

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Lehrbuch der Atmungsgymnastik

Hughes, Henry

Wiesbaden, 1905

Die Verordnungsweisen

[urn:nbn:at:at-ubi:2-9627](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:at:at-ubi:2-9627)

Die Verordnungsweisen.

Bei den zahlreichen Atmungsformen, die sich zu unendlich vielen Kombinationen zusammenstellen lassen, ist die Auswahl der passenden nicht eben leicht. Es ist einmal bei der Atmungsgymnastik mit Anweisung, tief einzuatmen, nicht getan. Vielmehr muss der Kranke in aller Form unterrichtet werden, wie die Atemübungen vorzunehmen sind. Dann stellt ihm der Arzt ein genau specificiertes Rezept aus, wobei er ihm über die Ausführung der gymnastischen Kur strenge Vorschriften erteilt.

I. Unterricht in der gymnastischen Stunde.

Die Atemgymnastik soll den Anfang von allen gymnastischen Übungen machen. Da die Atmung auch bei allen anderen Leibesübungen einen äusserst wichtigen Bestandteil bildet, so muss man von vorneherein die völlige Beherrschung der Atmungsmuskulatur verlangen.

Am besten nimmt man die einzelnen Kapitel der Atmungsgymnastik stückweise durch, um einer Verwirrung und Verwechslung bei den zahlreichen Abarten vorzubeugen. Insbesondere muss man es sich angelegen sein lassen, dem Kranken ein wenschon oberflächliches Verständnis von der Wirksamkeit der einzelnen Übungen beizubringen. Nur durch diese Belehrung gewinnt er das richtige Interesse an der Gymnastik; er führt sie nicht mehr mechanisch und gedankenlos aus, sondern mit vollem Bewusstsein und wahrer Freude.

Der Kranke will auch wissen, weshalb er diese oder jene Bewegung vollziehen soll. Erst wenn ihm diese Auseinandersetzung einleuchtet, vollstreckt er die Bewegung mit Sorgfalt und Gewissenhaftigkeit. Jeder Arzt, der einmal Heilgymnastik gelehrt hat, weiss genau den seelischen Einfluss zu würdigen, der den Uebungen, wie die Genussmittel den Nährstoffen, erst die gehörige Würze verleiht.

Auch glaube man nicht, dass die komplizierte Menge der Bewegungen den Kranken abschreckt! Nein, die grosse Anzahl mit ihren feinen Unterscheidungen verlocken den hilfesusuchenden Kranken zum Studium, sie feuern seine Wissensbegierde zum tiefern Eindringen in diese Lehre an, sie spornen ihn zu immer neuem Eifer bei der Ausführung. Gerade die Kenntnis der Atemgymnastik mit ihrer sorgsamsten Ausbildung und vielseitigen Anwendung erhöht die Achtung vor der medizinischen Wissenschaft und der ärztlichen Kunst.

Im Allgemeinen genügen 4 mal 6 Stunden zu einem regelrechten Lehrkursus in der Atemgymnastik. In dieser Zeit kann sich der Kranke einen leidlich genauen Begriff von den einzelnen Bewegungen und ihrer Wirksamkeit verschaffen, zumal wenn er sich zu Hause die neu erlernten Uebungen wieder ins Gedächtnis zurückruft und sie sich mehrmals am Tage freiwillig einstudiert. Ein inniges Vertrautsein freilich wird erst durch längeres Vertiefen in dieses umfangreiche Lehrgebäude erworben.

Ich füge einen ausführlichen Stundenplan bei, der sich bereits in der Praxis bewährt hat, ohne irgendwie eine peinliche Befolgung zu verlangen. In der Regel verbindet man mit den praktischen Beschreibungen theoretische Auseinandersetzungen, um der Kranken Lusternheit nach populärwissenschaftlichen Erörterungen einige Rechnung zu tragen; kann man doch dieser Sucht nach Aufklärung eine gewisse Berechtigung nicht versagen. In der gymnastischen Unterrichtsstunde genügt man diesem Drang auf die heilsamste Weise. Am Schluss des Vortrags geht man an jedem Hörer die neu erlernten und wohl auch die bereits früher eingeschulten Uebungen durch.

Stundenplan.

