

Christa Lehnert-Schroth

Dreidimensionale Skoliosebehandlung nach Katharina Schroth.

Abschrift des Heftchens

Die Atmungs-Kur Leitfaden zur Lungengymnastik

von Frau Käthe Schroth, Meißen, geprüfte Lehrerin der Atemgymnastik
Buchdruckerei Gustav Zimmermann, Hohndorf (Bez. Chemnitz)
1. Auflage 1926. 3. Auflage 1930

(Katharina Schroth hat ihren ganz eigenen Stil und Ausdrücke aus dieser frühen Zeit. Sie spricht von ihren Schülern, das sind ihre Patienten. Schwindsucht (=Tuberkulose), Spitzen sind die Lungenanteile vorn oben, das Kreuz ist die Lendenwirbelsäulengegend, Unter Sonnennahrung versteht sie vegetarische Kost.)

Zum Geleit

Dieses Büchlein soll einem lange schon gefühlten Bedürfnis abhelfen. Es erhebt keinen Anspruch auf erschöpfende Behandlung des Gegenstandes. Schlicht und anspruchslos will es weiter nichts sein als eine Gedächtnishilfe für ehemalige Schüler besonders. Aber auch der Fernerstehende wird es nicht ohne Nutzen aus der Hand legen, selbst wenn es ihm nichts weiter vermittelt hätte als Aufklärung über die oft gehörte Frage: „Was ist denn eigentlich Atemgymnastik?“ Das gesprochene Wort läßt sich natürlich nicht ersetzen. Die dritte Auflage blieb im Wesentlichen unverändert., nur wurde sie um einige Fotografien und den Artikel zu unseren Bildern: „Körperkorrektur durch Wachstumsstörungen“ bereichert.

„Weichet nicht dem Übel. sondern stärker atmend gehet dagegen an!“

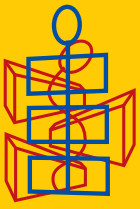
Lungenpflege

1.

Was sollte uns mehr not tun? Entsetzlich groß ist die Zahl derer, die durch die Schwindsucht, diesem Würgeengel der Menschheit, dahingerafft werden, unsagbar das Elend, in das Tausende von Familie dadurch gestoßen werden! Und schon sehen wir im Geiste ein neues Heer der Tuberkulösen entstehen, sich vorbereiten durch die heutigen Skrofulösen. Von 79 untersuchten Kindern wurde die Hälfte als skrofulös erkannt! Was ist denn Skrofulose? Von Vielen – ach noch so harmlos aufgefaßt! Nichts anderes als eine chronische Erkrankung der Lymphgefäße und damit vergesellschaftet eine Widerstandsunfähigkeit gegen krankmachende Einflüsse, insbesondere gegen Schwindsucht. Ja, können wir denn gar nichts tun? Müssen wir denn zusehen, wie unsere Kinder diesem fürchterlichen Geschick entgegengehen, unentrinnbar, unaufhaltsam? Ist es denn für uns der einzige Trost, daß es dann, wenn die Krankheit da ist, Lungenheilstätten gibt? So segensreich das Vorhandensein dieser Kurstätten ist, so ist es doch weit wichtiger, dankbarer und erfolgreicher, vorzubeugen als zu heilen, gerade bei der Schwindsucht, von der ein berühmter Spezialist sagt, daß sie wohl sicher verhütbar, aber nicht immer heilbar ist. Also nicht verzagen! Kampf dieser Volksseuche! Es ist nur wichtig zu wissen, was not tut!

Vor allem: Wie kommt es, daß fast alle Kulturmenschen so schwache Lungen haben, daß sie oft nur mit 1/7 ihrer Lungen atmen können? Schon der Säugling wird in höchst ungesunde Verhältnisse hineingeboren. Bei der jetzigen Wohnungsnot und Kohlenknappheit kommt es nicht selten vor, daß in einem Raum gekocht, gewaschen und gewohnt wird. Der Vater raucht seine Pfeife, der Säugling wird gebadet, am Ofen trocknen Windeln, Strümpfe und dergleichen. Es entsteht eine ungesunde Luft, eine Luftkloake, gegen die sich der Instinkt des Kleinen wehrt. Die Lungen gewöhnen sich zum Selbstschutz gegen die Vergiftung durch die verdorbene Luft äußerst flaches Atmen an. Das ist der Keim zur Schwäche; denn ein Organ, das nicht geübt wird, verkümmert.

Wie steht es in der Schulzeit? Besser wird es nicht, denn der Unterricht steht in demselben traurigen Zeichen: Überfüllte Klassen und infolge Kohlennot das Verbot, die Fenster zu öffnen. Entsetzen müßte uns schütteln. Nur die noch immer weit verbreitete, ungläubliche Harmlosigkeit in gesundheitlichen Dingen kann mit



Gleichmut darüber hinwegsehen. Denn der Sauerstoffgehalt der Luft - im normalen Zustand etwa 20 % - wird verzehrt durch die Einatmung von vielen. Dr. Niemeyer gibt den „Verbrauch eines Menschen gleichviel, ob Erwachsener oder Kind, für die Stunde auf etwa 31gr an und die Abgabe der Selbstgiftschlacke ohlensäure durch Ausatmung auf 40gr für Person und Stunde. Außerdem sammeln sich noch Wasserdampf (durch Lunge und Haut) und sonstige Hautausdünstungen im Raume an. So kommt es, daß im geschlossenen Raume einer die schlechten Ausscheidungen des anderen und seine eigenen immer und immer wieder einatmet und sich mit diesem „lufftörmigen Kot“ vergiftet. Mattigkeit, Unlust, Gedankenschwäche, Reizbarkeit, Stoffwechselschwäche, Blutarmut, schlechter Schlaf, Säfteverderbnis und bei ungünstiger Veranlagung Erkrankung der Lungen und Atmungswege sind die Folge davon.

Sehen wir uns die Lehrer selbst an. Mit ihrer farblos fahlen Haut sind sie selbst schon, wie alle Stubenhocker, ein Beweis für das Naturwidrige des Atmens in unzureichend gelüfteten Räumen.

„Unter allen Tieren ist der Mensch am wenigstens geeignet, in großen Massen zusammenzuleben; sein Atem ist tödlich für seine Mitgeschöpfe.“ – (Rousseau). Wie wohltuend in ihrer Frische stechen dagegen Landwirte, Gärtner, Förster usw. ab! Nur beim Draußenarbeiter regeln sich Blutumlauf und Lungengaswechsel einigermaßen von selbst. Die anderen aber, die in Fabriken, Büros, Werkstätten und dergleichen schmachten, leiden alle an Luftunterernährung, schädigen jahrein, jahraus ihre Gesundheit. Ein bengalischer Stadthalter sperrte 143 englische Gefangene in einen viel zu kleinen Raum. Eine Wache stand davor. Am anderen Morgen waren 123 unter den fürchterlichsten Qualen infolge der Einwirkung der verbrauchten Luft erstickt, die übrigen waren wahnsinnig geworden. Mit einem solchen Grade von Luftverderbnis, daß plötzliche Erstickung eintritt, ist bei unseren Wohn- und Arbeitsräumen ja nicht zu rechnen.

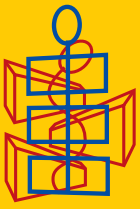
Um so schlimmer ist aber die schleichende Wirkung, die sich in ihren traurigen Folgen immer mehr steigert und nach und nach einen solchen Grad von Säfteverderbnis mit sich bringt, daß geeigneter Boden für Krankheiten schwerster Art bereitet ist.

