

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf
Band: 18 (1908)
Heft: 1

Artikel: Atmung und Puls [Fortsetzung und Schluss]
Autor: Scholz, A.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038169>

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: 31.03.2025

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

Atmung und Puls.

Neue Wege der Gesundheitspflege von A. Scholz.

(Fortsetzung und Schluß).

II.

Das Streben nach Gesundheit und langer Lebensdauer gehört zu den sittlichen Geboten der Menschen und in engen wechselseitigen Beziehungen des inneren und äußeren Lebens, des Geistes und Körpers, aber Gesundheit und langes Leben sind an einfache Naturgesetze gebunden, deren Außerachtlassen uns sonst bei aller Pflege den erhofften Zweck nicht erreichen lassen.

Die geheimen Naturkräfte unseres Körpers, welche uns täglich zu neuem Schaffen befähigen, haben auch das Bestreben, bei Schwächezuständen aller Art ihre Hilfe, Heilkraft und Stärkung wirken zu lassen, nur wollen diese Kräfte von uns beachtet, gepflegt und von außen unterstützt sein.

Ein Verständnis für solche sympathische innerliche Hilfe ist aber nur wenig und oft gar nicht vorhanden, und darin beruht unsere große Ohnmacht gegenüber vielen Uebeln und Gebrechen.

Die Blutwellen oder Pulswellen, welche vom Herzen aus den ganzen Körper durchfluten und beleben, finden in den feinen Kapillargefäßen der Haut ihr Ausschwingen und Ausklingen, und diese fortwährend nach außen strebende Bewegung der Säfte findet in der expansiven Wirkung der Tiefatmung ihre Unterstützung.

Jede Bewegung im Körper, jede Funktion der Organe, jede zusammenziehende, schließende und fortbewegende Muskeltätigkeit beruht auf der saugenden Fähigkeit der Bauchwände und ihrer organischen Tiefatmung; wird dieser innerliche Drang nach atmosphärischer Luft durch

schlechte Gewohnheiten oder andauernd verdorbene Zimmerluft geschwächt und vernachlässigt, so erschlaffen die Bauchmuskeln und die Unterleibsorgane werden träge und schwächlich, wodurch allerlei Leiden und Beschwerden in die Erscheinung treten.

Wo keine frische Luft im Körper hinstreicht, dort kommt auch kein erfrischendes Blut hin, dort kann kein belebender Pulsdruck wirken; dort sammeln sich verdorbene Säfte und Schleimmassen, welche die Entwicklung hemmen und durch zunehmendes Siechtum den Menschen nicht leben, sondern nur vegetieren lassen — warum? weil er die Forderungen und Bedürfnisse seines Körpers nicht kennt und nur halb und oberflächlich atmen gelernt hat; nicht weiß, daß sein Körper nach frischer reiner Luft hungert und wegen Mangel an guter und reichlicher Luftnahrung verkümmert.

Der Körper verbraucht Luft vom Scheitel bis zur Sohle und sein Blut pulsiert nur dort, wo es durch Luft und Muskeldruck unterstützt wird, daher ist die Pulsbeachtung eine Lebensaufgabe für den Menschen.

Ein gesunder Körper soll frisch pulsieren und alle Fasern sollen in Bewegung sein, daher ist die tägliche Durchlüftung des ganzen Körpers durch Tiefatmung und innere Atemgymnastik ebenso erforderlich zur Erhaltung kräftiger Gesundheit als Waschen, Baden und regelmäßiges Essen und Trinken.

Mit rein äußerlichen schablonenhaften Uebungen bei Turnen und Gymnastik oder mechanischen Bewegungen beim Rudern und Reiten ist der Gesundheit nur wenig gedient, sogar sehr oft schwächlichen Naturen geradezu geschadet, wenn nicht durch geistige Mitwirkung oder hygienisches Empfinden ein innerlicher Gegendruck und Widerstand — eine interne Massage ausgeübt wird.

