

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 18 (1908)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Atmung und Puls [Schluss]  
**Autor:** Schulz, A.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038171>

### **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:** 16.03.2025

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

# Sauter's Annalen

## für Gesundheitspflege

Monatschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Ärzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 2.

18. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Februar 1908.

**Inhalt:** Atmung und Puls (Schluß). — Um schön zu sein (Schluß). — Die Fußbekleidung. — Korrespondenzen und Heilungen: Gebärmutter- und Eierstockentzündung, Hämorrhoidalblutung; syphilitische Erkrankungen; Bettnässen; Bleichsucht (Chlorose); Gebärmutterleiden; Herz; Brandwunden; brandige Wunden; Drüsen; Magenkrampf; Halsleiden — Verschiedenes: Die Bereitung eines sehr nahrhaften und gesunden Kleinbrottes. — Die Rosskur. — Augen-Kompressen. — Sonnenschein.

### Atmung und Puls.

Aus: Neue Wege der Gesundheitspflege von A. Scholz.

(Schluß).

#### III.

Zu allen Zeiten hat es kranke Menschen gegeben, wo Veranlagung und Verhältnisse des Einzelnen zur Krankheitsdisposition den Grund gelegt, oder Zufall und Unachtsamkeit die Krankheitsursache verschuldet, aber niemals war die Zunahme an Krankheitsercheinungen in einem solchen Maße vorhanden, als in heutiger Zeit, wo Bildung und Kultur auf hoher Stufe stehen.

Warum gehen aber Bildung und Kultur nicht mit Gesundheit und Glück Hand in Hand?

Viele tausend Millionen Menschen haben vor uns auf dieser Erde gelebt, sind gesund und glücklich gewesen, haben ein hohes Alter erreicht und eine gesunde und starke Nachkommenschaft hinterlassen — und wir sollten bei aller Naturwissenschaft nicht mehr die Kraft besitzen uns und unsern Kindern Gesundheit und langes Leben zu sichern.

Also müssen wir wohl trotz Bildung und

Kultur nach außen, gegen unsern inneren Menschen in seelischer und physischer Beziehung, in kontemplativem Empfinden zurückgeblieben, ärmer und schwächer geworden, uns selbst vernachlässigt und für unser inneres Leben blind geworden sein.

Wir haben uns zu viel gewöhnt, nach außen hin zu leben, für Außerlichkeiten Geist und Lebenskraft zu verbrauchen, ohne die Raft und innerliche Ruhe zu finden und zu pflegen, diese Kräfte wieder zu ergänzen — das muß auf die Dauer natürlich zur Auflösung und Degeneration und zum vorzeitigen Untergang der Geschlechter führen.

Die Mittel und Wege, aus dieser Sackgasse herauszukommen, liegen einzig und allein in der besseren Beachtung unseres Innenlebens und der einfachen natürlichen Bedingungen, an welche unser Leben geknüpft ist.

Die Atmungstechnik in ihrem weiteren Ausbau ist geeignet zu einer neuen Gesundheitslehre, zu einem Kurmittel auf ärostatischem Prinzip. Diese Atmungslehre sollte daher von Jedem beachtet und nachgeprüft werden, denn nur der volle Gebrauch aller Luftwege im Körper befreit uns von Verschleimungen und

Ansammlung verdorbener Säfte, befreit uns von Leiden, welche in lymphatischer Schwäche ihren Grund haben.

Die Lymphsäfte in ihrer einfachen Zusammensetzung von Speise und Trank sind die Bildner des körperlichen Aufbaues von Anbeginn und der Träger der Lebenskraft bis zum Abschluß der Lebensfunktionen, denn solange die Lymphsäfte lebensfähig bleiben, behalten wir auch erneute Blutbildung.

Die Hautdecke unseres Körpers in ihrer porösen Verfassung als Ausdünstungs- und Ausscheidungsorgan für Hitze und Feuchtigkeit, Gase und Gifte ist aus Lymphsäften gebildet, und alle krankhafte Konstitution der Haut, wie schlechtes Aussehen, Blässe, Gedunsensein, Schlaffheit und geringe Widerstandsfähigkeit, sowie Blutarmut und Neigung zu Erkältungen, Geschwulstbildung und Entzündungen beruhen auf lymphatischer Schwäche, und diese lymphatische Schwäche entsteht durch falsche und vernachlässigte Atmung und Lufternährung.

Je mehr Ausscheidung durch die Poren der Haut ermöglicht wird, desto reger wird der Stoffwechsel im Körper selbst, die Speisen besser verdaut und dem Körper leichter dienstbar gemacht. Bei vernachlässigter Haut und schwacher Atmung verstopfen und schließen sich die Poren. Es verfällt der Körper in einen hitzigen Zustand, der Urin wird dunkel und schleimig, der Stuhlgang erschwert und der Magen bleibt mit Speisereften belastet — so stockt dann mehr und mehr in allen Organen die Tätigkeit, und Nieren und Leber können sich der ansammelnden Schleimmassen nicht mehr erwehren, die Muskeln bleiben in fortwährender Spannung und werden auf die Dauer schwach und lahm. So werden die großen Nöte der Verdauungsstörung, Stuhl- und Urinbeschwerden geschaffen; aber nicht genug damit, denn auch die Nerven werden

durch die gestörte Hautatmung an ihren Faserenden empfindlich und geben die Ursache zum Zuckreiz und zu vielen Hautleiden und können andererseits durch die vermehrte Arbeitsleistung der Muskelanstrengung nicht mehr genügende Ruhe und Erholung finden, sie bleiben abgesspannt und nervös.