Es leuchtet nun sofort ein: Wenn wir ein skrofulöses Kind etwa Schneider oder Schreiber werden lassen, so wird es seinem Schicksale, schwindsüchtig zu werden, kaum entgehen. Das gleiche gilt von Abkömmlingen tuberkulöser Eltern. Kommen sie dagegen in gesunde Verhältnisse, werden Gärtner, Förster, Schiffer, so werden sie unter dem wohlthätigen Einflusse von der reinen Gottesluft, dem Sonnenlichte und einfacher, naturgemäßer Ernährung fast sicher gerettet und ausgeheilt zu lebensfrischen, gemüthsheiteren Menschen. Nun liegt es auf der Hand, daß wir nicht mit einem Schlage sämtliche Berufsschädlichkeiten, das Wohnungselend und dergleichen beseitigen können; gar zu sehr sind wir ja wirtschaftlich abhängig. So müssen wir uns darauf beschränken, für Aufklärung unter unseren Arbeitskollegen zu sorgen, regelmäßig zu lüften, das größte, sonnigste Zimmer als Schlafzimmer einzurichten, bei offenem Fenster zu schlafen, fleißig Hautpflege zu treiben und die freie Zeit richtig auszunützen, Luft- und Sonnenbäder zu genießen, Gartenarbeit, wem dieses Glück vergönnt ist, zu verrichten, zu wandern und Atempflege zu treiben, bis einmal die Gedanken von der gesunden Heimstätte mit einem Stück Selbstversorgungsland vom Volke zur Forderung erhoben und damit die Bodenreformfrage endlich zur Lösung gebracht wird. Heil uns, Mut und Zuversicht: Es geht in dieser Richtung vorwärts. Einstweilen, bis unseren Kindern das Los blühen wird, auf gesünderer Grundlage ihr Leben aufzubauen, wollen wir nicht unterlassen, was wir tun können. Der nächsten Besprechung soll es vorbehalten bleiben, in die Gesetze der Atempflege einzuführen.

Lungenpflege

2.

„Müßige Pflugschar rostet, mäßiges Organ verkümmert. Wer schlecht kaut, dem faulen die Zähne. Wer schlecht atmet, dem faulen die Lungen“. Mancher hat schon seine Schwindsucht in den Spitzen und weiß es nicht. Hoch oben rechts beginnt sie meist, oft vorbereitet durch allgemeine Stoffwechselschwäche und fauligem Zerfall wie bei der Skrofulose. Bei der chronischen Luftunterernährung infolge unnatürlicher Flachatmung entsteht kein Luftwechsel in den oberen Teilen. Schöpfen wir doch oft tagelang mit jedem Atemzug kaum 1/3 Liter Luft. Wie sollte die da hinauf kommen! So schrumpfen und verkleben die feinen Lungenbläschen. Ruhe, Schmutz, Stickluft: die Dreierheit, die die Lebensbedingungen für Krankheitskeime liefert. -



Und denkst du etwa, daß die Löcher da oben am Schlüsselbein deine Schönheit fördern? Nicht? Nun, so laß es nicht beim Wünschen, daß sie sich füllen möchten, sondern arbeite! Erst tüchtig die alte, verbrauchte, heiße, stinkende Luft durch den Mund auspusten und durch die Nase duftigfrische, wonnigreine Luft ein-saugen. Ganz zwanglos bitte! Kein Pressen! Nicht durch den Mund! -

Der besorgt dieses wichtige Geschäft viel zu hastig und oberflächlich und vernachlässigt außerdem eine Menge anderer wichtiger und notwendiger Geschäfte. So – nicht wahr, du ahntest vorher gar nicht, wie köstlich frisch und kühl es in Nase, Stirnhöhle, Hals und Lungen sein kann? Nun die Arme nach oben und ganz weit zurück führen und riechen, nur immerzu, nicht so zaghaft! Du brauchst diesen Gottesgenuß noch nicht zu versteuern. Kaum ein Dutzend Tage werden vergehen, da merkst du schon, daß die Löcher kleiner werden, bis sie eines Tages ganz verschwunden sind. Die Sache wäre zu einfach, als daß man sie glauben könnte?

Probier's nur! Deine Lungenspitzen werden heil und gesund. – Außer dir und mir wollen die meisten Menschen gar nicht gesund werden, sondern schön. Nun, denen verraten wir, daß alle armbewegeden Muskeln rings um die Brust gelagert sind und bei richtiger Ausführung der verschiedenen Schlüsselbein-atmungen, die durch allseitige Bewegung veredelte Muskelmasse der Brust zu jugendlicher Straffheit zu-rückführen.

Laß die leichenfarbigen Ruinen in ihrer Hängebäuchigkeit lauernd und trauern hinter Mauern! Freue du dich deines sonnigen Leibes; versäume keine Gelegenheit, ihn zu veredeln und zu pflegen! –

Ja, wenn du aber so dastehst mit Hängebauch und hohlem Kreuz, da brauchst du dich nicht zu wundern, daß du schlapp und energielos bist und kein Selbstbewußtsein hast. Ahnst du, woher die Erschlaffung deiner Mutterbänder, die Senkung, der Vorfall, die Stuhlträgheit kommen? Versuch mal, Bauch und Brust zu gleicher Zeit hoch zu halten! Du mühst dich vergeblich. Siehst du; entweder hohe Brust und straffer Leib oder Hängebauch und schlaffe Brust. Du hast deinen Hängebauch sehr lieb, gelt? Dann Becken gerade! Weg mit der unwürdigen Versklavung des Leibes durch falsche Gleichgewichtsverteilung. So, nun guck, wie die Bruststrecker jetzt arbeiten. Umstellung des gesamten inneren und äußeren Menschen.

Nun zum Lungengrund, dem zweiten Stiefkind. Kreuz unbeweglich. Leib beim Einatmen vor, Nun beim Ausatmen zurück! Nicht wahr, da müssen die alten, schlappen, fettig entarteten Bauchmuskeln arbeiten. Höre, staune, hoffe: du wirst schlank. Der Rock wird zu weit.

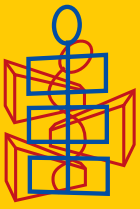
Ebenso wird der Rücken schmaler, und der Fettbuckel verschwindet. Dagegen hast du durch gewissenhafte Ausbildung deiner Flanken- und Vollarung mit den vereinigten Atmungsmuskeln die Aussicht, eine mächtige Ausweitung des oben Brustkastens zu erzielen.

8 – 10 cm Zunahme und mehr sind keine Seltenheit innerhalb sechs Wochen. (Höchste mir bekannte Aus-dehnungsfähigkeit 25 cm Unterschied zwischen Ein- und Ausatmung. Ich selbst hebe 21 cm). „Ja, aber kriegt man denn da keine Lungenerweiterung?“

Ich treibe ja Atemgymnastik noch nicht lange, erst ca. sechs Jahre, und übe auch gar nicht viel, höchstens vier Stunden täglich. Doch glaube ich nicht, daß es mir auf diese Art gelingen würde, eine Lungenerweiterung zu züchten, selbst wenn ich täglich sechs Stunden üben würde. Spaß beiseite: du solltest vorher ja immer erst tüchtig auspusten, Platz schaffen, die schmutzige, faule, stockende Luft hinausschaffen. Das sind etwa drei Liter. Bis zu 5 Liter faßt die Lunge. Du hast also schon dadurch Platz genug für reine Luft, ohne die Lunge zu überblähen! Natürlich ist es für dich das beste, wenn du Gelegenheit hast, dich ausgezeichneter, gewissenhafter Führung anzuvertrauen.. Lerne, besonders deine Lungen unabhängig vom Brustkasten zu machen, damit dessen Druck nicht die zarten Bläschen belästigt oder sprengt. Selbstredend müssen bei den verschiedenen Krankheitsformen die Übungen verschieden ausgeführt werden.

All Ihr Blutarmen, Bleichsüchtigen, Entnervten, Erschöpften, Reizbaren und Melancholischen mit eurer viel zu vielen Kohlensäure im Blut, verzagt nicht! Tief atmen!

Frisch, rein, hellrot fließt das lebenssprühende, durch Sauerstoff-Aufnahme chemisch veredelte Blut in die Adern, den Geweben Erfrischung bringend. Das dunkle, schlackenhaltige, kohlenensäurereiche Blut wird durch die lebende Druck- und Saugpumpe, Lunge genannt, lebhaft angesaugt und in Umlauf versetzt. Stockungen werden nicht geduldet.



Die Leber, durch die das Blut infolge der kapillaren Strombett-Bildung meist nur sickert, feiert Großreinemachen bei dieser allgemeinen Lüftung und Blutentgiftung. Lebhaft geht das Zwerchfell auf und nieder, massiert die inneren Organe, durchblutet und kräftigt sie und bewirkt ausreichende Fortführung der Verdauungssache. Wenn du als lebender Abort umherwandelst, Darm und Lungen dauernd voll Unrat trägtst, wie kannst du da frisch und heiter sein! Ändere beides, du weißt den Weg! Wie dein Leib, so wird auch dein Gehirn gereinigt, von Reizung durch giftbeladenes Blut befreit und fähig, reine, klare, schöne, heitere und gesunde Gedanken zu erzeugen.

