

Dem Gähnen und Räkeln

Ein Weg zur bewußten körperlichen und seelischen Entspannung

Von Dr. Adolf Seeligmüller, Nervenarzt (Halle a. d. S.).

Sich räkeln und das Gähnen sind verwandte, halbbewußte, man könnte sagen primitive Lebensäußerungen des Menschen; beiden gemeinsam ist die psychophysische Ursache: Ermüdung, auch Langeweile und ein gewisses Wohlbehagen, daneben aber auch die betrübliche Tatsache, daß beides sich in „guter Gesellschaft“ nicht schickt. Ihr Hauptunterschied besteht darin, daß das Räkeln sich, meist unter Glottisluß, fast ausschließlich in der peripheren Muskulatur abspielt, während beim Gähnen unter vertiefter Atmung zahlreiche Atemmuskeln, besonders auch das Zwerchfell, nacheinander in Tätigkeit versetzt werden. Nicht selten sind Gähnen und Räkeln vergesellschaftet und dann mit einem wohligen Strecken und Dehnen des ganzen Körpers und einem leise verschwimmenden Expirium verbunden. Das spontane Bedürfnis zum Gähnen und Räkeln ist besonders beim vorzeitigen Aufwachen nach einer traumlos durchgeschlafenen Nacht vorhanden; hier sollte der Kopfarbeiter sich nicht zum Weiterschlafen zwingen, denn solch glückhaftes Erwachen bedeutet oft für ihn den Anbruch einer schöpferischen Stunde.

Ein „Räkel“ ist nach „Sanders Handwörterbuch der deutschen Sprache“ die Bezeichnung für einen großen Hund, übertragen für einen ungeschliffenen Menschen, einen Lummel oder Flegel; damit kommen wir dem Leitgedanken dieser Arbeit: bewußte Rückkehr zur Natur, zum Primitiven näher. — Gerade am Hund, dem domestizierten Lebensgefährten vieler Menschen, kann jeder täglich beobachten, wie er sich, besonders beim Erwachen aus dem Schlafe, jedesmal reckt und streckt, jedes Bein einzeln, wie er, kaum ins Freie gelassen, sich am Boden wälzt, sich „räkelt“, um sich dann unter Bellen auszutoben mit keuchendem Atem und auch sonst emsig alles nachzuholen, was ihm seine gepriesene „Stubenreinheit“ verbietet — wie er dann, des Spielens müde, sich lang hinstreckt und die „hechelnde“ Brustatmung allmählich mit einer befreienden, ruhigen Bauchatmung vertauscht, die jeder Hund übrigens auch im Schlafe aufweist. Auch der Mensch atmet bis weit in das zweite Lebensjahr hinein ausschließlich mit dem Bauche; erst mit dem keimenden Bewußtsein geht er allmählich, zunächst nur bei Erregungen, zur Brustatmung mit Rippenhebung über, die ja noch heute die Physiologen mit Recht als die „akzessorische“ bezeichnen. Bis zum 10. Lebensjahr ist der Atemtyp bei beiden Geschlechtern im wesentlichen derselbe, danach über-

wiegt entschieden beim Weibe die Brustatmung. Als Ursache dieser Differenzierung wird auch heute noch vielfach angenommen, daß die Fortpflanzungsvorgänge bei der Frau zwecks Schonung der reifenden Frucht das Verlassen der Bauchatmung verursacht hätten; da jedoch feststeht, daß bei manchen Naturvölkern auch die Frau, ähnlich wie der Mann, eine starke Bauchatmung aufweist, liegt der Gedanke nahe, daß lediglich die Zivilisation (Schönheitsbegriff, Kleidung, Erziehung) zur Einschränkung der Bauchatmung bei der Frau geführt hat. Die Gefangeskunst z. B. kann die Bauchatmung nicht entbehren. In jedem Konzertsaal sieht man, wie die festlich gekleidete Künstlerin, obwohl sie auswendig singt, stets mit abgewinkelten Ellenbögen den Leib mit dem Notenblatt bedeckt hält. Auch das alte militärische Kommando: „Brust raus, Bauch rein!“ dürfte eine Unterdrückung der Bauchatmung aus Schönheitsrücksichten beim Rekruten begünstigen; wenn man einen gesunden Mann im Liegen auffordert, tief zu atmen, so sieht man nach meinen Beobachtungen nur in wenigen von hundert Fällen eine kräftige Bauchatmung einsetzen.

