

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 44 (1940-1941)
Heft: 10

Artikel: Tiefatmen gesund!
Autor: A.K.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-667627>

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: 17.05.2025

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

Sprache des Herzens.

Die Blumen, die zur Nachtzeit ruh'n
Und ihre Kelche schließen,
Sie fühlen's, wenn der Morgen naht,
Und wollen ihn begrüßen.
Die kleine Lerche merkt's sogleich,
Wenn sich die Sonne hebet,
Und mit dem Fittich liederreich
Sie ihr entgegenschwebet.

Und wenn auf mir dein Auge weilt,
Am Schlag des Herzens spür' ich's.
Und wär ich taub und wär ich blind,
O glaub mir, doch erführt' ich's.
Und ob du grollst, ob du mir gut,
Mein Herz erzählt mir alles,
Und gleich der Lerche schwebt es dir
Entgegen lauten Schalles.

Karl Heinlein.

Tiefatmen gesund!

Ohne Speise kann man tage- und wochenlang leben, wie Verunglückte und Hungerkünstler bewiesen haben, aber ohne Luft nur wenige Minuten. Lungenspeise ist Lebensspeise! Mit tiefem, energischem Luftholen begrüßt der neugeborene Mensch „das himmlische Licht“. Der Säugling ist Voll- und Tiefatmer aus Instinkt. Er schreit „aus vollem Halse“, wirft Kopf und Schultern zurück, drückt die Brust heraus und stemmt sich mit den Füßen gegen die Unterlage; er atmet „mit allen Vieren“. Auch später noch übernimmt das Schreien mit Tiefatmen die gesundheitliche Rolle des Spazierengehens, und man soll die Kleinen nicht durch Schaukeln, Herumtragen davon abhalten. „Schreikinder — Gedeihkinder!“ Und lautes Wesen und lautes Weinen der Knaben oder Mädchen bei Spiel oder Streit gehört ebenfalls zu den natürlichen Lungenstärkungsmitteln, die man wohl beschränken, aber nicht unterdrücken soll.

Gerade der kindliche Organismus hat Vollatmen sehr nötig, damit ihm „der lebendige Odem“ in Fülle zugute kommt. Bei der gewöhnlichen oberflächlichen Atmung wird kaum ein Fünftel des ganzen Luftinhaltes der Lunge erneuert, bei energischer Tiefatmung aber über vier Fünftel, also viermal soviel. Namentlich in den Lungenspitzen, die den Hauptluftmagen darstellen, wird dabei nur wenig die schlechte, kohlenstoffhaltige Luft verbessert durch Zufuhr von neuer, sauerstoffreicher Nährluft. Dadurch bleiben die Gewebe der Spitzen schlecht ernährt und werden widerstandslos gegen Krankheitserreger, sie bilden erfahrungsgemäß häufig den Anfangsherd für Tuberkelwucherungen. Deshalb bildet Vollatmen, rechtzeitig gepflegt, ein sicheres Schutzmittel gegen tuberkulöse Erkrankungen. Schon bei kleinen Kindern kann man mit solchen regel-

mäßigen Übungen beginnen. Man gibt ihnen jeden Tag ein- bis zweimal eine Pfeife oder eine Röhre und ein Schüsselchen mit Seifenwasser und spornt sie an, recht große Blasen durch anhaltendes, langsames Pusten fertigzubringen. Die Fenster müssen möglichst geöffnet sein, damit fortwährend frische Luft einströmen kann. So üben sich die Kinder spielend im Tiefatmen, ihr Brustkorb dehnt und kräftigt sich, ihre Lunge wird gestärkt und vollblütig. Bei den Kleinen muß man solche Luftübungen zu Zweckübungen benutzen, die dann auch bald mit Genußseifer ausgeführt werden.

Zweck der Atmung ist die Abgabe der im Körper gebildeten Kohlensäure nebst schlechten Ausscheidungsgasen und die Aufnahme von nährendem Sauerstoff aus der Atmosphäre. Im Atmungsorgan kreist beständig ein volles Drittel der gesamten Blutmasse, und jede Blutscheibe durchreist diese Bahn achtausendmal in vierundzwanzig Stunden. Die beiden Lungenflügel sind sozusagen die Futterplätze für die wie Ameisen unablässig vorbeieilenden Blutkörperchen. Kommen diese kohlenstoffbeladen und sauerstoffhungrig an, können sich aber dann nicht reinigen und finden nicht, wonach sie lechzen, so müssen sie mit einem Teile ihrer schädlichen Kohlensäureladung wieder abziehen und bringen den Geweben statt Nahrung und Labung nur Erschlaffung. Sie selbst leiden auch unter dieser mangelhaften Fütterung, wodurch sie an Farbe und Gestalt verkümmern. Da nun bekanntlich die Farbe von Haut, Lippen, Schleimhaut durch die des Blutes bestimmt wird, ist mangelhafte Atmung die häufigste eigentliche Ursache aller jener als Blutarmut bezeichneten Zustände. Jeden Morgen, Mittag und Abend regelmäßig zwanzig recht tiefe Atemzüge in frischer, reiner Luft bei leicht-

tester Kleidung bewirkt viel sicherer „rote Backen“ als Stahlwasser und Eisenpillen.