„Es freue sich, was da atmet im rosigen Licht!“

Nervenschwäche, vorzeitiges Altern

Wenn du die Leute im Sprechzimmer eines Arztes fragst, was ihnen fehle, so wirst du in 9 von 10 Fällen erfahren: „Ach, ich fühle mich so matt, so unlustig zur Arbeit, so verstimmt und niedergedrückt, dann wieder so nervös und aufgereggt. Ich leide an Herzklopfen, Schwindelgefühl und kann nicht schlafen.“

Dr. Marzinowsky sagt in seinem Buch: Im Kampf um gesunde Nerven: „Ich habe an meinen Patienten durch Tiefatmungen große Erfolge gesehen.“ Alle Nervösen, Überreizten, Erschöpften können Dauerheilung nur erzielen durch rationelle Blutentgiftung; Tiefatmungen und naturgemäße Lebensweise. Das schlackenhaltige, kohlenstoffreiche Blut reizt das Gehirn, und die Ermüdungsgifte werden nicht fortgeschwemmt.

Die Sauerstoff-Spannung ist zu gering. Daher haben wir nur eine schleichende Verbrennung im Körper und herabgesetzten Stoffwechsel; infolge dieser mangelhaften Verbrennung Aderverkalkung und Gefäßverfälschung: kurz, alle jene rückgängigen Erscheinungen, die man das Altern nennt.

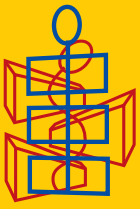
Also durch Einsaugen von Sauerstoff Lebensmut und Frische aufnehmen, das Gehirn durchspülen, mit frischem, reinem Blut die Verbrennung beschleunigen, die Schlacken aufarbeiten oder ausscheiden. Das bedeutet Verjüngung und Lebesheiterkeit.

Nervenschwäche kommt auch vielfach von geistiger Überarbeitung. Infolge dessen sind Empfindungsnerve übermäßig in Anspruch genommen, während die Bewegungsnerve entsprechend vernachlässigt sind. Auf dem ganz normalen Zustand unseres Nervensystems hinsichtlich unserer Bewegungs- und Empfindungsnerve scheint aber letzten Endes unser gesamtes gemütliches und körperliches Wohlbefinden zu beruhen. Bei wem also das Gleichgewicht gestört ist, der hat Leibesübungen in Verbindung mit Atemgymnastik nötig. Nur so können wir die durch Einseitigkeit hervorgerufene Schädigung wieder rückgängig machen. Von besonderem Wert erscheinen mir für Nervenschwache alle Beugen, durch Atmung aufgewertet. Es entsteht lebhafter Zufluß von sauerstoffreichem Blut nach und von dem Rückenmark. Diese große Nervenzentrale wird daher besser ernährt. Krankhafte Spannungen und Reizungen werden ausgeglichen, allgemeine Schwächlichkeit, Reizbarkeit, Melancholie und Hysterie verschwinden, ein tieferer, erquickenderer Schlaf stellt sich ein.

Blutarmut, Bleichsucht

Viel zu viel Kohlenstoff im Blut und zu wenig Sauerstoff. Also hinaus in Luft und Sonne und Tiefatmungen betreiben! „Alle Morgen 30 tiefe Atemzüge in frischer, reiner Luft bei ungeschnürtem Leibe wirken sicherer frische Farbe machend als Eisenpillen“, sagt Dr. Niemeyer. Hautpflege. Reine Kost. Sonnendiät. Spinat, Salat, Wurzel- und Blattgemüse, kein Fleisch, wenig Eier, Obst, Nüsse, Feigen, Erdbeeren, Äpfel. Alle natronhaltigen Nahrungsmittel bevorzugen, denn an den Natrongehalt unseres Blutes ist nach Dr. Lahmann die Kohlenstoffabgabe gebunden. Sonnenbäder. Das Blut mit Lichtenergie laden!

Wenn im Winter die Elbähne auf der Wiese liegen, so sieht man im Frühjahr deutlich deren Form durch die gelbkranke Farbe des Grases abgezeichnet. Das ist bleichsüchtiges, blutarmes Gras, denn was für die Pflanze das Blattgrün ist, das ist für den Menschen der rote Blutfarbstoff. Wir gehen nun nicht in die Apo-



theke, um für das kranke Gras Eisentropfen oder Pillen zu holen, sondern überlassen alles der lieben Sonne, der reinen Gottesluft und der natürlichen Heilkraft. Nach einigen Wochen ist die Pflanzenbleichsucht verschwunden. Wir hatten nichts weiter zu tun, als die Schädlichkeiten – das die Gesundheit Verhindernde - zu beseitigen.

Auch wir Menschen leiden an chronischem Lichtmangel. Jeder Fotograf weiß, daß man im hellsten Zimmer ein Vielfaches länger belichten muß als im Freien. Schauen wir von außen in ein Zimmer, so werden wir erst gewahr, welches Dunkel in Wirklichkeit herrscht.

Also auch du, Licht- und Luft-Unterernährter, gehe hin und tue desgleichen. Vermehre in Luft und Sonne deinen Blutfarbstoff. Dein verarmtes Blut wird dann seine richtige Beschaffenheit schon wieder erhalten.

Wo die Sonne hinkommt, da kommt der Arzt nicht hin.

Viele Frauenleiden

könnten weggeatmet und weggeschwommen werden. Senkungen, Vorfälle, Brüche, Erschlaffung der Mutterbänder, chronische Verdauungsschwäche, schwere Entbindungen und Wochenbetten, Gewebsveränderungen, Schrumpfungen des Beckenbindegewebes und damit Knickungen und Verwachsungen, das alles sind Folgen des Bewegungsmangels, die Folge ungepflegter Bauchmuskulatur, die Schäden des Korsetts und der hohen Absätze.

Schwimmen, das sich wegen des weichen kissenartigen Widerstandes der Wellen auch zur Allgemeinkräftigung, besonders auch zur Unterstützung der Behandlung von Rückgratverkrümmungen eignet, und regelmäßige Gymnastik mit Tiefatmungen, besonders Flanken- und Zwerchfellatmungen, führen allmählich bestimmt zum Ziele. Es ist sicherer, in den Folgen belohnender und zugleich des Menschen würdiger, die Gesundheit, wenn er sie verloren hat, durch Selbständigkeit zurück zu erobern, als sie vom Arzt oder dem Tränklein aus der Apotheke zu erwarten! – Ja - aber ich habe keine Zeit dazu! - Du Faulpelz, zum Kranksein wirst du dann schon Zeit haben! Und diese Ausrede gilt gerade hier erst recht nicht. Jeder anständige Mensch geht doch ab und zu mal ins Bett. Siehst du, da kannst du so fein deine Lungengrund- und Flankenatmungen machen. Offenes Fenster! Früh fünf Minuten und abends fünf Minuten. Für den Notfall genügt das. Das Fettbäuchlein verschwindet bei der Gelegenheit auch.

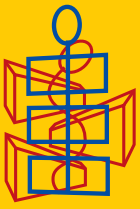
Freilich, ein paar Pillen schlucken ist bequemer! Für Entzündungszustände gilt das nicht. Bettruhe ist da mehr am Platze.

Asthma

Entsetzlich sind die Leiden der an Brustkrampf leidenden Menschen. Einatmen können sie fast immer, aber nicht ausatmen. Wenn man mit der Hand der Bauchpresse nachhilft, so kommt noch eine ganze Menge Luft heraus. - - Nach 4 – 5 Wochen Atmungskur war die Ausatmung eine tiefe, beherrschte. Der Atmungsumfang, Hebungs- und Fassungskraft der Lungen, hatte sich meist verdoppelt.. Der Brustkrampf kam in leichteren Fällen gar nicht mehr., bei schweren seltener, dann nur noch in schwacher Form - Raspeln nannten es die Kranken - und konnte durch Tiefatmen sofort beherrscht werden. Die quälenden Erstickungserscheinungen traten nicht mehr auf. Durch fortdauernde Übung kann das Leiden ausgeheilt werden.