Diese wenigen Beispiele zeigen in drastischer Weise, wie weit sich der heutige Mensch in seiner Art zu atmen von dem natürlichen Typ entfernt hat, bei der künstlichen Entspannung durch Gähnen und Sichräkeln unterliegt er in noch viel stärkerem Maße den zivilisatorischen Hemmungen. Um diesen Schaden wenigstens im stillen Kämmerlein einigermaßen wieder gut zu machen, hat Verf. nach Vorgang von Johannes Faust (Hannover), Nelson (Berlin), Tirala (München), Helene Horn (Berlin) und anderen versucht, seinen körperlich und seelisch verkrampften „Nervösen“ eine mehrmals täglich vorzunehmende bewußte Entspannung schmackhaft zu machen, und zwar unter dem Gesichtspunkt: „Tue das, was sonst verpönt ist, im besonderen — räkle und gähne!“ —

Das „Räkeln“ läßt Verf. unter Erweiterung seiner, schon früher niedergelegter Erfahrungen (Hippokr. 1938) vom bequem sitzenden, besser liegenden, ruhig atmenden Kranken nach Entfernung aller beengenden Kleidungsstücke einüben, beginnend mit mehrmaligem Recken und Strecken, womöglich auch Wälzen des Körpers; dann werden, vom Kopfe anfangend bis zu den Händen und Füßen herab nacheinander alle dem Willen unterworfenen Muskeln einzeln kräftig mehrmals hintereinander angespannt und wieder losgelassen, wobei, namentlich an den Gliedmaßen,

Gelenkbewegungen möglichst zu vermeiden sind. Zunächst lasse ich die Kopfschwarte, den seit der Leberstrumpflektüre längst in Vergessenheit geratenen „Skalp“, im Wechselspiel der Stirn- und Hinterhauptmuskeln energisch nach vorn und hinten bewegen — wer mit den Ohren wackeln kann, sollte auch dies fleißig üben.

Ich erinnere hier daran, daß durch die Foramina Santorini direkte Gefäßverbindungen der Subduralräume mit den Schädeldecken bestehen, auf deren Bedeutung für die „Mesenchymmassage bei Kopfschmerzen“ Derf. (M. m. W. 1937) ausführlich hingewiesen hat. Von allergrößter Wichtigkeit ist es auch, den Kulturmenschen immer wieder daran zu erinnern, daß er seinen After, überhaupt seine Beckenbodenmuskeln, bewußt in Tätigkeit setzen kann — wohl jeder hat schon einmal beobachtet, wie das Pferd oder der Hund nach der Defäkation diese Muskeln im Sinne einer Selbstreinigung spielen läßt. Auch der Frauenarzt ist dazu übergegangen, durch aktive Übungen der Genitalmuskulatur unter Heben und Senken des Beckens der Belastung, der der Beckenboden des Homo sapiens durch die Erwerbung des aufrechten Ganges ausgesetzt ist, ein Gegengewicht zu schaffen, von der Wichtigkeit dieser durch Kult und Ethik verpönten Muskelgruppen für die Zeugungs- und Geburtsvorgänge ganz zu schweigen!

Ein weiterer, dem Willen des Menschen aber überhaupt nicht unterworfenen Muskel ist das Zwerchfell. Diese gewaltige, muskulöse, doppeltgekuppelte Scheidewand zwischen der Brust- und Bauchhöhle teilt den Wirbeltierkörper in zwei ungleiche Teile, nicht nur anatomisch-physiologisch, sondern auch psychologisch, man kann fast sagen ethisch, in einen hochgewerteten vorderen bzw. oberen und einen am liebsten totgeschwiegenen hinteren, unteren Teil. Durch den aufrechten Gang ist beim Menschen die Betätigung des Zwerchfells schon naturgemäß zurückgegangen, weil die Schwere des Bauchinhaltes seine Funktion zum Teil ersetzt; aus diesem Grunde ist es zweckmäßig, seine Einübung für unsere Zwecke zunächst im Liegen vorzunehmen: Beim willkürlichen Vorwölben des Bauches spannen sich die vorderen und auch die seitlichen Bauchmuskeln brotthart an. Dieses ist aber keine aktive, sondern im wesentlichen eine passive Zusammenziehung derselben; das Bauchvorwölben ist lediglich die Wirkung des unbewußt spielenden Zwerchfells, welches zunächst den Bauchinhalt nach unten, d. h. beckenwärts, preßt, wobei dieser aus anatomischen Gründen nur nach vorn ausweichen kann. So ist es gewissermaßen nur durch eine List möglich, den Zwerchfellmuskel zur Kontraktur zu bringen; seine Antagonisten, die Bauchmuskeln, bewirken dann im Wechselspiel bei

