

Zeitschrift: Schweizer Schule

Band: 19 (1933)

Heft: 46

Artikel: Untersuchung über die vorbeugende Wirkung des Tiefatmens

Autor: Vonwiller, Emil

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-539328>

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: 09.11.2024

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

zwar sehen sie die kritische und konzentrierende Macht in der Besinnung auf den neuen Zukunftswillen und der Rückwendung zum Uebersinnlichen. J. H.

Heft alle werben!

In sechs Wochen wird die „Schweizer-Schule“ in ihrer neuen Gestalt bei vielen, vielen katholischen Erziehern um Aufnahme bitten. Führende Persönlichkeiten werden in der ersten stattlichen und gehaltvollen Nummer unser Programm und unsere vielseitigen Aufgaben darlegen; das zweite Heft aber wird geschlossen den deutschen Aufsatz und seine Methode behandeln. Von verschiedenen Seiten ist uns Zustimmung und Ermunterung zur Neugestaltung zuteil geworden, besonders vonseiten der hochw. Bischöfe. Nun liegt es an uns, an jedem einzelnen von uns, in diesen letzten Wochen vor dem Beginn des neuen Jahrganges *persönlich bei unsern Kolleginnen und Kollegen, bei den Seelsorgern und bei sonstigen Erziehern zu werben*, zur gemeinsamen kraftvollen Unterstützung unserer katholischen Schul- u. Erziehungszeitschrift aufzurufen und ihre Adressen der Schriftleitung mitzuteilen. In allen Kantonen und Bezirken muss die *Werbeorganisation* an jeden seiner Gesinnung nach zu uns gehörenden Erzieher herantreten, ihn aufklären, ihn für unsere grosse Zeitaufgabe begeistern und zum Abonnement bewegen. *Bis spätestens Ende November sollen zahlreiche Adressen für Probesendungen aus allen Kantonen eingehen.*

Auch für uns gilt — im jetzigen entscheidenden Zeitpunkt besonders —, was Dr. Heinrich Römer in der „Schönern Zukunft“ von der Arbeit für unsere katholische Presse sagt: „Gott, der uns aufgerufen hat, die Welt nach Seinem Willen, nach Seinen Massen zu gestalten, d. h. im erhabendsten Sinne zu kultivieren, verlangt gleichzeitig, dass wir uns dabei aller natürlichen Mittel . . . bedienen. Kann es im 20. Jahrhundert, wo Zeitung und Zeitschrift geradezu zur ‚Bibel‘ des modernen Menschen geworden sind, ein wirkungskräftigeres *natürliches Mittel der Ideenverbreitung* geben, als die Presse . . . ? *Dem Apostolat der Werbung darf sich kein aktiver Katholik entziehen.* Die Werbung von Lesern und Abonnenten sichert einerseits den Bestand — vor allem in Krisenzeiten, wie den unsrigen —, ermöglicht andererseits den inneren Ausbau und sichert endlich das notwendige breite Forum der Leserschaft, deren lebendiges Echo selbst wieder einen wichtigen Aktivposten im katholischen Pressewesen darstellt. . . .“ Beherrliche jeder von uns, was der hochw. Herr *Bischof von St. Gallen* in einem begeisternden Aufruf sagt, den wir im ersten Heft unserer künftigen Halbmonatsschrift ganz veröffentlichen werden: „*Wir sind das, was wir aus uns machen. Wenn wir die neue ‚Schweizer-Schule‘ mit aller Kraft und mit begeisterter Liebe stützen, verbreiten, ausbauen helfen, wenn wir sie zu einem kraftvollen Zentralorgan all unserer hohen, unvergänglichen, für Volk und Vaterland segensreichen Schul- und Erziehungs-ideale ausgestalten, dann haben wir unsere Pflicht getan und den gebieterischen Ruf der Zeit verstanden . . .*“

H. D.

Untersuchung über die vorbeugende Wirkung des Tiefschlafens

Von *Emil Vonwiller*, Rimensburg-Lütisburg (St. G.).

