

mit Tieren abzugeben. Namentlich das gemeinsame Essen ist zu verbieten.

Durch entsprechende Vorsicht dürfte es ohne Zweifel gelingen, die gesundheitliche Gefahr durch unsere Haustiere so gut wie vollständig einzuschränken.

Dr. E. K.



Naturgemässe Lebensweise.

von Dr. med. Brauchle.

Die Atmung.

Wir unterscheiden, entsprechend einem inneren und einem äußeren Stoffwechsel, eine innere und eine äußere Atmung.

Die äußere Atmung.

Wir verstehen unter äußerer Atmung die Einziehung von unverbrauchter Luft in die Lungen und die Ausstoßung von verbrauchter Luft aus den Lungen durch Betätigung des Brustkorbes, des Zwerchfells und der Bauchdecken. Innerhalb der Lungen findet beim Vorgange der äußeren Atmung der Gaswechsel statt. Aus der frischen, eingeatmeten Luft wird Sauerstoff an das Lungenblut abgegeben und dafür Kohlensäure aufgenommen. Aufnahme von Luft, Gaswechsel und Ausstoßung der Luft mit all ihren Begleiterscheinungen bezeichnen wir als den Vorgang der äußeren Atmung. Diese äußere Atmung geschieht für gewöhnlich ganz unwillkürlich, sie läuft ab, ohne daß unsere Aufmerksamkeit darauf gerichtet wäre. Das hat seine Nachteile, denn der Großstadtbewohner, der Stubenhocker bemerkt dabei garnicht, daß seine Atmung flach, oberflächlich und unzureichend geworden ist. Die Atmung steht aber im Mittelpunkt unserer Gesundheit. Sie kann nicht vernachlässigt werden, ohne daß Lungen, Herz, Leber, eigentlich alle Organe schwerstens darunter leiden. Wir müssen der äußeren Atmung erneut eine bewußte Ausbildung und Pflege zuwenden, und wir erreichen damit eine unerwartete, aber ganz außergewöhnliche Förderung unserer Gesundheit und einen wirksamen Schutz gegen Krankheiten. Alle Uebungen und Bewegungen zur Ausbildung der äußeren Atmung fassen wir unter dem Begriff der Atemgymnastik zusammen.

Die Einatmung.

Sie geschieht durch eine aktive Ausdehnung des Brustkorbes. Durch Betätigung der Muskeln des Brustkorbes werden die Rippen gehoben,

Kaum zu verantworten

wäre es, wenn Sie nicht rechtzeitig dafür Sorge tragen würden, daß die mit dem Bezuge dieser Zeitschrift verbundenen

Prämien durch pünktliche Bezahlung

der Monatsbeiträge immer in Kraft sind. — Halten Sie den kleinen Betrag für die Monatschrift stets bereit, wenn der Bote kommt, oder senden Sie rechtzeitig an unser P. K. O. Konto Nr. 307 802

bleiben Sie in Ihrem Interesse und zum Wohle Ihrer Familie dieser Zeitschrift treu? — **Dann handeln Sie zuna!**