

Zeitschrift: Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

Herausgeber: A. Vogel

Band: 2 (1930-1931)

Heft: 4

Artikel: Atemtechnik für die Kleinsten

Autor: Weber, Anny

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968493>

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: 04.04.2025

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

dass es mit Hilfe von Bank und Bürgen knapp zur Anzahlung reichte, um ein eigenes Häuschen bauen zu können? Wie, wenn die Bürgen das Kapital kündigen oder wenn schlechte Zeiten (wie die heutigen) kommen und der Zins nicht mehr bezahlt werden kann, wenn sogar Hypotheken gekündigt werden? Wie traurig, wenn solch ein Häuschen verkauft werden muss und unter Verlust des darein gesteckten Geldes mit blutendem Herzen wieder die gefürchtete Mietskaserne als Heim gewählt werden muss.

Andern, die ebenfalls Geld aufgenommen haben, sei es für ein Geschäft, eine Aussteuer, eine Beteiligung, für ein besonderes Studium oder die Ausbildung seiner Kinder, ergeht es nicht besser als dem Häuschenbesitzer. Es treten Umstände ein, die ihm die Möglichkeit zinsen zu können, nehmen; es wird ihm gekündigt und es geht nicht nur alles verloren, sondern es bleibt meist noch eine drückende Schuldenlast zurück, die den Mut zum nochmaligen Sichemporschwingen kaum mehr aufkommen lässt.

Warum dies alles?

(Schluss folgt.)

ATEMGYMNASTIK FÜR DIE KLEINSTEN.

Anny Weber, Minden.

Atmen heisst leben!

Mehr und mehr gewinnt dieser schlichte Satz an Gewicht in unserer Gesundheitspflege. Eine regel- und planmässige Atemgymnastik morgens nach dem Aufstehen und unter Tags in den Arbeitspausen ist dem neuzeitlichen Menschen zu einem selbstverständlichen Bedürfnis geworden, machen sich doch die Vorteile einer kräftigen Körperdurchlüftung schon nach wenigen Proben deutlich fühlbar. — Der ermüdete, das bedeutet, der mit Kohlensäure überladene Körper erfährt durch tiefes Atmen in frischer Luft eine energische Sauerstoff-Zufuhr und Kohlensäure-Abfuhr. Die Schlacken in den Adern, die sich, vom trägen Blutumlauf ungehindert, festsetzen wollten, werden vom frischen Strom ergriffen und fortgespült. Der Körper wird leicht beschwingt, «lebendig», und das Herz wird froh.

Auch Schulkinder lässt man längst durch regelmässiges Tiefatmen in den Pausen dieser Körperauffrischung teilhaftig werden, und werden sie in dumpfer, überfüllter oder überheizter Klasse auch einmal innerhalb einer Stunde wieder müde (kohlenensäureüberladen), so heisst es: Fenster auf und zehnmal recht tief atmen! Und siehe da, nach wenigen Minuten bietet die vorher so schläfrige Kinderschar ein Bild munterer Frische.

So leicht man Schulkinder für das regelmässige, auch selbstständige Tiefatmen gewinnen kann, da sie schon einem kleinen

Froher Sinn bringt Gewinn,
Drum mit ihm den Tag beginn.

Vortrag über die dabei ablaufenden Vorgänge folgen können, so schwierig ist es, unsere Kleinsten zu öfterem und durchgreifendem Tiefatmen anzuhalten. Das Kleinkind in seinem Überschuss an Wohlbefinden, in seiner vom Schul- und Stubenzwang noch unbeschnittenen Freiheit, ist unsern Sorgen von Krankheit und Ermüdung abhold und mag nichts davon hören. — So frisch und frei ein Kleinkind aber auch aufwächst, so wertvoll ist es doch auch ihm, wenn seine Lungen öfters restlos durchlüftet werden bis hinein in Partien, die von seinem gewohnheitsmässigen flachen Atem, ja, auch von seinem tieferen Atem beim Laufen und Springen nicht erreicht werden.

Da gibt es für die Mutter ein paar einfache Mittel, auch die Kleinsten dahin zu bringen, spielend doch mit ganzer Inbrunst tiefzuatmen. Haben wir nicht das bei allen Kindern so beliebte Blashorn, die feine Mundharmonika? Hinaus damit an die Frühlingsluft oder in den Sommermorgen. Musikmachen tun schon einjährige Kinder gern, und es ist gar nicht schwer, sie zu recht langgezogenen Tönen zu verlocken. Mit drei Jahren nun gar kann ein Kind schon kleine Lieder oder doch lustige Tonleitern hinauf und hinab spielen, die seinen ganzen Vorrat an Atem herausfordern und es zwingen, ganz tief wieder einzuholen. — Mein Kind nahm seine geliebte Mundharmonika jeden Morgen mit zur Schule, um sich unterwegs ein Liedlein zu spielen. Welch herzerfreuender Anblick, so ein I-Männchen mit dem Tornister und der Mundharmonika! Welch tiefer Gewinn aber auch für den kleinen Menschen, ganz abgesehen vom musikalischen.

