

Singen ist gesund

Autor(en): **Thraenhart**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf**

Band (Jahr): **31 (1921)**

Heft 9

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1037789>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Und Adam Dehlschläger (1779—1850) sagt:

Nur der Sklave greift zum Becher,
Will zum Kampf er Mut gewinnen,
Wir verachten solchen;
Unser Denken, unser Sinnen
Ist auf Höheres gerichtet
Und auf edleres Beginnen.

Peter Rosegger, aber prägte das Merkwort:

Der Spiritus, meinst du, macht frisch und stark?
Doch braucht der Lump dazu sein eigen Mark!

Am besten jedoch hat der ungarische Dichter Alexander Petöfi den „Kraftspender“ und Heldemacher Alkohol gezeichnet in seinem Gedicht „Aufgefessen“:

Gewaltig schlürzte ich beim Essen
Den herzerstärkend schweren Wein,
Damit im großen Augenblicke,
Wenn stürmisch ich ins Treffen rüfte,
Der Sieg nur um so sicherer mein.
Doch ja, der Herzensstärker hatte
Mein Herz gestärket gar so sehr,
So alle Kraft zu Kopf getrieben,
Daß für die Beine nichts verblieben...
Vom Sturm lauf — keine Rede mehr!

(Aneipp-Blätter.)

Singen ist gesund.

Von Dr. Thraenhart, Freiburg i. Br.

(Nachdruck verboten.)

Singen übt auf den menschlichen Körper einen durchaus günstigen Einfluß aus, der von größerer Bedeutung ist, als man allgemein annimmt. Namentlich die Atmung und das dieselbe bewirkende höchst wichtige Organ, die Lunge, wird in sehr segensreicher Weise beeinflusst. Das läßt sich sogar zahlenmäßig beweisen. Beim gewöhnlichen Ein- und Ausatmen wird immer nur ein geringer Teil, ungefähr $\frac{1}{7}$, der in den Lungen vorhandenen Luft erneuert; erst angestrengte,

recht tiefe Atmung, z. B. beim Bergsteigen, bewirkt einen ausgiebigeren Luftwechsel. Man kann die Lungenventilation gewissermaßen mit der Lüftung eines Zimmers vergleichen. Lüftet man nur ganz oberflächlich, indem man vielleicht nur einen Fensterflügel öffnet, dann wird die schlechte Binnenluft nie so vollständig und schnell durch reine Außenluft ersetzt, als wenn man alle Fenster öffnet. Die in der Lunge verbleibende Luft ist aber mit giftigen Gasen (Kohlensäure) vermischt und daher für den Organismus schädlich, während eine recht ausgiebige Lungenventilation bei tiefem Vollatmen den Geweben den so nötigen Sauerstoff in reichlichem Maße zuführt. Durch wiederholte Übung tiefer Ein- und Ausatmung kann man auch die Fassungskraft der Lungen, also die Luftmenge, vermehren, welche die Lungen beim Atmen aufzunehmen vermögen. In dieser Beziehung dürfte es aber kaum ein zweckmäßigeres Verfahren geben, als methodische Gesangsübungen, durch welche nicht nur die Fassungskraft der Lungen vergrößert wird, sondern durch welche auch gleichzeitig für die ausgiebigste Entleerung der schlechten Luft aus den Lungen gesorgt ist. Bei richtigem Singen wird nicht eher von neuem geatmet, als bis der alte Luftvorrat auch gehörig verbraucht ist. Eine wie große Bedeutung die Wissenschaft dem Fassungsvermögen der Lungen zuerkennt, geht daraus hervor, daß sie derselben die Bezeichnung „vitale“, d. h. zum Leben notwendige, gegeben hat. Sie beträgt bei den meisten Menschen etwa 3200 Kubikzentimeter; Sänger dagegen vermögen nach Dr. Barth durchschnittlich 5000, Sängerrinnen über 4000 Kubikzentimeter Luft mit einem Atemzuge zu entleeren. Der Tenorist Dr. Gunz war sogar imstande, ein ganzes Lied aus Schumanns Dichterliebe: „Die Rose, die Lilie“ in einem Atem zu singen.

Den größten Nachteil bei der gewöhnlichen, oberflächlichen Atmung haben die Lungenspitzen.

