

Terms and Conditions

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

ihr Hilfsorgan, eine Hilfsmaschine zur Fortbewegung des Blutes. Atemmuskulatur und Herzmuskel stehen mit einander im innigen Zusammenhang; jede Störung im Apmungsapparat äußert sich auch im Hilfsorgan und umgekehrt.

Die Atmiatrie bezweckt, durch ein mit Absicht und Methode geübtes kräftiges Atmen, Vollatmen, Tiefatmen in staubfreier, frischer, sauerstoffreicher Luft das gewohnheitsgemäße mangelhafte Atmen und seine Folgen auszugleichen. Die methodische Ausbildung der Apmungsorgane geschieht 1. durch Lungengymnastik, 2. allgemeine Gymnastik, von welcher erstere nur ein Teil, 3. unwillkürliche Apmübungen beim Gehen, Laufen, Reiten, Schlittschuhlaufen, Schwimmen, Rudern, Steigen. In dieser Reihenfolge ist zugleich im Allgemeinen eine Verstärkung der Einwirkung auf Apm, Kreislauf und Stoffwechsel angedeutet.

Um eine methodische Steigerung des Apmens zu erzielen, findet man in den gangbaren Handbüchern (als die bekanntesten nenne ich hier die Anleitungen von Angerstein und Eöler, Schreiber, das Hantelbüchlein von Kloss, Schuldiätetik von Klendke, Lungengymnastik von Superz, die „Lunge“ von Niemeyer) als Lungengymnastik vielfach direkt vom Willen abhängige Uebungen verzeichnet, bestehend in Ein- und Ausatmen nach Takt mit lautem Zählen. Ich finde, daß diese Uebungen zu wenig Abwechslung und Zerstreuung bieten, als daß sie auf die Dauer durchgeführt werden; andererseits ist zu befürchten, daß, wenn sie aus Liebhaberei oder Nachahmungssucht auch außerhalb der Schule zur Ausführung gelangen, leicht zu Uebertreibungen und dadurch zu Schädigungen der Gesundheit Anlaß gegeben wird, wovon später die Rede. Angesehene Schulmänner, mit denen ich über die geäußerten Bedenken Rücksprache genommen, haben meine Ansicht bestätigt.

Wichtiger für unseren Zweck sind Freiübungen, welche in großer Anzahl hergestellt und durch den Gebrauch von Stab oder Hanteln ergänzt und verstärkt werden können. Da der Arm, wie wir ausführlich erörtert, ein wesentliches Hindernis des Vollatmens bildet, so werden sich namentlich solche Uebungen empfehlen, welche bei emporgestrecktem Arm vorgenommen werden. Hierher gehören das Armheben seitwärts, das Armfreisen in großen Kreisen (Mühle), sowie in kleineren (Trichterkreisen). Das Trichterkreisen ist die leichtere, milder wirkende Uebung, welche als Einleitung und Vorübung zur Mühle ausgeführt werden kann. Das Schulterheben, das Zusammenschlagen und Auseinanderschlagen der Arme, das Armschwingen vor- und rückwärts und eine Menge anderer hier nicht ausführlich zu betrachtender Uebungen dienen zur Unterstützung der Abwechslung. Als eine vortreffliche lungengymnastische Uebung ist das Armheben der einen Seite mit gleichzeitigen, möglichst tiefen Kumpfbeugen nach der anderen Seite zu betrachten, eine Bewegung, die in den genannten gangbaren Anweisungen nicht abgebildet worden, wohl aber den Franzosen schon längst bekannt ist. Keine der lungengymnastischen Freiübungen vermag so vollkommen zur Kräftigung sämtlicher Apmmuskeln, allseitigen Erweiterung der Brusthöhle, Beförderung des Tiefatmens beizutragen, wovon man sich leicht überzeugen wird, wenn man die Uebung 20 bis 30 mal abwechselnd bei hochgehobenem, möglichst nach hinten gerichteten Arm und vollkommen ausgiebigem Kumpfbeugen nach der anderen Seite vornimmt. Alle diese Uebungen dienen nicht nur zum Erhalt der Apmungskraft, sondern bilden bei mangelhafter Ausbildung des Brustkorbes und der Apmungsorgane (schwacher Brust) wichtige Schutzmittel vor Erkrankungen,