Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 29 (1921)

Heft: 14

Artikel: Richtiges Atmen

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-546737

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: 06.05.2025

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

und auch der schwärzeste Pessimist zum Hellseher wird.

Was einmal war, findet ihr in den Museen, was heute ist, zeigt die bernische Irrenanstalt in wahrstem, schönstem Lichte.

Herzlichen Dank und auf Wiedersehn!

A. R.

Richtiges Atmen.

Den Windeln entwachsen, lernt der Mensch bald aufrecht zu stehen und zu gehen, später treibt er etwa Turnen oder andere körperliche Uebungen. Aber die wichtigste und gesündeste Uebung, „richtig zu atmen", das lernt er nicht. Auf hundert Personen wird der Arzt kaum zehn finden, die normal atmen.

Wie viele Krankheiten, wie viele Stunden des Unwohlseins könnte man sich ersparen, wenn man schon in den ersten Lebensjahren gelehrt und lernen würde, in richtiger Körperstellung richtig zu atmen! Statt dessen wird das Hauptgewicht auf die Ernährung gelegt, die sicher auch nötig ist, aber so, wie sie heute noch immer verabfolgt wird, immer noch viel zu reichlich ist und teilweise als Ursache vieler Leiden angesehen werden kann. Wir erinnern nur an Rheumatismen und Gicht, an Fettleibigkeit mit all ihren Folgen usw. Die Tatsache ist unbestritten, daß während dem Lebensmittelmangel der Kriegszeit durchschnittlich viele Leute, die sonst immer Verdauungsstörungen hatten, infolge der unfreiwilligen Nahrungseinschränkung davon verschont blieben.

Wir essen zu viel und atmen zu wenig. Diesen Fehler begehen wir fast alle. Man sollte sich immer den Grundsatz vor Augen halten: mäßig essen und reichlich atmen ist hundertmal besser als reichlich zu essen und mäßig zu atmen, sagt Dr. Mayor in den «Feuilles d'hygiène», und er hat recht. Eine zu stickstoffhaltige oder zu fettreiche Nahrung, ungenügende Atmung und Mangel an körperlicher Tätigkeit hindern eine richtige Blutzirkulation und können zu schweren Wohlseinsstörungen führen.

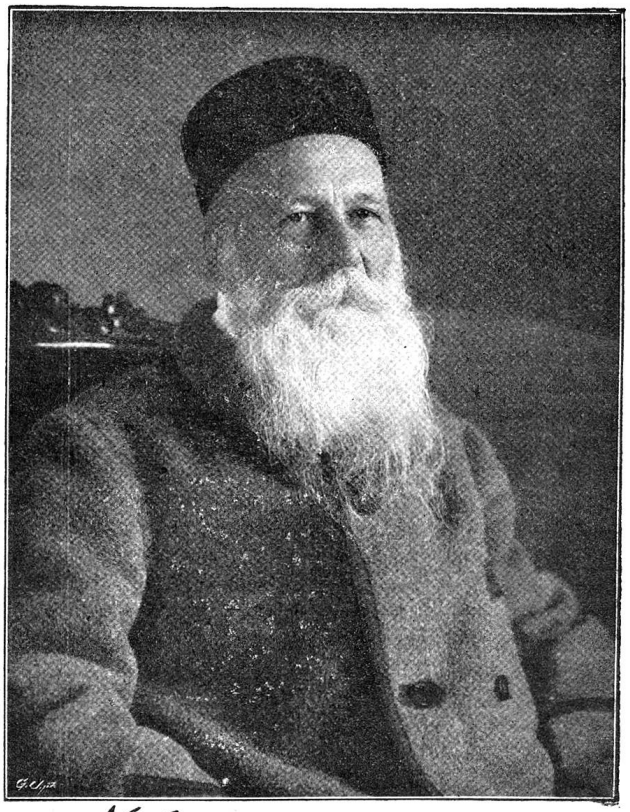
Von größter Wichtigkeit ist es daher, sich an ein richtiges Atmen zu gewöhnen. Erzieher und Lehrer sollten sich viel mehr als bisher damit befassen, dem Kind eine richtige Atmung beizubringen, denn sie ist schließlich die Grundlage der Gesundheit. In gerader, aufrechter Haltung, die Hände auf die Hüfte gestützt, die Daumen nach hinten, läßt sich die Lunge am besten ausdehnen; dabei geschlossenen Mund und Atmung durch die Nase, dadurch wird langsam Luft eingesogen und die Lungen gut gefüllt. Dann wartet man am besten einige Sekunden, um dann auch ebenso langsam durch die Ausatmung die Lungen sich entleeren zu lassen. Dann beginnt man wieder von vorne. Selbstverständlich dürfen diese Uebungen nicht im geschlossenen Zimmer vorgenommen werden, sondern im Freien oder zum mindesten doch bei offenen Fenstern. Hat man Energie genug, diese Uebungen während einigen Tagen regelmäßig zu machen, so wird man bald an sich selbst bemerken können, daß die Einatmung bei geschlossenem Mund schon viel leichter geht als früher, daß man diese Uebungen mehrere Minuten lang ausführen kann, ohne zu ermüden, und daß man sich im allgemeinen besser und frischer fühlt. Es ist dies ja auch ganz natürlich, denn bessere Atmung bringt besseres Blut, das nicht nur in den Lungen bleibt, sondern im ganzen Körper zirkuliert und so örtliche Stauungen infolge der Untätigkeit beseitigen kann. Vor allem aus sind solche Atmungsübungen denjenigen Personen zu empfehlen, die viel sitzen müssen und sich wenig Bewegung geben können. Die wenigen Minuten, die man einigemal täglich solchen

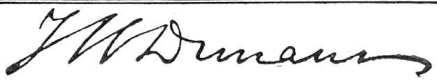
Uebungen widmet, bringen hundertfachen Gewinn. Die Uebungen, einfache, natürliche Vorgänge, ermüden nicht und haben den Vorzug der allergrößten Billigkeit. Sie haben nur einen Nachteil: sie haben weder Kneipp noch Müller zum Taufpathen! Sind daher nichts Apartes, zu wenig interessant und haben daher zu wenig Zugkraft! Man darf sich auch damit nicht nicht brüsten, weil sie ebenso gut zu den Gewohnheiten eines gebildeten Menschen gehören sollen, wie die Reinlichkeit des Körpers. Sch.

«Eine Erinnerung an Solferino.»

Von Henri Dunant.

Wir haben einen kleinen Rest der vor einigen Jahren herausgegebenen hübschen Broschüre käuflich erworben und empfehlen unsern Lesern den Ankauf des Büchleins aufs angelegentlichste. Wer wollte nicht im Besitze dieses Büchleins sein, das in so beredten,





begeisterten und eindrücklichen Worten über die Entstehung des Roten Kreuzes auf dem Schlachtfelde von Solferino Kunde gibt? Jeder Rotkreuzler sollte das Büchlein mit dem Bilde des großen Menschenfreundes sein eigen nennen!

Wir geben das Büchlein ab zu Fr. 1.50 (früher Fr. 2.50), in Partien von 10 Stück an zu Fr. 1.20. **Das Zentralsekretariat.**