Ein feines Tiefatemspiel gibt es noch für unsere Kleinen, wo sie ihre verbrauchte Kohlensäure als buntschillernden Ball fortfliegen sehen können, ich meine das nicht minder beliebte Seifenblasenmachen. Ein Strohalm und etwas Seifenbrühe genügen, um das Kleinkind auf Stunden zum ganz langsamen und ganz energischen Atmen anzuregen. Wer wollte nicht gern die dickste und damit die bunteste Seifenblase haben, selbst auf die Gefahr hin, dass beim leisesten Hauch die ganze Herrlichkeit zerplatzt? Auch bei diesem Spiel ist der Platz am offenen Fenster oder noch besser ganz draussen natürlich der geeignetste.

Besonders lüftungsbedürftig ist unser Körper nach dem Schläfe, erst recht nach einem Schlaf bei geschlossenen Fenstern. Die Mutter lüftet jeden Morgen sorglich das Bettchen ihres Lieblings, aber wie viel wichtiger es noch wäre, seinen kleinen wachsenden Körper durchzulüften, bedenkt sie nicht. Um dies recht schnell und gründlich zu besorgen, genügt schon ein geflüstertes Morgengebet am offenen Fenster, recht «nahe beim lieben Gott», ein kleines Lied, gesungen oder mit der Mutter mitgesummt. — Wo aber ein Garten beim Haus ist, da kann die Mutter morgens

Alle Tag im Jahr,
Ein Freudlein nimm wahr! (Huggenberger.)

ihr Kind an die Hand nehmen, um es draussen an all den grossen und kleinen Blumen riechen zu lassen, ganz tief und andächtig. Da ist vielleicht sogar etwas Tannengrün, das so herrlich duftet, im Sommer wie im Winter. Wie munter wird da das verschlafenste Kind, wenn es unbewusst sich so erfrischt bis in die letzten, sonst vergessenen Kämmerlein seiner Lunge.

Dass solche Übungen, seien sie nun bewusst und planmässig oder spielend unternommen, den Brust- und Atemumfang vergrössern, liegt auf der Hand. Auch der gewohnheitsmässige Atem wird damit grösser, und der Gewinn für den kleinen oder grossen Menschen ist kaum auszuschöpfen.

WANDERLAST ODER WANDERLUST?

Die ganze Woche lockt das Schwalbenherz,
Das singend, zirpend sich in Lüften wiegt:
«Hinaus, o Mensch, entfliehe rasch dem Schmerz,
Der in den Mauern deiner Städte liegt!»

Endlich Sonntagmorgen und hunderte von Füssen folgen dem Schwalbenrat und wandern hinaus in den farbenfrohen Sonnenschein. Hunderte von Herzen atmen auf in der würzigen Luft des Tannenwaldes und aufwärts nach der reinen Höhe der Berge strebt der sehnde Wille. — Ein frohes Wanderlied, ein tiefer Atemzug und beharrlich erklimmt der Fuss die Höhe.

Aber der Sack auf dem Rücken, der drückt so unbehaglich schwer! Das Kleid, es ist so ungemütlich warm! Der Fuss, er schwitzt in dicken Strümpfen und hartem Leder und sehnt sich nach dem sonnigen Los des Hirtenjungen, dem die zarten Gräslein liebkosend die blossen Füsse streicheln. — Aufwärts! — ein Ruck und der Wille strebt vorwärts, aber auf der Stirne perlt vor Mühe und Anstrengung der Schweiß und der Rücken ist bereits ganz nass geworden.

Da, welche Erlösung, eine Quelle! und die durstende Zunge saugt das labende Nass schlüpfend ein. — Nun wird's wieder besser gehen! — Der letzte Anstoss wird mit erneuten Schweißstropfen gewonnen, denn die soeben eingenommene Erfrischung muss sich leider wieder in Schweißform herausarbeiten. —

Endlich, oben! — Ein Waldrand und Sonne laden ein zu erquickender Rast. Alle Rucksäcke fliegen nur so weg auf den Boden nieder und o Wonne, nun folgen auch Schuhe und Strümpfe und alle überflüssigen Kleider und leicht und froh setzt sich jeder hinter seinen Rucksack.

Eier, Schinkenbrot, Fleischkonserven, Würste, belegte weisse Brötchen und zur Erfrischung noch Obst, kurz, was das Herz be-

Die Botschaft, dass das Menschengeschlecht aus Tod und Leiden herausgehoben werden und zu Leben und Glück zurückkehren soll, ist die beste Neuigkeit, die den Menschen gebracht werden kann.