Durchgeht man während des Jahres die Zeitungen, so findet man nur zu häufig Krankheitsmeldungen verschiedenster Art: Influenza, Grippe, Masern, Scharlach, Diphtherie, spinale Kinderlähmung usw. zwingen Un-

zählige aufs Krankenlager, legen private und öffentliche Betriebe lahm, reissen schmerzliche Lücken in viele Familien. Wohl jeder Lehrer mit längerer Praxis wüsste davon zu erzählen, was für Absenzzahlen und Unterrichtsbehinderungen eine Epidemie im Gefolge hat, wenn nicht eine Schule gar geschlossen werden muss.

Ich nahm solche Störungen jeweilen als etwas Unabwendbares hin, notierte gewissenhaft die Absenzen und seufzte über die Erschwerung des Schulbetriebes. Doch der Gedanke, dass es an andern Orten auch nicht besser sei, war mir einigermassen ein Trost, wenn auch ein schlechter.

Heute jedoch stehe ich bezüglich der Unabänderlichkeit dieser Verhältnisse auf einem ganz andern Standpunkt! Schon zur Zeit der Grippe-Epidemie während des Generalstreikes von 1918 gelangte ich zur Ueberzeugung, dass vielem vorgebeugt werden könnte, wenn es gelänge, mit einem einfachen und möglichst wohlfeilen Mittel den Blutzustand der breiten Volksmassen günstig zu beeinflussen. Ende 1927 gewann ich die Erkenntnis, im *Tiefatmen* dieses schon längst ersehnte Mittel gefunden zu haben. Die Ausführung dessen, wie ich zu diesem Ergebnis gelangte und wie ich die Schüler in den letzten 5¹/₂ Jahren immer wieder auf den Blutzustand kontrollierte, muss ich dem mündlichen Vortrag vorbehalten, wo überzeugende Experimente nicht nur beschrieben, sondern nötigenfalls auch vorgezeigt werden können.

Ich klärte meine Schüler über die Bedeutung des Tiefschlafens auf und gab ihnen, natürlich im Freien, an der frischen Luft folgende Anweisungen:

„Schliesst den Mund! Atmet ganz langsam durch die Nase ein, so lange ihr könnt! Haltet den Atem etwas an! Atmet langsam wieder aus, aber durch die Nase, damit die Schleimhäute in Hals und Nase sich wieder erwärmen. Wiederholt das ein paarmal!“

Zu Beginn jeder Pause ermahnte ich die Schüler zum Tiefschlaf, überliess aber die Ausführung völlig dem guten Willen des Einzelnen, um auch hierin zur Selbständigkeit zu erziehen.

Im Juli 1932 erkrankte ein nicht mehr schulpflichtiger Bruder eines Schülers an Scharlach. Mit jenem Tag nahm ich die Zügel fest in die Hände. Seither atmen wir in jeder Pause miteinander 12mal recht tief mit Armheben vorwärtshoch und Armsenken.

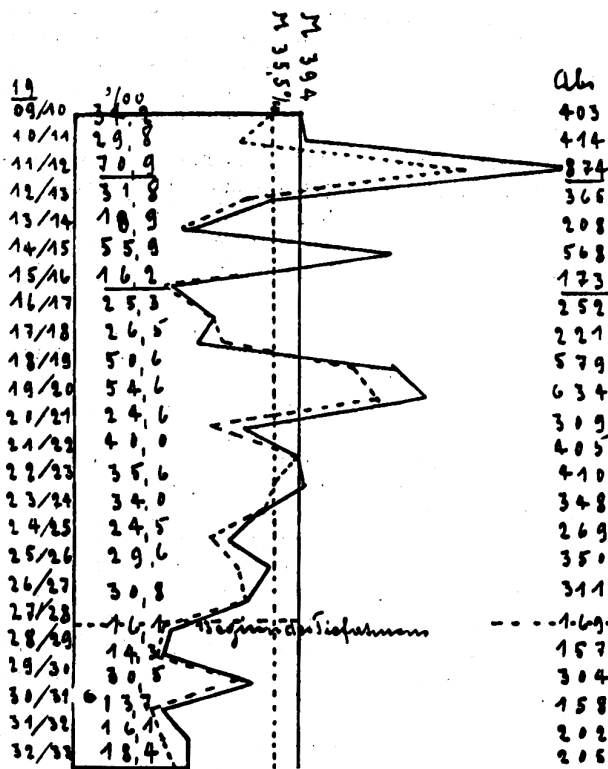
Jener Scharlachfall blieb vereinzelt; auch der Schüler W. G. erkrankte nicht, trotzdem er mit dem Patienten fast Bett an Bett im selben Zimmer geschlafen hatte, bis zur ärztlichen Konstatierung des Scharlachfalls. Selbstverständlich musste er längere Zeit dem Unterricht fernbleiben.

