

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 28 (1971)
Heft: 9

Artikel: Das Atmen als Heilfaktor
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553027>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.01.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Das Atmen als Heilfaktor

Wäre das Atmen nicht unerlässlich, dann würde es in unserer Zeit mit ihrer Hast wohl ganz vernachlässigt. Tatsächlich gehört richtiges Atmen zu den besten Heilmöglichkeiten, die wir kennen. Seit der durchgreifenden Luftverschmutzung ist es indes oft förmlich eine Kunst, noch gasfreie Orte vorzufinden, wo Tiefatmungs-gymnastik ohne Schädigung durchgeführt werden kann. Früher, als der Autoverkehr noch in bescheidenerem Rahmen vor sich ging, als vor allem noch nicht alle Wege in Autostrassen umgewandelt waren, musste man nicht erst mühsam nach einem Plätzchen frischer Luft suchen, um herzlich atmen zu können. Diese Sorge kannte man daher nicht. Gleichwohl aber ist das Tiefatmen in frischer, reiner Luft noch immer ein heilsames Vorgehen. Besonders heute, wo es jenen, die keinen Sport betreiben, oft an der nötigen Bewegung fehlt, ist es dringend zu empfehlen. Dies gilt hauptsächlich dem Leberkranken, der wohl nicht immer weiss, wie wichtig für ihn die richtige Atmung ist. Wer sich viel Bewegung verschaffen kann, hat auch den Vorteil, dadurch die Atmung anzuregen, während man bei sitzender Betätigung Bewegung und Atmung meist vernachlässigt. Auch ein niedergeschlagenes Gemüt kann die Ursache sein, dass jemand, weil er den Lebensmut verloren hat, zu Hause bleibt, statt erst recht ins Freie hinauszugehen und dort entweder zu arbeiten oder zu wandern. Im Winter sind auch Skitouren günstig, um den Kreislaufstörungen beizukommen und für eine richtige Durchblutung und Funktion im Pfortadersystem zu sorgen, was gleichzeitig der Leber sehr zugute kommen wird.

Atmen ist Leben

Jeder Sportler weiss, dass das Atmen an erster Stelle steht, damit er auf seinem Gebiet etwas leisten kann. Auch ist sich jede Sängerin dessen bewusst, dass sie richtiges Atmen pflegen muss, um den

erwünschten Erfolg erreichen zu können. Selbst der kleine und kleinste Blockflötenschüler muss richtig atmen lernen. Dadurch wird ihm die Flötenstunde nicht nur zu musikalischen Fortschritten verhelfen, sondern durch die richtige Atemgymnastik entwickelt er auch einen herrlichen Appetit. Das eben bringt das tiefe Atmen zustande. Es ist in der Tat Leben, denn ohne Atmen ist das Leben dahin. Das bestätigt schon der Schöpfungsbericht, denn nachdem das Kunstwerk Mensch erschaffen worden war, blieb es so lange leblos, bis Gott in seine Nase den Odem des Lebens hauchte, wodurch der Mensch eine lebendige Seele wurde, also zu atmen und zu leben begann. Wenn jedoch der Mensch nicht mehr fähig ist, Atem zu schöpfen, dann wird auch sein Leben enden. Dieser Hinweis ist bestimmt einleuchtend genug, um dadurch von der Wichtigkeit des Atmens überzeugt sein zu können. Aber zum Atmen braucht es auch genügend Sauerstoff und wie soll es werden, wenn dieser durch die Verschmutzung der Luft immer mehr und mehr im Abnehmen begriffen ist? – Das ist ein Gedankengang, der uns die grossen Torheiten der Neuzeit vor Augen führt. So lange wir aber noch atmen können, wollen wir es ausnützen und vor allem den Kranken wärmstens empfehlen, denn vielen hilft es zur Heilung. Jeder Asthmatiker kann die Hälfte seines Leidens durch richtiges Atmen überwinden. Selbst bei Angina pectoris hilft es ebenfalls, die Hälfte der Krankheit zu besiegen. Entzündungen und Stauungen verschwinden, wenn wir richtig atmen, und auch die Leber und Bauchspeicheldrüse ziehen aus einer zielbewussten Atemgymnastik reichlichen Nutzen. Lernen wir also richtig atmen.

Das Nasenatmen

Wenn wir durch den Mund atmen, dann ist dies unrichtig. Wir können uns bei grosser Kälte dadurch erkälten und uns womöglich sogar eine Lungenentzündung

und den Tod zuziehen. Anders verhält es sich dagegen beim Nasenatmen. Wir haben keineswegs vergebens eine Heizung in unserer Nase, wodurch wir die einströmende Luft schön erwärmen können. In den Tropen arbeitet diese fürsorgliche Einrichtung im umgekehrten Sinne, denn dort dient unsere Nasenatmung als Kühlanlage, da sie die zu heisse Luft abzukühlen vermag. Wir besitzen somit in unserer Nase eine wunderbar arbeitende Klimaanlage.

Das Zwerchfellatmen

Haben wir also das schädliche Mundatmen verlernt und uns an das Nasenatmen gewöhnt, dann gilt es noch für manche Leiden und zur Stärkung der Gesundheit, das Zwerchfellatmen zu erlernen. Wenn wir auf dem Rücken liegen, dann können wir es am besten üben. Wir atmen tief ein, während wir den Bauch hinauspressen. Nun folgt tiefes Ausatmen unter tüchtigem Einziehen des Bauches. Bis wir Übung in diesem Atmungswechsel haben, mag es uns so sehr ermüden, dass wir es nur einige Male durchzuführen vermögen. Sind wir geübter, dann gelingt es uns, bei dieser Atmung einige Minuten zu verharren, während wir mit der Zeit keine Mühe mehr haben, es sogar auf unseren Wanderungen, vor allem beim Bergsteigen erfolgreich anzuwenden. Es wird uns in jeder Hinsicht grosse Dienste leisten. An dieser Methode können wir uns tatsächlich gesundatmen. Dies ist besonders dann der Fall, wenn wir gleichzeitig auch noch eine natürliche Lebensweise durchführen. Der Körper gewöhnt sich an den Rhythmus richtiger Atem-

gymnastik, und es wird sich dabei herausstellen, dass diese für unsere Gesundheit und unsere Gesundung wichtiger ist als alle anderen sportlichen Übungen. Das ist besonders für jenen tröstlich, der dem Sport nicht gerne zuviel von seiner kostbaren Zeit zur Verfügung stellt. Wenn daher die erwähnte Atemgymnastik ein Heilmittel ist, das wir jederzeit kostenlos zur Verfügung haben, wird er sich seiner nebenbei ausgiebig bedienen, mag es ihn auch etwas Anstrengung und Ausdauer kosten. Wenn sich durch die Naturnahrung, durch die richtigen Heilmittel, durch Ruhe und Entspannung ein befriedigender Erfolg eingestellt hat, dann wird dieser durch die Atemgymnastik noch völlig gekrönt. Noch etwas Wichtiges können wir mit dieser Methode bewerkstelligen, denn mit tiefem Atemzug können wir auch Herr über Kummer und Sorgen, über Ärger und Verdruss werden, statt all diese zerstörenden Geister in uns hineinfressen zu lassen. Es braucht nur feste Entschlossenheit dazu, und wir können sie alle in die Flucht jagen. Gehen wir auf diese Weise vor, dann entlasten wir dadurch nicht nur unsere Leber und unsere Bauchspeicheldrüse, sondern fassen auch wieder neuen Mut. – Es ist tatsächlich so, dass jener, der atmet, lebt. Wer hingegen tief und richtig atmet, lebt bewusster. