

sodaß Brustwarze und Schlüsselbein nach oben treten. Die untere Oeffnung des Brustkorbes weitet sich, und das den Brustraum nach der Bauchhöhle zu abschließende Zwerchfell tritt tiefer. Durch Vergrößerung des Brustinnenraumes entsteht ein luftreicher Raum, in den die Lungen sich hinein ausdehnen. Bei dieser Ausdehnung der Lungen, die eine Folge der Ausdehnung des Brustkorbes ist, strömt Luft von außen durch die Nase und durch die Luftröhre in die Lungen hinein. Das tiefe Einatmen ist also nicht eine tätige Leistung der Lungen, sondern der Brustkorbmuskulatur und des Zwerchfells. Durch das Tiefertreten des Zwerchfells wird ein Druck auf die Leibesorgane ausgeübt, die diesen Druck auf die Bauchdecken weitergeben. Wir erleben so, daß mit einatmerischen Tiefertreten des Zwerchfells die Bauchdecken sich verwölben, d. h. der Nabel entfernt sich von der Wirbelsäule. Die Einatmung läßt sich in zweifacher Weise stärken und vertiefen, einmal indem wir durch Betätigung der Brustmuskulatur den Rippenkorb erweitern oder das andere Mal das Zwerchfell möglichst nach der Leibeshöhle herabdrücken, wodurch ebenfalls eine Vergrößerung des Brustkorbes erreicht wird. Dieses Herabdrücken des Zwerchfells empfinden wir als ein Vortreiben der Bauchdecken. Wir sind keineswegs imstande, diese Bauchdecken direkt vorzutreiben, auch wenn wir die Empfindung haben, das zu tun. Die Aufwölbung des Bauches ist immer nur der Ausdruck dafür, daß das Zwerchfell durch Tiefertreten auf die Bauchorgane einen Druck ausübt. Je nachdem wir bei der Einatmung mehr die Brustmuskeln oder das Zwerchfell betätigen, sprechen wir von einer Brust- oder Bauch- bezw. Zwerchfellatmung. Zu einer vollen Einatmung, die sowohl die obersten wie die untersten Teile der Lunge zu füllen vermag, gehört die gemeinsame Betätigung der Brustmuskeln und des Zwerchfells.

So groß die Aufmerksamkeit ist, die wir beim Vorgange der Atmung der Einatmung widmen müssen, sie wird doch noch übertroffen von der Aufmerksamkeit, die die Ausatmung verdient. (Fortf. folgt.)



Ein ergötzliches Geschichtchen.

Das Hausmittel.

Der Sepp hat einen wilden Haarwald vom Ohr bis übers Kinn zum anderen Ohr. Dafür sind ihm aber auch an dem Schädel oben die Federn ausgegangen. Das ist der große Schmerz des Sepp, denn er ist erst vierzig und möchte endlich das Heiraten anpacken. Die Maid jedoch, auf die seine kugelrunden Augen gerichtet sind, die Liese, die hat ihn unlängst gefragt: „Du hast wohl statt der Pomade ein Haarentfernungsmittel erwischt?“

Vielleicht würde der Sepp seinen Kummer leichter tragen, wenn er recht viel an dem Platz stecken hätte, über dem ein klägliches Flamm künimerte. Aber der Sepp war der Gemeindegewiss, und das saß alles. Der Sepp hatte auch einen Freund, wenigstens hieß er den Sohn des