Gehen wir wieder zurück ins Jahr 1928. Um über das Ergebnis meiner Bemühungen genaue Rechenschaft zu haben, verarbeitete ich alle mir noch zur Verfügung stehenden Absenztabelle seit 1909 sehr gewissenhaft und notiere seit Frühjahr 1928 stets auch den Grund jeder Absenz.

Um der Schulzeit und Schülerzahl gebührend Rechnung zu tragen, berechnete ich für ein- wie fünfjährige Vergleichsperioden, wie viele Absenzen auf je 1000 pflichtige Schulbesuche entfielen. Während des Jahres ein- und austretende Schüler wurden genau ihrer Präsenzzeit entsprechend berücksichtigt.

Tabelle 1 zeigt die Absenzen der Schuljahre 1909/33 in absoluten Zahlen (ausgezogen) und in Promille der pflichtigen Schulbesuche (punktiert). (Summe aus Schülerzahl und jährliche Schulzeit jeder einzelnen Klasse.)

Tabelle I



Bemerkung zu 29/30:

Familie K., 4 Kinder, 146 Abs. = 48 Proz. sämtlicher Absenzen, hauptsächlich infolge Ausschlag.

Familie B., 2 Kinder, 86 Abs. = 28 Proz., Fussverstauchung und Mandeloperation.

37 andere Schüler nur 72 Abs. = 24 Proz., also sehr günstig!

Aus dieser Tabelle erzeigt sich, dass von den 6 Jahren mit Tiefatmen in Promill ausgedrückt 4 besser waren als das beste der frühern 18 Jahre, und auch die 2 andern standen unter dem einstigen Durchschnitt. Ich beabsichtigte durchaus nicht, die guten Jahre zu übertreffen, sondern schlimme möglichst zu verhüten. Meine Erwartungen haben sich also mehr als erfüllt!

Das frühere Monatsmittel betrug, im Januar 1910 beginnend:

nach 1 Jahr	37
nach 2 Jahren	55,9
nach 3 Jahren	48,8
nach 4 Jahren	40,5
nach 5 Jahren	39,9
nach 18 Jahren (ab Mai 1909)	33,3

Das jetzige, im Januar 1928 beginnend:

nach 1 Jahr	11,7
nach 2 Jahren	16,5
nach 3 Jahren	16,1
nach 4 Jahren	16,7
nach 5 Jahren	15,9
nach 68 Monaten	16,4

Tabelle II. zeigt den Vergleich der 5 (vollen) Versuchsjahre 1928/32 mit je 5 aufeinanderfolgenden Schuljahren von früher in absoluten Zahlen, (ausgezogen) und in Promille der pflichtigen Schulbesuche (punktirt).

In den letzten 5 Jahren (1928/32) hatten wir also 463 Absenzen = 11,5 Promill weniger als in der günstigsten 5jährigen Frist von früher und das bei 6538 mehr pflichtigen Schulbesuchen; dennoch beträgt der kleinste

Unterschied, gleiche Verhältnisse wie 1913/18 vorausgesetzt, sogar 538 Absenzen.

In den 18 Jahren 1909/27 betrug das

Monatsmittel 33,3 Absenzen

In der Versuchszeit Jan. 1928 bis Aug.

