

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 14 (1904)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Die Kunst des Atmens [Schluss]  
**Autor:** Pudor, H.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038403>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.04.2025

**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 Ärzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 8.

14. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

August 1904.

**Inhalt:** Die Kunst des Atmens. — Zur Nervenhygiene und Nervendiätetik. — Kunst und Behaglichkeit in der Wohnung. — Korrespondenzen und Heilungen: Rheumatismen; Leberleiden mit Gelbsucht und Verdauungsbeschwerden; Herzasthma; Krampfadergeschwüre; Blasenkatarrh; Gehirnentzündung; Magen-, Darm- und Lungenleiden. — Anzeigen: Villa Paracelsia.

## Die Kunst des Atmens.

Von Dr. G. Budor.

(Schluß.)

II.

Nach alledem ist zu verlangen, daß erstens einmal die Turnlehrer ihre Zöglinge zuvörderst in der Kunst des Atmens unterweisen. Der Brustkasten muß systematisch dazu erzogen werden, sich so weit als nur möglich auszudehnen, um so viel als nur möglich Luft aufzunehmen zu können. Auf diese Fähigkeit des Brustkastens kommt es vorzugsweise an. Der erwähnte Physiologe und Meisterruderer Kolb gibt in seiner Schrift eine Tabelle der Körpermaße der deutschen Meisterruderer. Hierbei ist äußerst interessant, daß es die „Differenz zwischen den größten und kleinsten Brust- und Bauchmaßen ist, welche außerordentlich groß ist, während die Muskulatur bei keinem hervorragend ist.“ Dieser Unterschied zwischen dem größten und geringsten Brustmaß betrug in einem Falle 13 cm, in einem anderen Falle 11 cm; diejenigen zwischen dem größten und geringsten Bauchmaß in zwei Fällen 13 cm. Es ist einleuchtend, daß infolgedessen die Betreffenden im Stande sind, außerordentlich viel Luft aufzunehmen, sowohl als abzugeben. Aber ebenso

klar ist es, daß die Konstitution sich erst ergeben hat aus der für die Atmungsorgane außerordentlich wertvollen Tätigkeit des Ruderns. Ganz in Übereinstimmung hiermit ergab sich bei den von Kolb angestellten Versuchen, daß die Fähigkeit der Luftaufnahme, welche man im allgemeinen auf 3700 ccm berechnet, bei jenen Rudern durchschnittlich 5600 ccm, in einem Falle sogar 6200 ccm betrug, und daß sich diese Fähigkeit nach 6 Wochen Tränierung noch um 150 bis 200 ccm erhöhte, Hand in Hand gehend natürlich mit einer Vergrößerung des größtmöglichen und geringstmöglichen Brust- und Bauchumfanges von 1 bis 3 cm. Ebenso wenig wunderbar konnte es sein, daß zu gleicher Zeit die Häufigkeit der Atmung von 12 in der Minute auf 10 herabsank, während die Tiefe der Atemzüge, auf die es, wie wiederholt bemerkt, allein ankommt, beträchtlich zunahm. So zeigte es sich denn, daß der Gaswechsel (Sauerstoff-Einatmung und Kohlen säure-Ausatmung) beim Rudern sich mindestens um das Zwanzigfache steigerte. Das ist ein zwar nicht überraschendes, aber hochbedeutungsvolles Ergebnis, welches erkennen läßt, von welchem außerordentlichen Wert für die Gesundheit das Rudern ist, welches eben nicht nur viel Atem

erfordert, sondern auch vermöge der Tätigkeit des Herzkörpers den die Lunge umschließenden Brustpanzer entsprechend erweitert. Hiernach kann das Rudern speziell für Leute, welche an den Atmungsorganen zu leiden haben, nicht warm genug empfohlen werden. Und die guten Ergebnisse desselben für die Gesundheit würden sich noch vielmehr steigern, wenn die Rudern den auf die Atembewegungen mehr achten und zugleich mit dem Rudern das Atmen lernen wollten.