I. Woche. Doppelseitiges Atmen.		
M.	Brust- u. Bauchatmen	Männlicher u. weiblicher Typus.
D.	Bewegungen der Wirbelsäule	Krümmungen der Wirbelsäule.
M.	Schultern zurück u. vorwärts, Schulterrollung, Schulterkreisen	der Schultergürtel.
D.	Schulterheben, Schulterwälzen	Armbewegungen.
F.	Beckenbewegungen	der Beckengürtel.
S.	Zusammensetzungen	Beinbewegungen.
II. Woche. Einseitiges Atmen.		
M.	Halbseitige Rumpfbewegungen	die drei Atmungstypen.
D.	Oberkörperneigen u. -kreisen	Lunge.
M.	Halbseitige Schulterbewegungen	Herz.
D.	Kreuzneigen u. -kreisen	Verdauungswerkzeuge.
F.	Halbseitige Beckenbewegungen	Beckenorgane.
S.	Körperrdrehung	Rechtshändigkeit.
III. Woche. Atmungsweisen.		
M.	Atmungsdauer und Atmungsstärke	Einfluss der Atmung.
D.	Verschiedene Stärke und Dauer beider Atmungsakte	Besondere Atemweisen.
M.	Ruckweises Atmen	Lachen u. Weinen.
D.	Atempausen	Atmungszentrum.
F.	Stellungs- und Wechselatmen	Körperstellung und -haltung.
S.	Scheinatmen	Die oberen Luftwege.
IV. Woche. Wiederholungen.		
M.	Atmungsperioden	
D.	Verordnung bei Lungenleiden	
M.	Verordnung bei Herzleiden	
D.	Verordnung bei Unterleibsleiden	
F.	Das Rezept	
S.	Vorschriften für die gymnastische Kur.	

II. Verschreiben von Rezepten.

Hat der Kranke ein Verständnis der Atmungsgymnastik gewonnen, so geht der Arzt dazu über, ihm ein Rezept zu verordnen. Auf dem Bewegungszettel wird eine Anzahl von Atemübungen verzeichnet, welche der Kranke in der angegebenen Reihenfolge und mit der beigeschriebenen Häufigkeit vorzunehmen hat.

Die Abfassung eines heilgymnastischen Rezeptes steht natürlich einzig und allein dem behandelnden Arzte zu, der für jeden Kranken einen besonderen Heilplan zu entwerfen hat. Die Verordnung eines solchen Rezeptes erheischt sicherlich gleich hohe wissenschaftliche Ausbildung und die nämliche vielseitige Erfahrung, wie irgend eine therapeutische Vorschrift, eine diätetische Anweisung oder derartige Verhaltungsmaßregeln. Die Auswahl aus jenen zahlreichen Übungen, die genaue Dosierung, die richtige Gruppierung stellen an das ärztliche Können die höchsten Anforderungen; dafür spenden auch der glänzende Erfolg und die Anerkennung des Kranken den herrlichsten Lohn.

Der Rezeptur muss eine gründliche Untersuchung vorausgehen. Nachdem man die Vorgeschichte und die Beschwerden vernommen, Konstitution und Psyche genau bestimmt hat, stellt man den Befund von Lunge und Herz, von Verdauungstraktus und Sexualorganen fest. Alsdann schreitet man zur eigentlichen Verordnung.

Die Konstitution bestimmt die Anzahl und die Stärke der Bewegungen. Nach dem Temperament wird die Häufigkeit der Atemzüge festgesetzt; erethische Naturen müssen ein langsameres Tempo einschlagen, indessen man indolente Charaktere zu rascherer Bewegung anspornt. Das männliche Geschlecht verlangt Feststellung des Brustkorbs und Zwerchfellatmung, während das weibliche Geschlecht mehr Brustatmen betreibt.

Die zweite Frage erstreckt sich auf die Einseitigkeit der Bewegungen. Einseitige Infiltrationen der Lunge, Rippenfellverwachsungen, Kavernen, manche Herzleiden, Verwachsungen

im Unterleibe, Erkrankungen von Magen, Leber oder Milz erheischen besondere Massnahmen.

Zu dritt handelt es sich darum, ob Dehnung oder Zusammenrückung der Lunge, ob Erweiterung oder Pressung des Herzens am Platze ist, ob die Gedärme zu stärkerer Peristaltik angetrieben werden sollen. Schliesslich beobachtet man die Blutströmung im grossen, kleinen und Pfortaderkreislauf; der Blutgehalt von Lunge, Herz, Verdauungswerkzeugen und Becken muss genau geregelt werden.

Erst nach allen diesen Vorfragen begiebt man sich an die eigentliche Aufgabe, nämlich an die Feststellung des Rezeptes.