Emphysem (Lungenerweiterung)

ist keine seltene Erkrankung, meist von Asthma oder Keuchhusten herrührend. Von 100 Kindern hatten in einer Stadt 20 Lungenerweiterung durch Keuchhusten. Leider kann hier die Atemgymnastik nicht helfen. Sie kann nur dafür sorgen, daß die Lungenteile, meist die unteren, - es gibt aber auch Spitzenemphysem - mal ausgequetscht werden, so daß Luftwechsel entsteht; und sie kann es schaffen, daß die Erweiterung nicht



weiter greift. Die Erkrankung beruht auf einer Zerreißung der feinsten kleinen Muskelfasern zwischen den Lungenbläschen, so daß diese in Einatmungsstellung verharren müssen und ihre Zusammenziehungskraft verloren haben. Blaurotes Aussehen der Kranken als Zeichen der Kohlensäurestauung. Ausatmungs-Gymnastik, viel Flankenauspressen. Bei sehr Jugendlichen, besonders Kindern, sah ich jedoch gute Besserung.

Verschwartungen nach Rippenfellentzündung

Die Narbe (Schwarte) hält stets die Lungenseite, auf der sie sich befindet, in der Atmung zurück. Diese wird geschwächt, und die gesunde Seite entwickelt sich übermäßig. Daher kommt es, daß solche Kranke leicht schief werden. Also einseitiges Atmen. Die Verschwartung, die manchmal sehr hart ist, wird weich und nachgiebig.

Verwachsung des Zwerchfells und Zwerchfell-Lähmung

Alle Atmungen. Bei Beugen Vorsicht. Körperliches Wohlbefinden entscheidet. Nie über das Maß des Angenehmen hinausgehen.

Spitzenkatarrhe

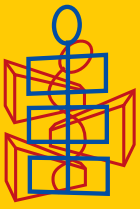
San-Rat Dr. Die sagt, von 10 Menschen, die er sezirt habe, hätten 9 Tuberkelansiedlungen in den Lungenspitzen gehabt. Denjenigen mit kräftigen Lungen und gesundem Blut hätten sie nichts geschadet. Die anderen mit schwachen Lungen und verdorbenen Säften wären dagegen an Schwindsucht erkrankt. Dr. Lahmann behauptet: „Wir Ärzte sind nicht in der Lage, festzustellen, ob ein Spitzenkatarrh ohne Auswurf schon tuberkulös ist oder noch nicht. Das ist auch praktisch unbedeutend. Es wird sicher Schwindsucht, wenn nicht durchgreifende Behandlung einsetzt.“
Die Behandlung von Spitzenkatarrhen geht bei uns durch Schlüsselbeinatmen.

Leichtlungenkranke. Beginnende Schwindsucht

kann durch Atemgymnastik ausgeheilt werden. Äußerst vorsichtig beginnen. Ich übernahm vor Jahren die Lungenkranke in der Liegehalle zu Meißen zur Gesundheitschule. Die Übungen werden im Liegen ausgeführt bis die Lungen kräftig werden. Zuerst drei Minuten, dann fünf, dann sieben, dann neun, dann zehn, dann dreimal fünf bis zehn täglich in größeren Zwischenräumen. Überraschende Besserung der Luftaufnahmefähigkeit. Tägliche Lüftung der Lungen von heißer, schmutziger, stockender, übelriechender Luft. Fast durchweg frischeres Aussehen. Die einfachen Übungen werden mit Freudigkeit ausgeführt. Kranke müssen stets vom Fachmann behandelt werden. Vorsicht!

Leberleiden. Stockungen.

Eine Frau in Meißen war seit drei Jahren wegen schwerer Lebererkrankung, Anschwellung und Gallensteinbildung mit riesigen Schmerzen in ärztlicher Behandlung. Die Ärzte sagten, hier könnten sie nichts mehr tun, sie müsse sich abfinden und solle zufrieden sein, wenn die Schmerzen erträglich bleiben. Wenn sie ganz unerträglich würden, so solle sie dies und jenes nehmen. Die Füße waren schon ganz geschwollen, und es fiel ihr sehr schwer, den Berg heraufzukommen, wo geübt wurde. Die ganze Lunge war durch die starke Leberschwellung fast ruhig gestellt. Sie litt an Atemnot und hatte am Anfang nur 1 ½ cm Unterschied



zwischen Ein- und Ausatmung. Nach acht Wochen hob sie 8 cm = 6 ½ cm Zunahme. Die Schmerzen waren völlig verschwunden, die Schwellung an den Füßen und auch die Leberschwellung beseitigt. Sie wiegte sich, als sie uns (den Kurssteilnehmern) diesen Bericht gab, lächelnd in den Hüften: „Ich wäre wohl im Leben so beweglich geworden“. Nach weiteren acht Wochen hob sie 12 ½ cm.

Wechseljahre

Eine kräftige gesunde Lunge ist hier ganz unerlässlich, wenn starke Beschwerden vermieden werden sollen. Wichtige innere Entgiftungsorgane wie Gebärmutter und Eierstöcke stellen ihre Tätigkeit ein. Hautpflege! Was nicht durch die Haut hinaus geschafft wird, wirft sich auf die Lungen. Haut und Lungen sollen gemeinsam für die in Ruhe übergehenden Organe eintreten (vgl. Leberleiden).

Herzmuskelschwäche

bessert sich in kurzer Zeit. Das wurde mehrfach ärztlicherseits an meinen Schülern festgestellt. Organische Veränderungen, wie Klappenfehler und Herzerweiterungen können schwerlich geheilt werden. Jedoch sind sie kein Hinderungsgrund für die Übungen, welche rein mechanisch durch Verbesserung des Blutlaufes auf das Herz entlastend wirken.

Rückgratverkrümmungen und einseitiges Zurückbleiben der Lungen

Welches Elend, welche Verzweiflung, welches Siechtum liegt in diesem Worte! Ich selbst hatte mit 16 Jahren eine starke doppelte Rückgratverkrümmung und trug mehrere Jahre ein Stützkorsett, leider nur mit dem Erfolg, daß die Schultern riesig hochgeschraubt wurden.. Die Rückenmuskulatur blieb schwach. Gibt es auch etwas Widersinnigeres, als schwache Muskeln - und um diese handelt es sich ja gerade bei Rückgratverkrümmungen - durch Schonung kräftigen zu wollen?

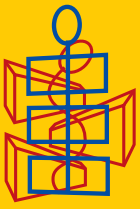
Das Stützkorsett hat insofern seine Berechtigung als es die schwachen Muskelpartien vor zu großer Belastung schützt. Es kann auch die Verschlimmerung des Übels verhindern. Aber heilen kann es schwerlich. Nimmt man einem solchen Kranken das Korsett, so knickt er zusammen. Die Muskeln wurden eben nicht geübt und sind deshalb zu schwach geblieben.

Ich habe tüchtig Tiefatmungen mit allerlei Körperbewegungen, natürlich stets unter bewußter Atemführung, gemacht und auch sehr darauf geachtet, daß stets der Leib vollkommen beherrscht, das Kreuz herausgeholt und der Brustkasten während der Beugen hochgehalten wurde. Ich führte also eine sogenannte runde Rumpfbeuge aus mit Auswertung durch die Atmung, - für Lungengrund und Spitzen. Man staunt, wieviel sich in kürzester Zeit schon dadurch bessert. -

Ich suche natürlich stets bei zu behandelnden Kindern mit Rückgratverkrümmungen die geschwächten Muskelteile heraus, pflege diese durch geeignete Übungen besonders, und bilde die übermäßig entwickelten Muskelpartien zurück, damit möglichst bald das Gleichgewicht in der Muskelkraft wieder hergestellt wird. Daneben Sorge ich für zweckentsprechende Ernährung und allgemeine Kräftigung des Gesamtorganismus. Auch hier: Luft und Sonne und Sonnennahrung.