Wie bei einer nur oberflächlichen Zimmerventilation — um bei dem vorigen Vergleiche zu bleiben — die alte, schlechte Luft hauptsächlich in den Ecken und unter Möbeln sich hält, so tritt auch in den äußersten Lungenspitzen die geringste Lufterneuerung ein; allmählich wird dort nur noch wenig oder gar kein nährender oder kräftigender Sauerstoff zugeführt, die Gewebe werden gegen Krankheitskeime widerstandslos. Daher haben gerade dort die meisten Erkrankungen der Lunge ihren Ursprung, vom einfachsten Spizenkatarrh bis zur schwersten Tuberkulose. Nur tiefe Atemzüge schaffen auch eine gründliche Lüftung der Lungenspitzen, der gefährlichsten Brutstätte der Tuberkelbazillen. Also müßten Berufssänger gegen tuberkulöse Erkrankungen so gut wie gefeit sein? In der Tat haben dies die bedeutendsten und erfahrensten Spezialärzte, wie die Professoren B. Fränkel, Moritz Schmidt, Felix Semon, auf briefliche Anfrage dem oben erwähnten Dr. Barth versichert. Durch das tiefe Atmen beim Singen wird den Lungen auch bedeutend mehr Blut zugeführt, und „die gesteigerte Blutfüllung eines Organes ist eines der wirksamsten Schutz- und Heilmittel der Tuberkulose“.

Wenn die Lungen durch tiefere Atmung mehr Sauerstoff in sich aufnehmen, so wird natürlich auch das Blut bedeutend verbessert. Für wen aber wäre dies von größerem Vorteil als für die vielen blutarmen und bleichsüchtigen Mädchen? Daher ist gerade diesen ein regelrechter Gesangsunterricht sehr zu empfehlen und namentlich dem vielen Klavierspielen bedeutend vorzuziehen. Freilich darf die Brust nie durch beengende Kleidung in der vollen freien Atmung behindert werden.

Da durch vertieftes Atmen der Kreislauf beschleunigt und die Blutbahnen erweitert werden, so bildet Singen auch ein besonderes Kräftigungsmittel des Herzmuskels. Professor Kron-

ecker und Henricius erklären diese regelmäßige tiefe Atmung direkt als „eine heilsame Massage des Herzens“.

Die gesteigerte Lungenventilation hat Sanitätsrat Niemeyer als die „Schürerin der Säftkochung“ bezeichnet. Sie bewirkt eben eine Beschleunigung des Blutstromes, Erhöhung des gesamten Stoffwechsels und somit Steigerung des Nahrungsbedürfnisses. Daher befinden sich fast alle Sänger und Sängerinnen in gutem Ernährungszustande, und jeder Sänger bestätigt, daß mit dem Beginne konsequent durchgeführter und andauernder Gesangsübungen auch der Appetit zunimmt. Dr. Niemeyer sagt: „Vom Singen wird man nicht nur stark, sondern sogar dick“, und illustriert dies durch folgendes Beispiel: „Vor nunmehr 10 Jahren verkehrte bei mir u. a. die 20jährige Sängerin Fräulein M., jetzt eine auf zweiten Großstadt- und ersten Provinzbühnen angesehene Sopranistin, damals aber noch unbeachtet, stellenlos und offenbar in dürftigsten Verhältnissen lebend. Ohne ihr sonst irgendwie nahezutreten, konnte man ihren damaligen Habitus dreist als ‚halb verhungert‘ bezeichnen und ihr Gewicht auf höchstens 90 Pfund anschlagen, wogegen ihre Kehle wohlgenut die reinsten Töne perlte. Rascher auch, als sie damals gehofft, verwirklichte sich die Vorhersage, mit welcher ich sie bei gutem Mute zu erhalten suchte, daß der Klang ihrer Stimmbänder ihr bald auch Metallklang landesüblicher Münze in den Schoß werfen würde, und als ich sie leztlich, nach etwa 5jähriger Pause, erst auf einem hiesigen Operntheaterzettel und nachher persönlich wieder entdeckte, würde ich sie unvorbereitet schwerlich wieder erkannt haben: eine geradezu jononische Figur von der Formensfülle unserer Germania-Statuen und darum auf der Bühne stattliche Elsa im Lohengrin! ‚Das hat mit ihrem Singen‘ die Lebensgewohnheit der ‚Selbstventilation‘ getan, die allerdings, solange

man so gut wie nichts „zu beißen und zu brechen“ hat, nicht augenfällig anschlagen kann. Der Gewichtsunterschied zwischen jetzt und damals dürfte, schlecht gerechnet, volle 100 Pfund betragen!“