Nach dem Vorgange von Zander geben wir vier Gruppen an, die je drei Uebungen enthalten. Diese Uebungsgruppen trennt man durch Pausen von 2—5 Minuten, um dem Körper — bisweilen sogar durch Sitzen oder Liegen — Ruhe und Erholung zu gönnen.

Es gilt als Regel, dass in jeder Gruppe auf eine Bewegung der Oberglieder eine Rumpfbewegung folgt, an die sich eine Uebung der unteren Gliedmassen anschliesst. Natürlicherweise schreiben die früheren Gruppen leichtere Bewegungen vor als die späteren; bei der letzten Gruppe, die wiederum beruhigendere Uebungen bringt, denke man vorzugsweise daran, die Blutströmung in die richtige Bahn zu leiten.

Hinter jeder Uebung findet man drei Zahlen vor, welche die Häufigkeit der Bewegungen anzeigen. In den ersten vierzehn Tagen genügt die zuerst angegebene Ziffer; in dem nächsten Monat vollführt man die Uebungen so oft, wie die zweite Zahl vorschreibt. Nach sechs Wochen geht man zur höchsten Zahl aufwärts, bei der man in Zukunft verbleibt.

III. Regeln für die Ausführung der Uebungen.

Für die Ausübung von Gymnastik im allgemeinen gelten folgende Vorschriften:

1. Vor der Gymnastik darf man keine ermüdende Körperbewegungen, aber auch keine anstrengende Beschäftigung vornehmen; man finde sich so frühzeitig ein, dass man ohne Hast mit körperlicher und geistiger Ruhe die Uebungen beginnen kann.
2. Am besten findet die Gymnastik vor den Mahlzeiten und zwar $1/2$ —1 Stunde zuvor statt; andernfalls lässt man nach Frühstück und Abendbrot 1 Stunde, nach der Hauptmahlzeit 2 Stunden verstreichen. Ein kleiner Imbiss vorher, wie ein Glas Wein, eine Tasse Thee oder Fleischbrühe nebst einem Zwieback ist unschädlich, bei sehr geschwächten Personen sogar notwendig.
3. Man trage eine lose anliegende Kleidung, welche die Körperteile nicht einschnürt. Die Atmung muss freien Spielraum haben, die Bewegung von Arm und Bein darf nicht behindert sein. Alle einschränkenden Kleidungsstücke, wie enge Halsbinden, straff zugeknüpfte Röcke, unelastische Hosen-träger, Schnürleiber, Gürtel, pralle Beinkleider, Strumpfbänder, Hosenstege sind verpönt. Damen tragen am besten eine dünne Bluse.
4. Kurz vor Beginn der Uebung muss man die Harnblase entleeren; womöglich ist auch eine Stuhlentleerung vorzunehmen.

Während der Uebungen berücksichtigt man nachstehende Gebote:

5. Man vollziehe die Bewegungen gleichmässig, ruhig und gemessen, mit peinlicher Sorgfalt und voller Muskelspannung.
6. Man wende den Uebungen seine ganze Aufmerksamkeit zu und zerstreue sich nicht durch Lektüre, Nachdenken, Unterhaltung oder anderweitige Beschäftigung. Rein mechanische gedankenlose Bewegungen haben wenig Wert. Der Geist soll ebenso gut mitarbeiten wie der Leib.

7. Bei Unpässlichkeit, etwa bei Schwindel oder Mattigkeit, suche man nicht die Uebungen mit Gewalt zu erzwingen, sondern setze lieber aus und nehme mit dem Arzte Rücksprache.

Nach der Gymnastik achtet man auf folgende Angaben:

8. Sofort nach der Gymnastik soll man sich nicht körperlich oder geistig anstrengen, sondern eine viertel bis halbe Stunde lang sich erholen.
9. Erst eine viertel oder halbe Stunde nach den Uebungen darf man eine Mahlzeit einnehmen, weil sonst die Muskelerregung der Verdauung Abbruch tut.
10. Natürlich ist eine regelmässige, einfache Lebensweise geboten; grössere Lustbarkeiten, Tanz, Nachtwachen vernichten die Errungenschaft wieder. Am dienlichsten ist ein geregeltes Kurleben, welches die ganze Tageszeit der Genesung widmet.
11. Die gymnastische Kur ist regelrecht durchzuführen; man muss die Gymnastik täglich zur selben Stunde entweder vormittags oder morgens und nachmittags vornehmen, mehrere Wochen oder Monate hindurch.