Leichte Fälle habe ich nicht selten in 5 - 8 Wochen vollkommen ausheilen sehen. Bei doppelter Rückgratverkrümmung ist oft große Umsicht und Vorsicht am Platze, damit die Übung, die dem einen Teil nützt, nicht zugleich einem anderen Teil schadet. Erfahrung und liebevollste Beobachtung führt auch hier meist unerwartet schnell zum Ziele. Zugleich erfordert die Lunge einseitige Sonderbehandlung, weil sie fast immer bei starker Rückgratverkrümmung gelitten hat.

Ganz unerlässlich ist genaue Erfassung und Ausübung unseres „richtigen Standes“ seitens des Kranken. Das allein ist schon ein großer Fortschritt. Oft sieht man schon dadurch augenblicklich ein Strecken der Wirbelsäule.

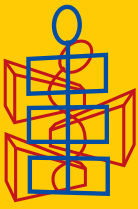


Ich habe gerade diesem Gebiet meine liebevollste Aufmerksamkeit geschenkt und darf wohl sagen mit viel Erfolg. Wo jahrelanges Liegen im Gipsbett und mehrjähriges Tragen von Stützkorsten ohne Erfolg geblieben sind, erreichte ich nicht selten die starke Besserung in 8–12 Wochen und bei fortgesetzter Behandlung weiteren bleibenden Erfolg. Dauererfolg – darauf kommt es an! Die ganze Rückenmuskulatur ist gekräftigt worden, so daß auch gleichzeitig die Lebensfrische stark gehoben wurde. Ich sah bei Kindern und Erwachsenen, die vorher ein leidendes, gequältes Aussehen hatten, die Züge von Woche zu Woche frischer werden. So kenne ich ein 14-jähriges Mädchen mit doppelseitiger Rückgratverkrümmung. Sie war cirka zehn Wochen bei mir zur Atmungskur. Sie hob zuerst 8 cm. Elendes schwächliches Aussehen. Nach 8 Wochen hob sie 18 cm und sah blühend aus. Der Körper hatte sich prachtvoll entfaltet. Die Verkrümmung der Wirbelsäule war kaum mehr sichtbar. Sie stellte mir in Aussicht, daß sie mich überholen wolle. Tatsächlich ist es dem Mädchen gelungen mich einzuholen. Sie hebt jetzt 21 cm (wie ich), und mit glühender Begeisterung arbeitet sie weiter, um mich zu überflügeln. Man schaut sie nur gerne an, so strotzt sie vor Gesundheit. Von Wirbelsäulenkrümmung fast keine Spur mehr.

Ein kleines Mädchen, 12 Jahre alt, hatte von Geburt an eine Verwachsung, so daß das Gesäß sichelförmig hoch stand, so daß man sich hätte darauf setzen können. Dementsprechend natürlich der nach vorn gewölbte Bauch. Es gelang mir, das Verständnis des klugen Kindes zu wecken. So erzielte ich in cirka 8 Wochen eine derartige Dehnung und Ausweitung der verkürzten Muskeln im Kreuz und unteren Rückenteile, daß ich sagen könnte: $\frac{3}{4}$ gebessert. Der Leib ist so schön in ihre Gewalt gekommen, daß wir zu den schönsten Hoffnungen berechtigt sind, zumal die Atemkur fortgesetzt wird. Der gespannte, leidende Gesichtsausdruck hat natürlichem Frohsinn Platz gemacht. Vorherige Anwendungen: Gipsbett, mehrere Jahre Stützkorsett und Massage ohne wesentlichen Erfolg. –

In einem meiner Kurse entdeckte ich plötzlich bei einem achtjährigen Jungen eine ganz eingefallene Brust. Die Mutter berichtete auf mein Befragen, daß das Kind gesund geboren, aber im Alter von einem halben Jahr gefallen sei. Von da an entstand auf der einen Seite ein immer tiefer werdendes Loch. Ich halte dafür, daß die Rippen entweder gebrochen oder nach innen verbogen wurden wegen ihrer Weichheit. Als ich mir den Fall zum ersten Male ansah, war die kranke Seite ganz tief liegend, die gesunde übermäßig wulstig hoch entwickelt. Das ist erklärlich. Die Lunge ist für uns ein lebenswichtiges Organ. Wenn nun ein Teil, wie hier, verkümmert, weil er sich infolge eines mechanischen Hindernisses nicht entfalten kann, so übernimmt der gesunde Teil der Lunge die Arbeit mit, denn gerade die Lunge ist, wie kein anderes Organ, geeignet, sich selbst zu vertreten. Die übermäßige Tätigkeit der gesunden Hälfte brachte auch die übermäßige Kräftigung eben dieses Teiles mit sich. Daher die hoch stehende gesunde Seite. Die kranke verkümmert jedoch durch die Untätigkeit immer mehr. Zuerst ließ ich einseitige Spitzenatmungen vornehmen, welche ein lebhaftes Muskelspiel auf der erkrankten Seite hervorriefen. Leichte Massage der Zwischenrippenmuskeln der erkrankten Seite. Kurzfristige Anwendung einseitiger Beugen mit Atmung zwecks möglicher Ausschaltung der gesunden Seite und Ausweitung der kranken. Leider ließ sich diese ausgezeichnete Übung nur etwa 14 Tage lang durchführen, denn ich hätte sonst das Rückgrat schief geschult. Und das war natürlich nicht der Zweck der Übung. So mußten es eben einseitige Spitzen- und Flankenatmungen tun. Beherrschte Rumpfbeugen rückwärts und zwar von Brustbeinhöhe aus bewirkten jedoch das Wunder. Fast augenblicklich kam die kranke Seite hoch, und die hohe ging zurück. So sah ich schon nach 4 Wochen einen in diesem schweren Falle ganz unerwartet schönen Erfolg. Die Übungen werden fortgesetzt. Bei dem jugendlichen Alter des kleinen Mannes läßt sich fast alles erhoffen. –

Vor Jahren gab mir eine 24-jährige Dame einen Bericht. Sie litt seit der Kindheit an Rückgratverkrümmung. Allerlei erfolglose Heilungsversuche. Seit einem halben Jahr hatte sie ein neues Stützkorsett. Innerhalb der letzten zwei Monate dieses halben Jahres besuchte sie meinen Unterricht mit Spezialbehandlung dieses Falles nach Fotografien. Bald sagte sie mir, der Spezialarzt sowohl als auch sein Orthopäde hätten sich gar nicht genug wundern können, wie sich der Körper in dieser kurzen Spanne Zeit so habe verändern können und wie überraschend die Heilung der Verkrümmung fortschreite. Das sei noch nie dagewesen. Das Korsett mußte am Rücken ganz eng geschnürt werden, während es sonst weit getragen wurde. Ferner mußten drei cm im Rücken herausgenommen und die Stäbe versetzt werden. Vorn dagegen mußte eine ganze Menge eingesetzt werden, denn sie hatte etwa 6 cm Ausweitung des Brustkastens zu verzeichnen. Ich sah, daß



derselbe Arzt bei einer anderen Kranken, die ich auch übernahm, die Atemgymnastik zugleich mit einem Gipsbett verordnete (er wollte die neue Erfahrung ausnutzen). Daß das ein Mißgriff ist, erhellt aus dem Vorherigen. Beides zusammen geht nicht. Das eine schließt das andere aus.

Zu unseren Bildern.
Körperkorrektur durch Wachstumsanregungen.

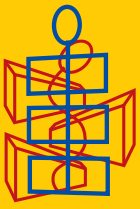
Vor etwa zwei Jahren stand in einer Leipziger Zeitung folgendes: „Es gibt eine unendliche Zahl von Krüppeln und solchen, die im Begriffe sind, es zu werden. Ein erschreckend hoher Prozentsatz unserer Schulkinder zeigt schon Rückgratverkrümmung. Mit 16 Jahren haben wir die durchschnittliche Höchstzahl erreicht. Hilfe wäre dringend nötig, um das junge Menschenkind vor vollständiger Verkrüppelung zu bewahren und ihm seine körperliche und seelische Gesundheit und Arbeitskraft zu erhalten. Aber es fehlen die Mittel. Die Krankenkasse bezahlt die nötigen Gipsbetten und Stützkorsetts nicht, in der Invalidenversicherung ist noch nicht lange genug geklebt worden, und aus demselben Grunde versagt die Reichsversicherung. Die Eltern sind meist nicht in der Lage, die ihre Kräfte übersteigenden sehr hohen Kosten zu tragen. Die Behandlung muß also entweder unterbleiben oder die Eltern müssen sich das Geld auf irgend eine Art zusammenborgen. Daraus ergibt sich fast in jedem Falle ein Krüppel oder eine wirtschaftlich verelendete Familie in Deutschland mehr.“ Ist dieses Entsetzliche denn wirklich nötig? Und sehen wir nicht so viele mit Gipsbett und Stützkorsett Behandelte noch nach vielen Jahren ungeheilt? Mütter fragen mich immer wieder: „Wie ist denn die Verkrümmung eigentlich entstanden? Wir haben doch alles getan und unserem Kinde nur die besten Bissen gegeben!“ Ja, ob nicht darin gerade der Fehler liegt?