Die Ausübung des Tiefatmens kann im allgemeinen bei jungen und erwachsenen Personen gleich sein. Man nehme eine gerade Haltung ein, Schultern zurück, Brust etwas heraus, die Hände in die Hüften gestützt. Der Körper darf in keiner Weise durch un Zweckmäßige Kleidungsstücke, wie Kragen, Gürtel, Hosenträger, Hosensbund, eingeschnürt oder beengt sein. Da morgens am meisten schädliche Kohlensäure im Blute vorhanden ist, mache man gleich nach dem Aufstehen Vollatmungsübungen, dann wieder ungefähr zwei Stunden nach dem Mittagessen und zwei Stunden nach dem Abendessen; jedesmal nur etwa zehn Minuten. Nie übe man mit vollem Magen, lieber vor den Mahlzeiten.

Bei der gewöhnlichen Atmung der Männer ist fast nur das Zwerchfell tätig, der Unterleib hebt und senkt sich, aber die Rippen zeigen wenig Veränderung. Beim weiblichen Geschlecht wieder ist das Brustatmen gebräuchlich mit Hebung der Rippen. Beides ist einseitig und vernachlässigt manche Lungenteile. Deshalb soll man bei jeder Übung mit der Zwerchfellatmung beginnen, zur Rippenatmung übergehen und alsbald beides zu kräftiger Vollatmung vereinigen.

Drei Tätigkeiten sind nun zu beachten: Einatmen, dann Zurückhalten des Atems als vorzügliches Stärkungsmittel der Lunge, und Ausatmen. Man holt mit geschlossenem Munde durch die Nase recht langsam, ruhig und tief Luft, behält diese so lange innen, bis man „nicht mehr

kann“, und atmet sie dann wieder aus. Während des Luftholens und der Anhaltung des Atems zählt man in Gedanken im Sekundenmaß oder verfolgt den Sekundenzeiger der Uhr und wird finden, daß man es allenfalls bis auf vierzig bringt, während Brustschwache schon bei zehn Sekunden ermatten. Auch das Ausatmen ist von Wichtigkeit. Denn wie anfangs alle Lungenteile mit guter Luft vollgepumpt wurden, muß nachher die verunreinigte Luft wieder möglichst vollständig ausgeblasen werden, wobei man Rippen und Unterleib gut einzieht.

Das Heben und Senken des Zwerchfells hat ferner eine fortwährende günstige Bewegung der dort liegenden Organe zur Folge, wie Leber, Galle und Niere. Die Blutgefäße der Leber werden durch den Zug des Zwerchfells bei jeder Einatmung erweitert. Auch auf den Abfluß der Galle haben Tiefatmungen eine wesentlich fördernde Wirkung.

Häufig pflegt sich im spätern Lebensalter das Blut zu stauen; die Folgen sind Krampfadern, Venenschwellungen usw. In dem regelmäßigen, täglichen Zwerchfelltiefatmen besitzen wir ein vorzügliches Mittel zu ihrer Beseitigung und Vorbeugung. Die reichliche Durchblutung der Lungen beim Vollatmen hat auch günstige Wirkung auf ihre Spannkraft; es schwindet zum Beispiel die Kurzatmigkeit beim Treppensteigen und schnellen Laufen.

Somit bewahrheitet sich in vollem Maße der Ausspruch von Voltaire: „Ein gut Teil Krankheiten kann weggeatmet werden“. A. A.

De Brigeli Chappi.

Von Ernst Eschmann.

Ja ja, de Herrgott häd allerlei für Chostgänger. Aber eine vun glügniste isch doch de Brigeli Chappi gsi. Me häd em scho vun usse-n-ageseh, daß nüd alles ganz i der Orni gsi isch mit em. Churzi Bei häd er gha und e chlisches Chöpfli. Das isch dunkel gsi und 's Gesicht volle Runzle wie-n- en Läderöpfel gägem Früehlig ane. Wie alt er gsi isch, häd niemert rächt gwüßt, i glaube, er sälber nüd emal.

Bis Lattmes im Hogeracher häd er so 's Meitli für alles gmacht. Er häd ghulfe hirte und grase-n- und Räbecharste. Der Frau Lattme-n- ist er öppe-n- is Dorf go poste. Im Herbst häd er Bire-n- usgläse-n- und Ständli buzt. Woneime-n- en Arbet ume gsi isch, wo niemer häd

welle drahi, häd's gheisse: Gang rüef em Brigeli! De macht's scho. Er ist en guete Tscholi gsi und häd niemertem nüd z'leid ta.

Im obere Stübli isch es Schrübli lugg gsi, sust hett me-n- em nüd alle Suggester chönne-n- ageh. Wänn neime-n- öppis verzellt worde-n- ist oder wänn er es Stüchli i der Zitig gläse häd, häd er's glaubt.

Do häd er ä emal im Blettli gläse, zoberst im Wald, wo die paar Mure na stönd, seig vor viele viele Jahre-n- e Burg gsi, und rich Jäger hebid drin gwohnt. D' Bure hebid ene müese zeise, und sie hebid ene schier 's Bluet under de Regle büre druckt. Aber ame schöne Tag sei gnueg Heu dune gsi. Die Junge heiged si zämme ta, hebid