1933 dagegen 16,4 Absenzen

Das ergibt eine Differenz von monatlich 16,9 Absenzen

Auf 68 Monate also $68 \times 16,9$ Abs. oder 1149,2 Absenzen

Oder bei Berücksichtigung der wirklichen Schulverhältnisse:

Während den 18 Jahren 1909/27 betrug die durchschnittliche Absenzzahl 35,5 Promill der pflichtigen Schulbesuche, in der 68monatigen Versuchszeit aber nur 17,4 Promill, somit Differenz von 18,1 Promill.

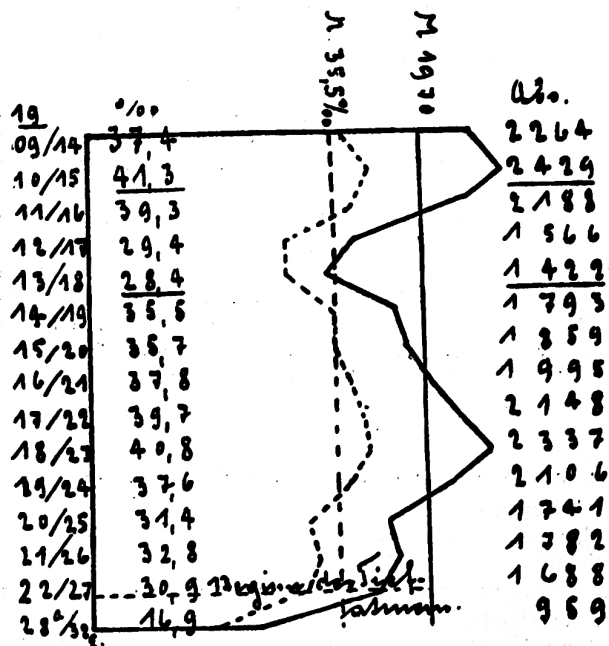
Auf 64,211 pflichtige Schulbesuche trifft es also 1162,2 Absenzen weniger als früher.

Das sind ganz respektable Zahlen, so oder so berechnet. Der Unterschied zwischen beiden Berechnungsarten beträgt nur 13,0 Absenzen zugunsten der Berücksichtigung von Schülerzahl und Schulzeit.

War es Zufall, dass z. B. Ende 1932 der Vorsprung der Versuchszeit gegenüber der günstigsten Frist von 5 aufeinanderfolgenden Kalenderjahren (1913/17) 515 Absenzen betrug? Wie lange schon ist die Versuchszeit besser als jede gleich lange Periode des Zeitraumes 1909/27? Geben wir uns auch darüber genaue Rechenschaft! Zu diesem Zwecke notieren wir sämtliche Januar-Absenzen der Jahre 1910—28, vergleichen sie miteinander und stellen die Rangordnung fest. Alsdann setzen wir die Februar-Absenzen darunter, addieren und rangieren wieder. So fahren wir fort, bis 68 Monate verrechnet sind und erhalten 14 vollständige Kolonnen.

Wie verhält es sich mit der Rangbeständigkeit der einzelnen Perioden? Während die 13 ersten Perioden 18 bis 34 mal den Rang wechselten, änderte die 1928er Periode nur 3 mal. Sie stand im ersten Monat im 7. Rang, im 2. Monat im 4. Rang, vom 3. bis 7. Monat im 2. Rang, jedoch nur darum so lang, weil im Januar 1918 wegen Militärdienst keine Schule gehalten wurde, im Februar und März auch nur je 2 Wochen, weshalb das Jahr 1918 während 7 Monaten den 1. Rang behaupten

Tabelle II



konnte. Vom 8. bis 68. Monat, also schon seit *61 Monaten*, steht die Versuchszeit im *1. Rang*.

Der Vorsprung gegenüber der günstigsten gleich langen Zeit von früher betrug

nach 1 Jahr	49 Absenzen
nach 2 Jahren	110 Absenzen
nach 3 Jahren	251 Absenzen
nach 4 Jahren	343 Absenzen
nach 5 Jahren	515 Absenzen.