Es kann hier nicht meine Aufgabe sein, über Diät usw. zu schreiben; aber nicht unerwähnt lassen darf ich, daß Fleisch, Rotwein mit Ei und Kulmbacher Bier und was dergleichen „Kräftigungsmittel“ (bei Zahlungsfähigen) mehr sind, durchaus nicht das Beste, sondern eher zu vermeiden sind und daß Süßdiät ein Kalkräuber ersten Ranges ist. Zucker, wie wir ihn kaufen, braucht zu seiner Verdauung viel Kalk. Findet er den nicht im Blute, so reißt er ihn aus Zähnen und Knochen! Obst und Gemüse müssen gutes Blut schaffen, dazu Luft und Sonne.

Es gibt unglaublich viele Schulrückgratverkrümmungen. Oft finde ich einen solchen Fall, noch öfterer aber einseitige Muskelschwäche als Ursache der Verkrümmung.

Seit 6. Januar 1924 habe ich u.a. ein hiesiges 14-jähriges Mädchen M. in Behandlung. Rachitis in krasser Form (Süßdiät). Ihre Eltern bemerkten, daß das Kind mit 6 Jahren auswuchs und gaben es sofort zu einem Spezialarzt 4 Wochen in die Klinik in D.. Es wurde ein Stützkorsett und ein Gipsbett angefertigt. Kostenpunkt 700 Mark, die im voraus hinterlegt werden mußten. Das Kind hat im Laufe der Jahre zwei weitere Stützkorsetts und einen Geradehalter bekommen. Die Eltern sagen, daß das Leiden während der 8 Jahre immer schlimmer geworden ist. –Ich habe das Kind zu Beginn meiner Kur fotografieren lassen: rechte obere Rückenseite ganz stark hervortretend gewölbt, die linke bejammernswert eingedrückt, dagegen linke Hüfte stark vorstehend, rechte etwas nach innen gedrückt. Zuerst suchte ich für das Kind den „richtigen Stand“ nach meinen Grundsätzen mit der für diesen Fall nötigen Körperbelastung. M. war sehr leicht ermüdbar. Das Herz sah man auf der *rechten* Seite klopfen, vorn ebenfalls ganz verschobener Brustkasten. Nun holte ich die linke Seite langsam aber sicher heraus mit Hilfe von einseitigem Atmen und allerlei heilgymnastischen Übungen. Da doppelte Verkrümmung vorlag, hieß es natürlich aufpassen, daß nicht eine Übung dem einen Teil nützt und dem anderen schadet. Es müssen des öfteren Ausgleichsübungen gemacht werden. Peinlichste Beobachtung und jahrelange Erfahrung lassen auch diese Klippe vermeiden. Nach 5 Wochen ließ ich wieder fotografieren. Wie anders sah das Kind aus: Die linke Hüfte steht nur noch wenig vor. Die rechte kommt ganz schön heraus. Der erst ganz zusammengequetschte linke Brustkasten ist fast so „tief“ wie der rechte. Wenn man erst die rechte Seite umfaßte, langte die Spanne der Hand nicht aus; links aber hatte man fast nichts in der Hand.. Auch von vorn gesehen hat man nicht mehr den schiefen Eindruck. Das Kind übt unter meiner Kontrolle fleißig weiter.

Ich zeigte die Bilder vier Ärzten, von denen eine Ärztin die geschehene Kur als „Wunderkur“ bezeichnet. Es



ist nur ein Jammer, daß sie diese Wunderkuren nicht selbst vornehmen, sondern immer noch bei Stützkorsetten und Gipsbetten bleiben.

Ich ließ Aufnahmen machen von einem 12-jährigen Jungen; den ich im Herbst 1923 von der Wohlfahrtspflege zu Oederan zur Gesundheitschule überwiesen erhielt. Zu Beginn: eine Schulter stark hängend, rechte Brustkorbseite wulstig überentwickelt, in der rechten Hüfte stark eingeknickt, vollständig schlappe, zurückgebliebene Muskulatur, linke Hüfte stark vortretend, linke Brustkorbseite verhält sich zur rechten in Bezug auf die Breite wie $\frac{1}{4}$ zu $\frac{3}{4}$. Nach 5 Wochen: Muskelfleisch strammer, Schultern ebenmäßiger, Rückgrat gestreckter, Knickstelle über der rechten Hüfte straffer, linke Brustkorbseite verhält sich zur rechten wie $\frac{2}{5}$ zu $\frac{3}{5}$. Die dritte Aufnahme nach 12 Wochen und 4 Tagen Kur zeigt: Muskulatur strotzend kraftvoll, linke Brustkorbseite gut herausgeholt, Rückgrat in der Mitte, rechtes Schulterblatt nicht mehr abstehend. Ein anderes Kind nahm nach der Kur $6\frac{1}{2}$ cm im Brustumfang zu und an Längenwachstum ebenfalls 6 cm. Ich könnte noch viele Fälle aufzählen. Mir liegt nur daran, darauf hinzuweisen, wieviel Gelegenheit, Gesundheitselend zu lindern, manche Ärzte, in überkommenen falschen Grundsätzen beharrend, sich entgehen lassen.

In sehr schweren veralteten Fällen ist natürlich nicht alles zu erreichen. Dagegen sah ich zuweilen in Fällen, wo das Kind nach $\frac{1}{4}$ jähriger spezialärztlicher Behandlung doch noch in das Gipsbett und Stützkorsett kommen sollte, weil es „nicht vermeidbar wäre“. In etwa 6 Wochen Ausheilung.

Warum versagen oft Stützkorsette und Gipsbett? Weil sie Krücken sind! Die Muskeln werden in Untätigkeit versetzt, nicht geübt und verkümmern. Daher knicken auch die Kranken ohne Korsett zusammen, ferner weil das Schlafen im Gipsbett so qualvoll ist, daß viele ganz wenig Schlaf finden und so geschwächt werden. Ich hab's erfahren, denn ich litt mit 16 Jahren selbst an doppelter Rückgratverkrümmung.

Durch Heilatmen in Verbindung mit Gymnastik erzielen wir Dauerheilung, denn wir beeinflussen den Stoffwechsel nach unserem Willen, und der ist ein mächtig wirkendes Mittel. Frisches, heilendes Blut, das durch erhöhte Sauerstoffzufuhr chemisch veredelt wurde, wird den arbeitenden Muskeln zugeführt und kräftigt sie. Bereits überentwickelte Muskeln werden zurück gehalten, so daß die schwachen nachkommen und sich angleichen. Lebensfrische und Nervenkraft werden stark gehoben, nicht zuletzt wohl auch durch das Bewußtsein des Erfolges. Man hätte mal meinen kleinen Patienten Erich sehen sollen, wie der geübt hat, als er sah, daß es vorwärts ging! Eine Schwester hatte in seiner Gegenwart zu Beginn gesagt: „Hieraus wird nichts mehr!“. Das hängende, schlappe, traurige Wesen der ersten Wochen war ganz verschwunden. Die Brustkörbe weiten sich oft um 10 bis 12 cm, die Taille wird schlank, der Rücken schmaler, die ganze Erscheinung frischer und edler die Haltung. Fröhlicher Mut und Körperschönheit sind der Lohn unentwegten Fleißes, und wie gerne strebt man solchem Ziele zu.

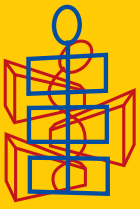
**„In jedes Menschen Seele ruht ein Bild des, das er werden soll.
Solang' er das nicht ist, ist nicht sein Friede voll“.**

Dicker Hals, Kropf.