Jede Entwicklung, Kräftigung und Aus-

heilung kann nur von innen heraus erfolgen, aber nicht durch gymnastische Spielerei von außen hineinwirken, und somit muß auch für jede äußerliche Uebung und Körperdressur zu hygienischen Zwecken erst das Verständnis und Bewußtsein vorhanden sein, wie und warum jede Uebung gemacht wird.

Diese innerliche Massage ist die Vollatmung, der pneumatische Luftdruck, von welchem jede Lebensäußerung, Gesundheit und Tatkraft abhängig ist, während Heilung und Wohlbefinden in einer regen Pulswellenwirkung, Blut- und Säftebewegung ihren Ursprung haben.

Im allgemeinen achtet man wenig oder gar nicht auf den Puls, und viele Menschen werden erst an das Vorhandensein einer Pulsbewegung erinnert, wenn ihnen vom Arzt die Pulsstärke am Handgelenk abgefühlt wird, peinliche Naturen halten sogar kräftige Pulswellen für Herzklopfen und bringen sich in eine solche Angst, daß sie nach und nach tatsächlich Herzklopfen bekommen.

Tiefer Schlaf, Blutrube und Ausscheidung aller Rückstände in den Organen, Erquickung und Neubelebung des Körpers, sowie Erholung für Geist und Gemüt — das sind die Aufgaben der nächtlichen Pulswellenbewegung nach der Peripherie der Hautdecke.

Während sich also in stiller Ruhelage des Körpers die Atmung abflacht und verlangsamt, verbreiten sich die Pulswellen in lebhafter Bewegung über den ganzen Körper und vollführen so ein Reinigungswerk in allen Teilen und Auflockerung aller Gewebe, welche Erleichterung, Stärkung, Heilung und Wohlbehagen zur Folge haben.

Der Mensch wächst und entwickelt sich nur während des Schlafes, und neue Zellenbildung sowie Ausheilung schadhafter Gewebeteile sind abhängig von der Pulsstärke seines Körpers, von der Blutbeschaffenheit und Atmungskraft seiner Lungen.

Die Atmung ist und bleibt das A-B-C aller Gesundheitslehren und jeder Entwicklungsfähigkeit für Körper und Geist; daher lehret Kinder richtig atmen und die Gesetze der Natur beachten, so werden wir brauchbare Menschen erziehen.

Man kann bei reichlicher Luftnahrung und wenig Speise gesund bleiben und alt werden, denn die freie atmosphärische Luft ernährt den Körper in bezug auf Kraft und Nerven, während die Speisen Blut und Eigenwärme vermehren.

Bei kräftiger Tiefatmung bleibt der Mensch sogar in ungünstigen Luftverhältnissen gesünder und länger am Leben, als der schwache Atmer in bester Luft — und bringen Badereisen, Landaufenthalt, Hochgebirge und Seegestade nur Nutzen und anhaltenden Erfolg, wenn eine richtige Atmungs- und Bewegungspflege zur Grundlage dient.

Atmung und Puls stehen in wechselseitigen Beziehungen, soweit das eine vom andern begleitet und unterstützt wird — deshalb wird jeder schwächliche Atmer, welcher die Luft nur schluckweise zu nehmen pflegt, schwachen Puls und schwache Gesundheit, schwache Lebenskraft und geringe Ausdauer besitzen.

Die Luft will nicht nur geatmet sein, sondern will als Fundament den Körper ausfüllen und sozusagen den eisernen Bestand im Körper bilden, darum können wir gar nicht genug Luft aufnehmen und im Körper zu halten suchen.

Vom Boden des Zwerchfells bis zum Nervenzentrum reicht das Luftdruckgebiet einer aerostatischen Säule, welche das Prinzip der Tiefatmung bildet, und eine solche zwanglose Luftstauung und Atemhaltung im Körper erreichen wir durch die aerostatische Atmungsmethode.

(Die Lebenskunst).