erschlaftelem Zwerchfell ein aktives kräftiges Einziehen des Bauches. Auch diese Übung, die man wegen ihrer energischen Einwirkung auf die Bauchdrüsen als „Lebermelken“ bezeichnen kann, bildet einen wesentlichen Bestandteil dieser „stummen Gymnastik“ und, später mit Atemübungen verbunden, zugleich den Übergang zum

Zweiten Teil unserer Betrachtungen, dem „Gähnen“. — Aus unserer Kindheit erinnern wir uns wohl alle, daß wir, sei es in der Schule, sei es in der „guten Gesellschaft“, durch die Nase zu gähnen im Stande waren, wobei allerdings lediglich die unauffällige Brustatmung zur Anwendung kam und das entspannende Moment stark zurücktrat: Ein wahrhaft befreiendes Gähnen kann sich nur unter tiefster Bauchatmung abspielen, bei der alle Muskeln und Organe der oberen Brustapertur unberührt bleiben. Durch Anlegen des Handrückens an diese Gegend läßt sich leicht feststellen, daß bei angestrebter Brustatmung sich alle dort befindlichen Muskeln anspannen, auch die Halsvenen hervortreten; durch einige Übung ist es manchem möglich, durch forcierte Hebung der Clavicula einseitig die Subclavia zu droffeln — ich erinnere mich eines militärischen Drückerbergers, der so den Radialpuls einseitig zum Verschwinden brachte, um ein Herzleiden vorzutäuschen!

Derf. läßt diese Bauchatmungsübungen am liegenden Kranken damit einleiten, daß dieser die eine Hand auf die Halsbrustgegend legt, die andere auf den Bauch, um jede Hebung des Brustkorbes sofort zu spüren; gerade diese ersten Versuche, dem Mitmenschen eine einwandfreie Bauchatmung beizubringen, stoßen, besonders bei älteren Leuten, oft auf Schwierigkeiten und erfordern seitens des Arztes einen recht erheblichen Aufwand von Geduld und — Zeit! Ferner ist es bei den ersten Übungen unangänglich, die Ausatmung, auf deren Verlängerung es besonders ankommt, auch dem Arzte dadurch kenntlich zu machen, daß diese von einem leichten Summton begleitet wird, indem der feine Luftstrom durch die enge Lippenapertur langsam entweicht. Die Einatmung soll, am besten durch den wie beim Gähnen geöffneten Mund kurz und kräftig erfolgen; nach der oben geschilderten Ausatmung, die durch Übung ohne jede neue Verkrampfung zunächst selten auf mehr als 10 Sekunden, später leicht auf 30 Sek. und mehr gebracht werden kann, muß unbedingt eine Pause von 1—2 Sek. vor der nächsten Einatmung eingehalten werden, worauf auch Joh. Faust hinweist. Diese bewußte Zwerchfellatmung soll, von der „stummen Gymnastik“ eingeleitet, nicht öfter als 6—10mal wiederholt werden, was zusammen nicht mehr als 5—10 Minuten in Anspruch nimmt, dafür aber täglich mehrmals, zum mindesten früh beim Erwachen und vor dem Einschlafen vorgenommen werden. Sondermaßnahmen bei diesen, für jeden „Nervösen“ geltenden Übungen werden bei den in Frage kommenden eigentlichen „Krankheiten“ erörtert werden.