Solche hitzige Verfassung des Körpers verbraucht dann die Säfte der Schleimdrüsen, verzehrt Lymphsäfte und Speichel, und die zunehmende Trockenheit oder spärliche Feuchtigkeit in Nase und Mund, Lippen und Luftröhren raubt der eingeatmeten Luft ihren Feuchtigkeitsgehalt und greift Hals, Schilddrüse, Bronchien und Lungen an — vor unsern Augen zeigt sich dann das furchtbare Bild der vielen Katarthe, Bleichsucht und Schwächezustände.

Solche lymphatische Leiden können oft durch bewußte richtige Atmung gehoben werden.

Bei gesunder und gepflegter reiner Haut können die Pulswellen nach der Peripherie des Körpers leicht ausschwingen und somit die Regulierung der Blutwärme vermitteln, was bei verstopften Poren nicht möglich ist, hier bildet sich dann die erste Puls- und Blutstockung, — und eine bleibende Behinderung der peripheren Ausdünstung verursacht dann Verstimmungen und Herzschwäche.

Zu den unbewußten Funktionen unseres Körpers zählt außer der Atmung und Herztätigkeit auch die Blutbildung, Verdauung, Gehirn und Nerven, sowie die Tätigkeit der Milz und Schilddrüse, ihre Wärmestrahlung und Lymphbewegung zum Zweck der Verdauung und der Hautfunktion; und so lange uns diese Vorgänge im Körper nicht durch fühlbare Spannungen zum Bewußtsein kommen oder sich durch Unbehagen und Schmerzen bemerkbar machen, gilt unser Gesundheitszustand für gut und vollständig.

Die Schilddrüse, welche sich am Kehlkopf befindet, steht mit der Atmung in engstem Zusammenhang, denn die bei der Expiration entweichende Wärme wird von der Schilddrüse zum Teil absorbiert und durch Pulsstöße strahlend über die Peripherie des Körpers und Zellengewebe der Haut weitergeführt. Von dieser Respiration hängt die Dichtigkeit und Gesundheit unserer Haut ab und eine feste gesunde Haut bedingt wiederum die Gesundheit des Körpers und seiner inneren Teile. Durch solche innere Vorgänge sind erst gewisse Vorbedingungen für die volle Gesundheit erfüllt, denn der Mangel an organischer Tiefatmung hat den Verlust der Mundventilation im Gefolge, sowie die Beschränkung der Wärme absorbierenden und Reibungsreflexe auslösenden Tätigkeit der Schilddrüse, welche die vielen Leiden der Schleimhautentzündungen usw. bedingen.

Die beste Bekämpfung körperlicher Uebel, Unwohlsein und ungesunder Zustände liegt in einem festen Willen und im geistigen Einfluß auf den Körper selbst, und diesen zu gewinnen, bietet uns Atmung und Puls ein fast unbeschränktes Feld.

Als ideales Kurmittel kann die Atmungstechnik betrachtet werden, sie gewährt uns eine hygienische Sicherheit in allen Dingen, denn gesundes Blut und gesunde Säfte, harmonische Körperform und alle Lebenskräfte basieren auf Atmung und Puls.

### Am schön zu sein.

(Fortsetzung und Schluß).

In ihrem maßlosen Borne hatte jene recht temperamentvolle Dame ihr Kammermädchen einst geschlagen, bis das Blut des unglücklichen Geschöpfes der Gräfin in das Gesicht spritzte.

Als sie nach einigen Stunden die Blutspuren in ihrem Antlitz bemerkte und fortwischte, entdeckte sie, daß die Haut an diesen Stellen zart und weiß geworden und sich in Farbe und Ton von dem übrigen Teint sehr vorteilhaft unterschied. Das war für das grausame Weib ein Grund, etwa dreihundert junge Mädchen hinschlachten zu lassen und in deren Blute zu baden. Die Geschichte erzählt, daß Elisabeth Batory die schönste Frau des 17. Jahrhunderts gewesen sei und daß man sie in ihrem späten Alter noch für eine recht begehrenswerte junge Dame gehalten habe.

Doch nicht nur die Gräfin Batory war eine Anhängerin dieses furchtbaren Blutglaubens, schon im Mittelalter herrschte, sicherlich aus mißverstandenen Legenden und Sagen hergeleitet, der Wahn, daß Baden in Blut den Frauen und Männern Schönheit und Jugend verleihe. Und als man sah, daß diese Mittel nichts nützten, griff man zu den Produkten der Natur, griff man zu Milch- und Weinbädern, gebrauchte man Essig und Alkohol. Und später im 18. Jahrhundert fielen die Aristokraten, die begüterten Klassen fast alle dem Jugendelixier des St. Germain zum Opfer. Will man sich richtig ausdrücken, so muß man sagen, daß man diesem Manne, den die kurz-sichtige Nachwelt einen Charlatan und Pfüschler nennt, nur das Geld geopfert hatte, denn der Jugendelixier bestand aus nichts anderem als — aus rosenrot gefärbtem Wasser. Aber dennoch enthielt er einen Schönheitsborn, nicht in dem Trank lag dieser verborgen, sondern in der Art der Anwendung.

St. Germain, der seine Zeit sehr wohl kannte, befahl den Damen, die sich unter seine Behandlung begaben, frühzeitig zu Bette zu gehen und sich so viel wie möglich von den rauschenden Vergnügungen, von den schweren, gewürzten Speisen und berausenden Getränken