Auch beim Turnen, welches heute auf den Lehranstalten systematisch getrieben wird, sollte man sich endlich einmal dazu verstehen, auf das Atmen acht zu geben. Jede körperliche Übung hat fast allein dadurch Wert, daß sie den Gaswechsel vermöge gesteigerter Atmung erhöht. Wenn dies feststeht, kann man sich allerdings nicht genug darüber wundern, daß selbst beim erziehungsmäßigen Turnen an die Atmung wenig gedacht wird. Nicht einmal bei den sogenannten Freiübungen wird Rücksicht auf das Atmen genommen, während gerade diese die besten Gelegenheit geben könnten, das Atmen zu heben und die Beziehung zwischen der Rhythmik der Körperübung und der Rhythmik des Atems herzustellen. Um nur ein Beispiel zu nehmen, so könnte und müßte bei der einfachen Übung des Ausstreckens und Anziehens der Arme darauf gesehen werden, daß beim Ausstrecken ausgeatmet, beim Anziehen eingeatmet wird, und zwar beides so tief als möglich.

Es ist ja wahr, daß sich eigentlich das Atmen ganz mechanisch, unbewußt und unwillkürlich vollzieht. Für uns aber, die wir ein paar Jahrhunderte auf der Gelehrtenbank gesessen und das Wort „mens sana in corpore sano“ nur im Munde führten, kommt es eben gerade darauf an, bewußt zu atmen. Denn wir haben das Atmen verlernt und müssen es nun erst wieder erlernen. Ich glaube nicht, daß

es bei den alten Griechen vorgekommen ist, daß ein Wettläufer am Ziel zusammengebrochen ist und nach Atem gerungen hat, wie ein aufs Trockene geworfener Fisch. Keinesfalls ist es die Regel gewesen. Denn die Griechen waren eben mit ihren Gesundheitsinstinkten nicht so heruntergekommen wie wir. Sie werden aber wahrscheinlich auch bei systematischen Körperübungen systematisch und bewußt das Atmen zugleich mit der Körperübung rhythmisch gestaltet haben.

Vor allem müßte auch der Schwimmunterricht dazu führen, atmen zu lernen. Der Schwimmlehrer müßte seinem Zögling sagen: wenn du die Arme und Beine anziehst, atmest du ein, und zwar so tief als möglich; wenn du die Arme und Beine ausstößt, atmest du aus, und zwar so kräftig als möglich. Dahingegen denken heute wenige Schwimmlehrer daran, das Wort „Atmen“ ihren Zöglingen gegenüber in den Mund zu nehmen. So erklärt es sich, daß heute körperliche Leistungen in so vielen Fällen nicht nur nicht nützen, sondern sogar schaden. Infolgedessen können wir uns auch noch gar nicht den richtigen Begriff davon machen, welchen Wert rationelle Körperübung für unsere Gesundheit haben kann. Wenn heute ein Stadtmensch in die See kommt, so ringt er nach Atem, und der geübteste Schwimmer verfällt in Muskelzittern, weil nämlich ein sehr hoher Blutdruck die Folge des in Wasser Kommens ist. Dieser Blutdruck aber ist so hoch, weil unsere Lungen nicht geschult genug sind, um ihn aufheben zu können. Man kommt eben immer zu dem gleichen Resultat, daß wir in so vielem, was den Körper betrifft, noch Embryonen sind. Und wenn wir im Vorhergehenden öfters die Griechen erwähnten, als ob die letzteren Idealmenschen in Bezug auf Körperbildung gewesen wären, so gilt dies letztere eigentlich nur im Verhältnis zu uns. Die Griechen selbst wußten ganz gut, daß auch sie

schon in der Körperkonstitution heruntergekommen waren, und deshalb sangen sie in Mythen und Epen von den Menschen, welche noch Cyclopen waren und noch Felsstücke werfen konnten.