In unserem Zeitalter der Anspannung aller Kräfte, des Hagens und Jagens gibt es

wohl kaum einen in das Getriebe eingeschalteten Menschen, der nicht, wenigstens vorübergehend einmal, „nervös“ wäre, bei dem es nicht gelegentlich zu einem Zustand innerer oder äußerer Verkrampfung käme, und da ist eine systematische Entspannung durch „Räkeln und Gähnen“ im oben zergliederten Sinne ein bewährtes Vorbeugungsmittel — aber diese Mitarbeit an der Erhaltung der Gesundheit ist leider gerade beim gesunden Vollmenschen nur selten zu erreichen. Er zieht es vor, alle Jahre einmal für 4 Wochen, meist noch weniger, sich unter ärztlicher Aufsicht in einem Kurort oder Sanatorium einige Beschränkungen in der Diät, im Genuß der Rauschgifte aufzuerlegen, auch sich baden und massieren zu lassen, um dann wieder 11 Monate lang Raubbau an seinem Organismus zu treiben; viel leichter erreicht der Arzt diese Mitarbeit bei dem durch „nervöse“ Beschwerden bereits fühlbar geschädigten „Neurastheniker“, den Kopfschmerzen, Herzklopfen, Atembeschwerden, auch Laryngospasmen beim Erwachsenen und ähnliches, besonders aber Schlafstörungen daran erinnern, daß bei ihm etwas nicht in Ordnung ist. Diese Gruppe von Leichtkranken ist es, die durch willig übernommene Selbstentspannungsübungen sich eine täglich zu erneuernde Kraft- und Heilquelle verschaffen kann, der nervöse Asthmatiker lernt durch das allmählich verlängerte Expirium seinen Atmungsrythmus regeln und verliert die sich krampfhaft steigenden Beklemmungszustände; auch das besonders das Einschlafen verhindernde Herzklopfen, das sich häufig bis in die Halsschlagader fühlbar macht, ist dieser Selbstbehandlung zugänglich. Bei der Schlaflosigkeit, sei es Erschwerung des Einschlafens überhaupt oder nächtliches Erwachen durch quälende Gedanken, wird die einschläfernde Wirkung der Bauchatmung dadurch wesentlich erhöht, daß man in Seitenlage die freie Hand mit dem Handrücken locker auf dem leicht gebeugten Oberschenkel ruhen läßt: Die durch diese Lage in der Obergliedmasse erzielte maximale Entspannung teilt sich schnell auch der übrigen Körpermuskulatur mit — probatum est! Die so häufig „durch die Bettwärme erzeugten“ neuralgischen Beschwerden, auch Wadenkrämpfe und der lästige Juckreiz an den Füßen, besonders auch zur latenten Tetanie gehörige Krampfzustände der Hände und Füße pflegen nach wenigen tiefen Ausatmungen zu verschwinden — ein Erklärungsversuch für diese eigenartige Heilwirkung wird später erfolgen. Aber auch schwerere Zustände, Schreibkrampf und andere Beschäftigungsneurosen sowie das Stottern und der „Tic convulsif“ sind der Behandlung durch unsere Entspannungsübungen zugänglich, wie u. a.

Joh. Faust und Helene Horn ausführlich berichtet haben.

Hiermit soll nun aber nicht etwa empfohlen werden, daß die Menschheit sich überhaupt auf Bauchatmung umstellen muß: Jeder atme im gewöhnlichen Leben unbewußt, wie er es gewohnt ist! Nur sollte er sich, wie oben ausgeführt, mehrmals täglich der in der Bauchatmung liegenden geheimnisvollen Naturkräfte bewußt bedienen, in gesunden und kranken Tagen; schon bei Spaziergängen, mehr noch nach Anstrengungen, wenn „die Luft knapp“ wird, kann jeder an sich die wohltuende Wirkung einiger bewußter Bauchatmungen erproben.

Ein ganz neues Gebiet für die Anwendung bewußter Atemtechnik erschließt Oswald Müller (M. m. W. 1939, 27) in einer „Wehenschmerz und Atmung“ betitelten Arbeit. Er stellte fest, daß er bei Gebärenden durch eine Regelung der Atmung die Heftigkeit der Wehenschmerzen bei zahlreichen Entbindungen lindern konnte; namentlich bei nervösen und ängstlichen Frauen gelang es ihm ohne Anwendung von Betäubungsmitteln, den Geburtsverlauf sehr günstig zu beeinflussen. M. nimmt an, daß die Ablenkung nicht allein es ist, die zur Schmerzlosigkeit führt, sondern neben der mechanischen Änderung der Kreislaufverhältnisse ein veränderter Chemismus der Atmung. — Da seine Angaben über die Atemtechnik nicht erschöpfend sind, dürfte unsere Methodik eine wertvolle Ergänzung seiner Anregungen darstellen. Leider war es Verf. bisher nicht möglich, selbst größere Erfahrungen an Gebärenden zu sammeln, weil der Gynäkologe der Großstadt sich nur selten entschließt, in der kritischen Zeit auf den wohltuenden Dämmer Schlaf bei der Kreisenden zu verzichten. Von größter Wichtigkeit für die „Müllersche Methode“ dürfte es nach den Erfahrungen des Verf. sein, die entspannenden Atemübungen nicht erst beim Geburtsakt von der Kreisenden zu verlangen, sondern mit der Schulung schon einige Zeit vor der Entbindung zu beginnen.

