe, Muskeln und Nerven neu belebt und gekräftigt. Die Uebungen sind so leicht und einfach, daß sie jeder ausführen kann. Schwächliche Personen können sich zunächst mit drei bis vier Uebungen begnügen und jeden Tag eine neue hinzunehmen. Nur keine Ueberstürzung oder Uebermüdung. Bald wird ein wohltuendes Kraftgefühl zur Vermehrung der Uebungen anspornen.

Dann kommt eine das Wachstum der Haare begünstigende Maßnahme. Mit gespreizten Fingerspitzen massiert man kräftig die Kopfhaut, das Beet der Haarwurzeln, um in diesem Nährboden der Haare Blut und Lymphe reichlich und schnell in Umlauf zu bringen.

Zum Schluß nimmt man die wichtige, mindestens zehnmalige Tiefatmung vor. Man atmet ganz langsam recht tief ein mit allmählicher Hebung des Brustkorbes und weitem Vorwölben des Unterleibes (Zwerchfellatmung), hält den Atem so lange an, bis „man nicht mehr kann", und atmet dann recht gründlich aus, wobei man den Brustkorb senkt und den Unterleib einzieht, damit möglichst alle schlechte, kohlensäurehaltige Luft aus der Lunge ausgepreßt wird.

Ebenso wie man gleich morgens die Fenster der Zimmer öffnet, um die schlechte, verdorbene Luft hinauszutreiben und frische, gesunde einzulassen, soll man auch eine regelmäßige morgendliche gründliche Reinigungslüftung der Lunge vornehmen. Dies wird noch weiter in günstiger Weise gefördert, wenn man beim nun folgenden Ankleiden fröhliche Lieder singt, die den nächtlich verschleierten Hals reinigen, die Lungen kräftigen und auch Geist und Gemüt erfrischen und erheitern.

Die Schilderung dieser Uebungen läßt sie umständlich und zeitraubend erscheinen. Das sind sie aber keineswegs. Man versuch's nur 'mal mit mutigem Entschluß und steter Ausdauer. Von Tag zu Tag gehen die Uebungen auch schneller und leichter von statten, bis sie zur morgendlichen Gewohnheit geworden sind wie Waschen und Haarkämmen. Mehr als 10 bis 15 Minuten braucht man dann nicht darauf zu verwenden. Ein Mensch, der für die Gesundheitspflege seines Körpers nie Zeit findet, gleicht einem Handwerker, der sich nicht die Zeit nimmt, sein Werkzeug in Ordnung zu halten.

Durch diese morgendliche Auffrischungskur wird nicht nur der Körper neu belebt und gestärkt zur nötigen Leistungsfähigkeit für das Tagewerk, sondern auch der Geist wird bedeutend erfrischt und angeregt, die Spannkraft vermehrt, Lebensmut und Lebensfreude fühlbar gehoben. Dazu kommt während der ganzen Uebungsdauer der wohltätige Einfluß des Luftbades, welches in bekannter und bewährter Weise auf das Nervensystem samt Hirn lind beruhigend wirkt, stärkend und kräftigend. So paart sich jedesmal mit der morgendlichen Gesundung des Körpers die Auffrischung des Geistes. „Wer seinen Geist stärken will, der pflege seinen Körper", sagt Goethe.

Abhärtung der Kinder in den ersten Lebensjahren.

Von Dr. Otto Gotthilf.

Unter Abhärtung versteht man die Erhöhung der Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen Erkältungen. Somit ist Abhärtung von Kindheit an