Die „Polypenatmung“ könnte ebensogut „Kropfatmung“ heißen, denn wir fühlen, wie am Ende der tiefsten Einatmung vorn am Halse sich ein tiefes Loch hinein saugt. Beim Ausatmen kommt es wieder heraus. So entsteht eine ausgiebige, naturgemäße Kropfmassage, die ihre Wirkung nie verfehlt. Es dauert allerdings etwas lange, bis der Kropf weg ist. Aber selbst wenn es ein Jahr dauern sollte, muß man ausharren, denn das Jahr vergeht, wenn wir üben. Es vergeht auch, wenn wir nicht üben. Und hinterher ärgern wir uns, wenn wir nicht geübt haben.

Die Polypenatmung: Beide Zeigefinger leicht gegen die Nasenflügel drücken. Durch den nun kleinen Spalt wird die Luft eingesaugt und zur Nasenwurzel gelenkt. Ausatmen durch den Mund. Kräftigt die Zwischenrippenmuskeln.

In die Furche der Zeit Samen streuen



Übungen zum Entfernen der Rückstandsluft

Die folgenden Übungen sind mehr für die gerade gebauten Menschen gedacht.

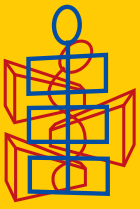
Nur wenn die alte verbrauchte stickige Luft heraus ist, haben wir genügend Platz für frische reine Luft: Langsam einatmen und Arme heben und ausbreiten bis zur höchsten Spannung, dann in gewöhnlicher Weise auf H ausatmen und am Schluß noch auf F so viel Luft wie irgend möglich in einem zusammenhängenden, dünnen Luftstrom herauszublasen suchen. Nur zu Beginn wird diese Art der Ausführung gewählt. Später wird die Rückstandsluft vor Beginn jeder Atemübung durch einen kräftigen Pfiff entfernt, wobei der Brustkasten energisch zusammengezogen wird.

1. Richtiger Stand! Becken gerade, Leib straff, Kreuz heraus, Brustbein hoch, Schultern nach hinten und unten, Knie straff! Richtige Knie- und Fußbelastung, hoher Schönheits- und Gesundheitswert. Verdauungsbeförderung. Keine Quetschung der Unterleibsorgane! (Läßt sich eigentlich nur persönlich vermitteln.)
2. Spitzenatmen vorwärts! Schnell ausblasen auf F. Luft hochziehen mit langsamem Armheben vom Oberarm aus. Langsam ausatmen auf F. Dann dreimal nachatmen zur Herzberuhigung und Ausgleich von Blutdruckschwankungen.
3. Dasselbe seitlich. Arme weit rückwärts, dann hoch. Zwischenrippenmuskeln und Bruststrecker werden gekräftigt.
4. Spitzenatmen für Herzranke ohne Armheben mit Schulterhochziehen, erst nach hinten, dann hoch. Verkürzte Muskeln in der Schlüsselbeingegend werden gestreckt, gerade Haltung gefördert.
5. Lungengrund- oder Zwerchfellatmung. Kreuz unbeweglich, Leib bei der Einatmung nach vorn, bei Ausatmung zurück, Zweck: Extrakräftigung der oft vernachlässigten unteren zwei Lungenlappen. Bauchmuskulatur wird straff. Wegarbeitung des Fettbauches. Verdauungsverbesserung durch lebhaftes Auf- und Niedersteigen des Zwerchfells. Herzberuhigung bei nervöser Aufgeregtheit. Vertiefung des Schlafatmens. Im Liegen ist es leichter.
6. Flankenatmen. Hände seitlich unter der Brust anlegen. Lungen ausquetschen und auf schnelles F blasen. Dann einsaugen der Luft, Brustkorb weitet sich nach beiden Seiten. Nun langsam blasen, Brustkorb geht zusammen. Durch Drücken nachhelfen. Nachatmen auf gleiche Weise. Diese Übung hat die größte Saugkraft, bewirkt lebhaften Blutumlauf, beseitigt Blutstockungen im Unterleib. Leberentgiftung. Nierenentlastung.
7. Vollaratmung. Atmung mit den gereinigten Atmungsmuskeln, aufgebaut von unten nach oben. Kurz ausblasen, Hände zur Kontrolle auf den Leib. Jetzt Zwerchfellatmung. Leib tritt vor. Weiter atmen, Leib geht zurück und Brust hebt sich. Das Brustbein wird durch Tätigkeit der Zwischenrippenmuskeln, die vorher geübt wurden, hochgehalten, auch während des Ausatmens, welches langsam auf F erfolgt. Dreimal Nachatmung in gleicher Weise. Zweck: Extraausbildung des oberen Brustkastens. Dr. Niemeier: „Wer sich einen oben gewölbten Brustkasten erworben hat, kann nicht schwindsüchtig werden.“ Eine lebhaftes Schaukelbewegung setzt im Wechsel zwischen Leib- und Brustvorwölbung ein. Der Fettbauch verschwindet. In der Magengegend entsteht eine Grube. Brustkörbe weiten sich oft bis um 12 cm. Es werden herrliche Körperformen entwickelt.

Im Röntgenbild sieht man bei ruhiger Atmung eine Senkung des Zwerchfells um etwa 2 cm, bei energischer Tiefatmung dagegen um 6 cm. Das bewirkt natürlich eine sehr kräftige Massage aller Baueingeweide. Es regt die Verdauungstätigkeit an, fördert die Ausstoßung der unbrauchbaren Nahrungsreste, der Abnutzungs- und Zersetzungsstoffe. Empfehlenswert daher bei Stuhlträgheit und Verstopfung.. Lästige Fülle des Magens nach dem Essen verschwindet. (Vor dem Essen üben!)

Wenige tiefe Atmungen wirken mehr als zahlreiche oberflächliche. Je tiefer die Atemzüge erfolgen, desto ausgiebiger findet in den erweiterten Gefäßen der Leber z.B. der Abfluß des schlechten, venösen Blutes und das Zuströmen von frischem, sauerstoffreichem Blut statt. Dadurch werden die verhängnisvollen Stauungen und Anschoppungen vermieden. Der wichtigste Blutfilter, die Leber, bleibt gesund und leistungsfähig. Ebenso wird der Abfluß aus den Nierenwegen beschleunigt. Der Anfang zu Nierenentzündungen ist häufig in Blutstauungen zu suchen. Eine wesentlich fördernde Wirkung haben die Vollaratmungen auch auf den Abfluß der Galle aus der Gallenblase.

Sie sind ein sicheres schonendes Mittel, um dort Stauungen und Bildung von Gallensteinen zu verhüten.



(Frauen leiden viermal so häufig an Gallensteinen wie Männer, wegen der verkümmerten Zwerchfellatmung. (Korsett !).

Beginnende Alterserscheinungen sind Stauungen des Blutes im Pfortadersystem mit den Folgen solcher Anschoppungen: Hämorrhoiden. Krampfadern, Venenschwellungen. In der ganz ´gewaltigen Saug- und Pumpkraft der gepflegten Lungen bei Flanken- und Vollaratmungen haben wir ein vorzügliches Mittel zur Vorbeugung und Besserung.

Auffallende Besserung sah ich bei Hühnerbrust. Bei dieser sind unterhalb des Brustbeins meist zwei Streifen Zwischenrippenmuskeln recht verkümmert. Daher das Einsinken des Brustkastens an dieser Stelle. Diese dürftigen Muskeln pflegen sich schnell zu kräftigen. Der typisch vorgewölbte Bauch verschwindet schnell durch unseren „richtigen Stand“, so daß sich schon dadurch das Leiden sichtbar bessert. Diese gequetschten Muskeln werden von ihrer Last durch richtige Gleichgewichtsverteilung befreit und können nun ihre Kraft für eigene Gesundheit verwenden. Auch die Bäuche Skrofulöser bilden sich zurück.