Die mechanische Wirkung der Selbstentspannung durch das Räkeln und besonders auch das richtige Gähnen ist unschwer zu verstehen; bei ersterem wird die krankhaft angespannte Muskulatur gewissermaßen in das Bewußtsein gehoben, dann ebenfalls bewußt „losgelassen“, d. h. völlig entspannt, wodurch die von Faust sehr anschaulich geschilderten „Fehlspannungen“, bei denen sich auf eine unvollkommene Entspannung gleich eine neue Spannung aufstrotzt, vermieden werden: Ein ökonomischer Betrieb der Muskelmaschine wird nur gewährleistet, wenn Anspannung und völlige Entspannung im exakten Wechsel-

spiel sich ablösen! Daß eine unnötige Verwendung der Brustatmung zu Unzuträglichkeiten, Stauungen im Blutabfluß vom Kopfe mit ihren Folgen führt, ist oben bereits gestreift worden. Auch über die günstige mechanische Auswirkung der gesteigerten Zwerchfellbetätigung auf den Inhalt der Brust- und Bauchhöhle dürften nähere Ausführungen sich erübrigen; erinnert sei hier nur daran, daß die verlängerte Ausatmung die Fehlatmungen des Asthmikers richtigzustellen vermag, beim Herzkranken wird die Entlastung häufig dadurch unterstützt, daß die raumbeengende Luftblase am Mageneingang, oft unter einem Ruktus, entweicht. Daß endlich die Zwerchfellymnastik die gesamten Bauchorgane zu intensivster Tätigkeit anregt, gespannte Gasmassen in Bewegung setzt, die Schlacken schneller passieren läßt, ist eine Binsenweisheit. Auch die Erklärung der mechanischen Heilwirkung des Räkelns, der „stummen Gymnastik“ auf das Allgemeinbefinden des Kranken dürfte kaum auf Schwierigkeiten stoßen, auch beim nichtfiebernden Bettlägerigen ist sie als mildeste Form der aktiven Gymnastik anwendbar; sie vertreibt nicht nur die Langleiße, sie gibt dem Kranken das erhebende Bewußtsein, auch als Bettlägeriger an seiner Wiederherstellung mitarbeiten zu dürfen; dazu kommt, was jeder Chirurg bestätigt, eine Beschleunigung der Heilung bei Operierten oder im Gips liegenden Kranken durch gezielte aktive Muskelübungen im Sinne dieser „stummen Gymnastik“.

Diel größere Schwierigkeiten macht die physiologische Deutung der Erfolge der Bauchatmung mit dem verlängerten Expirium und der anschließenden Pause auf die oben skizzierten Reizzustände, die nächtlichen Neuralgien, den Pruritus, die Tetanie, die Wadenkrämpfe, vor allem aber die günstige Beeinflussung neurasthenischer Zustände und Depressionen, von denen in überzeugender Weise auch Faust berichtet.

Vielleicht gibt hierfür einen Fingerzeig die Veröffentlichung von Ferdinand Hoff (M. m. W. 1935, 37), auf deren Bedeutung für unser Problem vom Verf. bereits früher (l. c.) hingewiesen wurde. Seine Beobachtungen „über Veränderung der seelischen Stimmungslage bei Verschiebung des Säurebasen-Haushalts“ gipfeln darin, daß eine Verschiebung nach der sauren Seite hin (Azidose) zu einer depressiven Stimmungslage führt, was bei der Behandlung von Pyelozystitiden wiederholt zutage getreten war. In ähnlicher Weise stehen bei jeder Atemphase der bei der Einatmung zur Azidose führende Sauerstoff und die durch die abgeatmete Kohlenäure ent-