Damit ist der Wert des Tiefatmens als Vorbeugungsmittel wohl zur Genüge dokumentiert!

In den letzten 68 Monaten hatte meine Schule 1120 entschuldigte Absenzen oder *49,9 Prozent des frühern Durchschnittes* für die gleiche Frist. Von den 1064 Absenzen seit Mai 1928, deren Ursachen ich notiert habe, sind 309 oder 29,0 Prozent auf Verletzungen zurückzuführen oder auf Gründe, die mit Unwohlsein oder Krankheit nichts zu tun haben. Die andern 755 Absenzen oder nur *36,3 Prozent* der frühern durchschnittlichen Absenzenzahl von 64 Monaten beruhen auf ganz harmlosen Fällen, d. h. was noch vorkam, war ganz bedeutend abgeschwächt. Sämtliche Masernfälle, es waren 9, kamen mit 43 Absenzen weg, mit 3—7 pro Fall oder nicht ganz 5 im Durchschnitt, die 2 Rötelnfälle mit 2 resp. 3 pro Fall.

Die Absenzen liessen sich noch mehr reduzieren, wenn die Schüler bei beginnendem Unwohlsein die heilende Wirkung *vermehrten Tiefatmens* sich noch mehr zu Nutzen ziehen wollten, statt sich gehen zu lassen nach der Weise: „Ich hab' mich ergeben mit Herz und mit Hand“. Meine Untersuchungen erstrecken sich nämlich auch auf das Tiefatmen als Heilfaktor, und ich könnte über interessante Fälle berichten; doch ginge dies über den Rahmen dieses Artikels hinaus. Je länger ich mich mit der Angelegenheit befasste, desto mehr kam ich zur Ueberzeugung, dass das Tiefatmen zur dauernden Gewohnheit eines jeden Menschen werden sollte. Eine derartige Angewöhnung wäre von grösster gesundheitlicher und somit volkswirtschaftlicher Bedeutung. Diese Auffassung ist übrigens durchaus nichts Neues. Schon der amerik. Präsident Abraham Lincoln ermahnte in seinen Verhaltensmassregeln: „Atme lang und tief.“ Sehr häufig liest man in Zeitschriften verschiedenster Art diese bewährten Ratschläge, doch meistens, um sie nicht zu befolgen. Um den hohen Wert der Tiefatmung einmal zahlenmässig zu beweisen und ins Volk zu bringen, habe ich die Schüler unter Kontrolle genommen und die Resultate anhand der Absenzen verarbeitet

Sorgen Sie in *erster Linie* für gründliche Lüftung der Schulzimmer, in jeder Pause, nach jedem Schulhalbtage, bei jeder Witterung, auch der kältesten. Einige Minuten Durchzug setzt die Zimmertemperatur nicht wesentlich herab.

Vergessen Sie *zweitens* beim Turnen im Freien die auch in der Turnschule vorgeschriebenen Atmungsübungen nicht. Auch bei Spiel und Sport ist zwischenhinein richtiges Tiefatmen notwendig. Vermehrte Körperbetätigung erzeugt auch mehr Kohlensäure und andere Stoffwechselschlacken. Das unwillkürliche Mehratmen bei Spiel und Sport aber ist kein Tiefatmen. Schiebt man deshalb nicht richtiges Tiefatmen ein, so werden die erzeugten Schlacken ungenügend ausgeschieden, und der Blutzustand ist nachher schlimmer als zuvor und damit auch die Blutzirkulation. Diese Behauptung stützt sich auf besondere von mir angestellte Versuche. Turnt man in der Halle, so muss das Tiefatmen beim Austritt ins Freie nachgeholt werden.

