Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 44 (1940-1941)
Heft: 10

Artikel: Sprache des Herzens
Autor: Heinlein, Karl
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-667626

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: 16.07.2025

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.

Karl Heinlein.

Tiefatmen gesund!

Ohne Speise kann man tage- und wochenlang leben, wie Verunglückte und 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 soll die Kleinen nicht durch Schaukeln, 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 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 über vier Fünftel, also viermal soviel. Namentlich in den Lungenspitzen, 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 Schutzmittel gegen tuberkulöse Erkrankungen. Schon bei kleinen Kindern kann man mit solchen regelmäßigen Übungen beginnen. Man gibt ihnen jeden Tag ein- bis zweimal eine Pfeife oder eine Röhre und ein Schüsselchen mit Seifenwasser 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 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.

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 kreist 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, können sich aber dann nicht reinigen und finden nicht, wonach sie lechzen, so müssen 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 verkümmern. 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 leich-