8. Spitzenatmen, einseitig bei einseitiger Spitzenerkrankung oder zurück gebliebener Lungenseite anzuwenden, wie oben ausgeführt, nur daß der Arm der gesunden Seite herabhängt. Dr. Traenhardt: „Namentlich in den Lungenspitzen fehlt bei Flachatmung reichliche Zufuhr von Sauerstoff. Die Gewebe der Spitzen bleiben schlecht ernährt und werden widerstandslos gegen Krankheitserreger. Sie bilden deshalb erfahrungsgemäß recht häufig auch den Anfangsherd für Tuberkelwucherungen. Deshalb bildet Vollaratmen, rechtzeitig gepflegt, ein sicheres Vorbeugungsmittel gegen tuberkulöse Erkrankungen. Regelmäßiges Tiefatmen schützt vor Schmalbrüstigkeit, Lungenschwäche, Blutarmut und Tuberkulose.“

9. Asthma-Übung: Hände hängen herab. Ausblasen auf F . Kopf senkt sich, ohne den Kehledeckel zu pressen, „rund“ auf die Brust. (Muskelzug hinter den Ohren.) Einatmen mit Heben des Kopfes, bis dieser im Nacken liegt. Dabei immer obere Nasenatmung. Dann zurück, langsames Ausblasen auf F , bis sich der Kopf wieder nach vorn gesenkt hat. Dreimal nachatmen. Kranke verlieren bald die Angst vor der Rückenlage. Die Anfälle verlieren sich.

10. Polypen-Übung. Rechtes Nasenloch zuhalten. Luft durch das linke hochriechen. Mund fest geschlossen. Ebenso ausatmen. 10 mal wiederholen. Dann die andere Seite ebenso behandeln. Wir merken nun, wo die Nasenschleimhaut-Wucherungen sitzen. Die gesunde Seite wird zugehalten, die kranke übt. Mund zu ! Willenskraft. Durch diese naturgemäße Nasenmassage bilden sich Polypen zurück. Das Gehirn wird besser ernährt. Kinder, die oft einen verblödeten Eindruck machen, werden geistig regsamer. Auch heilen chronische Rachenkatarrhe aus.

11. Klopfen der Brust bei langsamem Ausblasen auf F. Vorsichtig ausführen! Verklebte, verschmutzte Lungenbläschen werden geöffnet, die Luft hineingedrückt, alte Katarrhrückstände entfernt, möglichst viele vertrocknete Bläschen wieder arbeitsfähig gemacht zur Förderung unseres Lungengaswechsels. Nachatmen zur Beruhigung. Denselben Zwecke dienen die folgenden Übungen:.

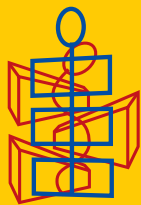
12. Lungenfeger seitlich von oben nach unten. Erst alle Luft ausblasen. Dann einatmen und Arme heben – bis über den Kopf gestreckt, Hände berühren sich. Jetzt langsam ausblasen. Während dessen schlagen die Arme auf und nieder. Nachatmen.

13. Lungenfeger quer. Ausblasen. Dann einatmen mit Arme bis Schulterhöhe seitwärts heben. Nun langsam ausblasen und dabei die Arme vorn nach innen und außen schlagen. Nachatmen.

14. Lungenfeger vorn von unten nach oben. Vorbereitend auf F ausblasen. Dann die gestreckten Arme hoch strecken und dann beide Arme beim Ausatmen rasch vorn nach unten-hinten und gleich wieder nach oben-hinten werfen, bis die Luft heraus ist. Nachatmen oder Brust klopfen.

15. Hände auf dem Rücken erreichen. Rechte Hand über die rechte Schulter auf die Mitte des Rückens legen. Die linke Hand kommt von links unten. Hände haken ineinander. Nun langsames einseitiges Atmen. Die andere Seite ebenfalls. Wenn eine Seite blockiert, diese mehrmals gesondert beüben.

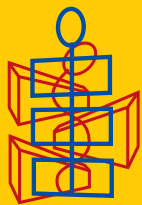
16. Runde Rumpfbeuge. Ausatmen. Hände auf den Leib. Jetzt Oberatmung, Brust kommt hoch, Leib zurück. Nun ausblasen und mit dem Oberkörper einen großen Kreis beschreiben, damit ja keine Unterleibsorgane gequetscht werden. Kopf zuerst senken, dann Bewegung im Nacken fühlen, dann im Rücken, zuletzt im Kreuz. Jetzt sind wir mit der Ausatmung fertig und unten angekommen. Gesicht schaut die Knie an. Nun den Oberkörper langsam beim Einatmen mit Kraft aus dem Kreuz wieder hoch, Bewegung pflanzt sich fort: unterer Rücken, Nacken, zuletzt Kopf hoch. Nachatmen.



17. Leberübung, schonend. Arme in Seithalte. Linker Arm über den Kopf. Beim Einatmen Seitbeuge nach rechts, rechte Hand zum rechten Knie. Beim Einatmen aufrichten. Andere Seite ebenfalls. (Nicht bei Skoliose.)
18. Leberübung, kräftig. Spreizstand. Arme in Seithalte. Abdrehen im Leib, Vierteldrehung nach rechts mit Einatmen. Jetzt beim Ausblasen Rumpfbeuge nach vorn und wieder hoch und zurück, dabei einatmen. Paarmal hintereinander. Dasselbe auch links. Die schrägen und queren Bauchmuskeln werden gekräftigt, die Leber ausgepreßt. (Nicht bei Skoliose)
19. Hüftstütz. Ellenbogen mit Einatmen nach hinten, ausatmend nach vorn. Mechanische Ausweitung des Brustkastens.
20. Selbststreckübung: Hände hinten gefaltet. Beim Einatmen Hände abwärts ziehen. Beim Ausatmen Hände hoch. Zweck: Hebung des Brustbeins, obere Brustwölbung. Flügelförmiges Abstehen der Schulterblätter wird verbessert.
21. Hände über dem Kopf falten. Ellenbogen gestreckt. Einatmen und nach rechts beugen, beim Ausatmen zurück zur Ausgangsstellung. Links auch. (Nicht bei Skoliose)
22. Dieselbe Übung verstärkt. Arme mit gefalteten Händen weit rückwärts. Kopf auch nach hinten. Seitbeuge rechts und Beinheben rechts. Links dasselbe. Sich streckend einatmen, beim Beugen ausatmen. Zweck: Extraweitung des oberen Brustkastens. Ausgleichung fehlerhaften Baues. Festigung der Brustmuskelmasse. (Nicht bei Skoliose)
23. Schräges Rumpfkreisen. Arme hoch, einatmen. Dann ausatmen und Beugen des Rumpfes nach rechts vorn, - beim Einatmen Arme und Rumpf nach links hinten – hoch. Dann Beuge nach links vorn und rechts hinten. Arbeit der schrägen Rückenmuskeln. (Nicht bei Skoliose)
24. Hochziehen eines Beines vom Kreuz aus. Beide Knie straff. Beim Einatmen hoch ziehen, beim Ausatmen senken.
25. Dasselbe verstärkt: Einatmen hochziehen und Beinschwingen. Zweck: Kräftigung des Kreuzes. Gleichgewichtsbeherrschung.
26. Große kombinierte Übung. Grundstellung. Zuerst ausblasen. Dann beim Einatmen Arme vom Oberarm aus heben. Arme ausbreiten. Beim nächsten Ausatmen Arme vorn kreuzen und den Brustkasten eng drücken. Dann wieder Arme ausbreiten, Schultern zurück, kleine Rumpfbeuge rückwärts. Dann ausatmen und Arme und Rumpf vorn abwärts. Hände schließen unten den Kreis. Dreimal dasselbe. Dann nachatmen. Zweck: Besondere Saugwirkung vom Lungengrund aus. Durcharbeitung der ganzen Lunge und fast des ganzen Körpers

**„Bedenke stets in deinem Geist, daß Atemholen Leben heißt.
Denn sei womöglich Tag und Nacht auf reine, frische Luft bedacht.“**

Ein neues Leben beginnt mit dem ersten bewußten Atemzuge.

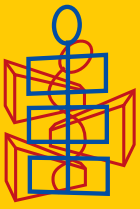


Christa Lehnert-Schroth

Dreidimensionale Skoliosebehandlung

nach Katharina Schroth.





Christa Lehnert-Schroth

Dreidimensionale Skoliosebehandlung *nach Katharina Schroth.*