Die mit dem Singen verbundenen ausgiebigen Zwerchfell- und Bauchwandbewegungen üben rein mechanisch auch einen wesentlichen Einfluß auf die Tätigkeit der Verdauungsorgane aus. Sie bilden gewissermaßen eine natürliche Massage. Vorwiegend leidet nun das weibliche Geschlecht an Verdauungsstörungen, da bei ihm die Zwerchfellatmung an und für sich schwächer ist, und was von natürlicher Bewegungsfähigkeit übrig geblieben, noch durch ein beengendes Korsett lahmgelagt wird. Aber auch bei Männern mit sitzender Lebensweise werden die Verdauungsorgane in ihrer Tätigkeit behindert, woraus sich leicht Blut- und Gallenstauungen entwickeln. In allen diesen Fällen ist zur Vorbeugung und Heilung regelmäßiges Singen sehr vorteilhaft.

Übung der Atmung bildet zugleich Übung der Atmungsmuskulatur. Bei ausgiebiger Gesangsatmung wird aber fast die gesamte Muskulatur des Halses und des Rumpfes in Anspruch genommen. Auch die Wirbelsäule wird gestreckt, und immer nimmt man beim tiefen Atmen eine gerade Haltung ein; krumm stehende Sänger und Sängerinnen sieht man nie. So bildet Singen zugleich eine Muskelgymnastik, welche einen wesentlichen Teil der gesamten Körpermuskulatur kräftigt. Ungenügende Atembewegungen führen auch zu frühzeitiger Verknöcherung der Rückenknorpel und verursachen dann durch den Mangel derselben an Elastizität die Atembeschwerden des Alters. Durch regelmäßiges Singen wird aber die Elastizität der Rippenknorpel erhöht und der Brustkasten dauernd erweitert. Dadurch entsteht nebst der Geradhaltung des Körpers auch eine in künstlerischem Sinne schöne, volle Form der obern Körperhälfte.

Regelmäßiges Singen bildet also eine körper-

liche Übung von höchst segensreichem Einfluß auf Gesundheit und Wohlbefinden. Unbewußt hat dies die Menschheit von alters her gefühlt. Daher die gehobene Stimmung, das körperliche Wohlbehagen, die fröhliche Laune, welche sich des Singenden bemächtigt. Auch die Marschlieder dienen nicht allein der Unterhaltung, sie erhöhen zugleich die Marschfähigkeit, steigern die körperliche Spannkraft und Leistungsfähigkeit. Daher stimmt auch der Hygieniker mit Freuden dem Dichterwort bei:

„Singe, wem Gesang gegeben!“



Heber Luft- u. Sonnenbäder.

Von Dr. A. Schalle (Bad Wörishofen).

In neuerer Zeit werden wir uns mehr und mehr der elementaren Heilfaktoren bewußt, die uns von der Natur gegeben sind. Nachdem wir dem Wasser außerordentlich heilkräftige Geheimnisse abgelaußt haben, beginnen wir auch das „Element“, das uns beständig umgibt, das uns das unentbehrlichste ist, die Luft, in ihrer großen Bedeutung für unsere Gesundheit zu würdigen.

Zu den üblichen Badesformen sind die Luftbäder als neuer, bedeutsamer Faktor hinzugekommen. Freilich, neu ist auch diese Behandlungsmethode nicht. Wir wissen, daß schon im Altertum Luft- (und Sonnen-) Bäder wohl bekannt waren und viel angewendet wurden, daß z. B. bei den alten Römern und Griechen schon Luftbadeanstalten existierten, die allgemein und gern besucht waren. Stets waren die Luftbäder bei den Naturvölkern im Gebrauch, und zwar nicht nur bei den tropischen, sondern auch bei den in den kalten Zonen wohnenden Völkern, z. B. bei den Eskimos in Grönland. Von den