Wenn die Atemzüge sehr schnell einander folgen, wird so gut wie keine Kohlensäure mehr ausgeatmet, noch Sauerstoff aufgenommen. Die Atmung wird alsdann so gut wie taub. Man atmet alsdann mit Mund und Nase, nicht aber mit Brust und Leib, und die Lunge geht leer aus. Infolgedessen muß sich natürlich die Kohlensäure im Blute häufen und ein großer Mangel an Sauerstoff eintreten. Die weitere Folge ist Blutverdickung, Blutstauung, ungenügende Ernährung. Die Lunge, welche keine Arbeit mehr zu leisten hat, beginnt sich aufzulösen. Husten tritt ein, vermittelt dessen die nutzlos gewordene Lunge sich selbst zerstört. Anstatt Kohlensäure auszuatmen, atmet man das Lungengewebe aus, und damit ist die Schwindsucht, Lungensucht, auch einfach bloß Sucht genannt, im Gange. Die weiteren und näheren Erscheinungen dieser Krankheiten werden Kranken selbst bekannt genug sein; mir kommt es hier mehr darauf an, zu untersuchen und erkennen zu geben, wo die Bedingungen zur Gesundheit liegen, warum wir nicht gesund sind und wie wir gesund werden können. Und da heißt es eben hier vor allem: wir müssen das tiefe Atmen, das Tiefatmen erlernen. Körperliche Bewegung und frische Luft sind ausgezeichnet, aber nur dann, wenn sie mit Tiefatmen Hand in Hand gehen. Bloße körperliche Bewegung und frische Luft kann uns ins Grab bringen, wenn wir zu atmen unterlassen. Das ist zwar selbstverständlich, aber das Selbstverständliche ist eben leider gewöhnlich „der Wald, den man vor Bäumen nicht sieht“. Wer eine Viertelstunde in reiner Luft bei mäßiger Bewegung tief und voll ein- und ausatmet, tut mehr für seine Gesundheit,

als der, welcher zwei Stunden Rad fährt und nur ganz oberflächlich und intermittierend atmet. Aber freilich tut der am meisten, welcher vier Stunden rudert und turnt, und rhythmisch und regelmäßig voll und tief atmet. Es giebt so viele Künste, welche noch erlernt werden müssen. Die Kunst zu atmen, gehört dazu. Um sie zu können, muß man sie üben.

(Leipziger populäre Zeitschrift für Homöopathie).

## Bur Nervenhygiene und Nervendiätetik.

Von Geh.-Rath Prof. Dr. A. Gulenburg-Berlin.

Eine noch wichtigere, eingreifendere, und — bei einsichtsvoller Erfassung und Durchführung — auch dankbarere Aufgabe, als die Heilung von Krankheiten; ist ihre Verhütung (Prophylaxe). Die Gesamtheit der zu diesem Zwecke dienlichen Maßregeln und Vorschriften fällt theils in das Gebiet der allgemeinen — theils in das der individuellen (persönlichen) Gesundheitspflege (Hygiene). Soweit es sich um vorbeugende Maßnahmen zur Verhütung von Nervenkrankheiten bei den dazu veranlagten (constitutionell disponierten) Individuen handelt, bilden solche den Gegenstand eines noch wenig in Angriff genommenen, aber der größten Beachtung würdigen Sondergebietes — der „Nervenhygiene“ — aus der sich die Lehre von der für solche Individuen passenden Ernährung und Lebensweise als Gegenstand der Nervendiätetik besonders heraushebt. Ein Abschnitt der Nervendiätetik soll hier mit einigen, naturgemäß nicht erschöpfenden, vielmehr nur einzelne Seiten des Gegenstandes streifenden und erhellenden Bemerkungen dem theilnehmenden Verständnisse eines größeren Leserkreises näher gebracht werden.

Alles, was man zur Verhütung von Nervenkrankungen bei den dazu meist schon von