stehende Alkalose im Blut in ständiger Wechselwirkung, so daß man von einer „Säurekellerei im Kleinen“ sprechen könnte; das Wichtigste ist daher bei unserer Atemtechnik, daß das stark verlängerte Expirium und die anschließende Atempause zu einer gesteigerten Alkalose im Blute führen muß, handelt es sich ja nicht um eine Hyper-, sondern um eine Art von Hypo-Ventilation! Der Bedeutung der Alkalose für die Stimmungslage hat in neuester Zeit derselbe Autor F. Hoff (M. m. W. 1940, 37) durch seine Forschungen über „Alkalosierungstherapie bei seelischen Verstimmungen“ eine weitere Stütze gegeben. Beim Studium des prämenstruellen Depressionszustandes konnte H. feststellen, daß im Zusammenhang mit der Menstruation Schwankungen des Kapillartonus (der „dermographischen Latenzzeit“) bestehen insofern, als vor einsetzender Periode die Kapillarspannung ansteigt, um nach Eintritt wieder abzusinken; ferner konnte er mit seinen Mitarbeitern zeigen, daß durch experimentell herbeigeführte Azidose Tonussteigerung der Kapillaren und eine Neigung zu Blutdrucksteigerung erzeugt werden kann, durch alkalotische Verschiebung eine Herabsetzung des Kapillartonus und Neigung zu Blutdrucksenkung.

H. faßt seine Ergebnisse dahin zusammen, „daß manchen psychischen Verstimmungen durch azidotische Verschiebungen ausgelöste Tonusstörungen der Kapillaren zugrunde liegen, welche durch Alkalosierungstherapie im Sinne der Entspannung der Kapillaren günstig beeinflusst werden können. Freilich kann dies keine erschöpfende Erklärung dieser Zusammenhänge sein, sondern vielleicht nur ein wesentliches Glied der vegetativen Reaktionen, die hierbei ablaufen. Daß insbesondere bei den menstruellen Störungen hormonale Einflüsse der Keimdrüsen auf das vegetative System ursächlich bei der Entstehung dieser Störungen mitwirken, liegt auf der Hand.“

Verf. möchte hier ergänzend auf die Bedeutung des Gewebeschutzes, vor allem der Blutliquorschranke, hinweisen, die im Prämenstruum durchgängiger ist. Diese zeitweise größere Permeabilität der Blutliquorschranke macht es wahrscheinlich, daß die prämenstruelle Azidose ihre Wirkung über das Gefäßsystem und den Liquor direkt auf die nervösen Zentralorgane ausübt, was eine zwanglose Erklärung der vorübergehenden Depressionszustände erlaubt. Dasselbe dürfte, vice-versa, auch für die von Verf. und anderen beobachteten Heilwirkungen der Expirationsalkalose auf die oben geschilderten Reizzustände Gültigkeit haben; auch bei diesen spielt sicherlich die Beschaffenheit des Gewebeschutzes, besonders die Durchgängigkeit der Blutliquorschranke, eine große, wenn auch im einzelnen noch wenig durchforschte Rolle. Diese Erörterungen sollen keineswegs eine vollständige Beantwortung

der oben von O. Müller (l. c.) offengelassenen Fragen darstellen, sie sind lediglich ein tastender Versuch, diesen Zusammenhängen im Leib-Seeleproblem näher zu kommen.

Nach diesen Feststellungen ist es notwendig, kurz darauf hinzuweisen, daß unsere Entspannungsmaßnahmen sich keineswegs auf die geschilberten Übungen im „Gähnen und Räkeln“ beschränken dürfen: Sie sollten beim Gesunden wie beim Kranken nur auf der Grundlage einer vernünftigen Lebensführung zur Geltung kommen, also Bewegung im Freien, Enthaltung jedes Übermaßes von Rauschgiften; neben einer dosierten Allgemeingymnastik womöglich sportliche Ausarbeitung

ohne billige Rekordhascherei, dazu Einschränkung der Fleischnahrung und in allen ernstesten Fällen vorübergehend vegetarische und Rohkost mit kleinen Dosen von Antacid (Helsenberg), was Hoff zur Herbeiführung der Alkalose besonders empfiehlt.

Neben diesen rein praktischen Belangen sollen diese Ausführungen dem Arzt und durch diesen auch dem Laien einen Einblick in die Zusammenhänge von Leib und Seele geben, besonders in dem Sinne, daß der Kulturmensch versuchen sollte, die natürlichen Vorgänge des „Räkels und Gähnens“ zu seiner körperlichen und seelischen Entspannung auszuwerten.