Klären Sie *drittens* Ihre Schüler, der Altersstufe und dem Verständnis gemäss, in kurzen Zügen über die Bedeutung des Tiefatmens auf, ungefähr so: „Unsere Lunge

hat die Aufgabe, den zum Leben unbedingt nötigen Sauerstoff durch die Einatmung aus der Luft ins Blut aufzunehmen und andererseits die giftige Kohlensäure und andere Gase durch die Ausatmung auszuschleiden. Gewöhnlich atmen wir aber so oberflächlich, dass nur ein Siebentel der Lunge gebraucht wird. Somit kann die Lunge ihre Aufgabe auch nur ganz ungenügend erfüllen, was für die Gesundheit schlimme Folgen hat. Der Brustkorb bleibt zu flach und verknöchert schon früh. Leute mit einem derartigen Brustkorb werden kurzatmig, sie haben Atembeschwerden. Diejenigen Teile der Lunge, die keine frische Luft erhalten, weil sie nicht gebraucht werden, verkümmern und sind in Gefahr, zu erkranken. Gefährdet sind vor allem die Lungenspitzen. Lungenkatarrhe, Lungenentzündungen und Lungentuberkulose sind nur zu leicht die Folgen der Vernachlässigung.“

Die überschüssigen Gase sind auch die Ursache des dicken, schwerflüssigen Blutes. Die Blutzirkulation verschlimmert sich je länger je mehr. Auch die übrigen Ausscheidungsorgane, Leber und Niere, arbeiten schlechter. Zu den gasartigen Schlacken gesellen sich dadurch noch andere. Dieses verdorbene Blut genügt allein schon zu Erkrankungen. Dazu finden Bakterien in ihm einen prächtigen Nährboden. Witterungseinflüsse befördern die Katastrophe. Auch die vielen Herz- und Hirnschläge, die Blutvergiftungen durch Infektionen bei Verletzungen und Insektenstichen dürften in den meisten Fällen ihre tiefere Ursache im ungünstigen Blutzustand haben und wären bei regelmässigem Tiefatmen grösstenteils zu vermeiden. Täglich mehrmals, hauptsächlich morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Schlafengehen, nur 8—10 tiefe Atemzüge in frischer Luft wirken Wunder.

Seit 68 Monaten habe ich meine Schüler buchstäblich in jeder Pause zum Tiefatmen ermuntert. Tun Sie das auch! Oder, was noch wirksamer ist, machen Sie es, wie ich es seit dem Sommer 1931 auch halte. Lassen Sie Ihre Schüler im Kreis oder in Frontlinie antreten und führen Sie das Tiefatmen gemeinsam durch, namentlich in Zeiten erhöhter Krankheitsgefahr. Die kleine Mühe macht sich reichlich bezahlt durch die Hebung des Gesundheitszustand von Lehrern und Schülern und so durch die Ausschaltung mancher Schulbetriebstörung.

Grosse Macht über die Gesundheit der Ihnen Anvertrauten ist schon mit diesem einen unscheinbaren Mittel in Ihre Hand gegeben!

Befolgen Sie darum meine Ratschläge mit eiserner Konsequenz, es geschieht zum Wohle Ihrer Schüler und des ganzen Volkes!

(Obiger Artikel ist ein Auszug aus dem Referat „Beitrag zum Problem der Krankheitsverhütung“).

Aus dem Jahresbericht des Kathol. Erziehungsvereins der Schweiz

(Schluss).

Bruder-Klausen-Missionsfond oder Petrus-Werk zur Heranbildung eingeborener Priester in den Missionsländern.

Diese Institutionen spürten die Krisenzeit am bedauerlichsten, indem kein neuer Frei-Platz gestiftet werden konnte, und das Sparbüchlein des fünften Freiplatzes weist erst Fr. 2000.— auf. Der Orthopädiefond für arme, invalide Kinder und Jugendliche (Offaik).

Stiftung unter behördlicher Aufsicht nach Art. 80 und ff. des Z. G. B.

Der Orthopädiefond für arme, invalide Kinder ist im Jahre 1927 von Pfarrer J. Messmer, Redaktor, in Wagen, Kt. St. Gallen, geschaffen worden. Aus langjähriger eigener Erfahrung wusste der Gründer dieser sozialen Institution, dass sehr vielen Gebrechlichen mit modernen, nach wissenschaftlichen Methoden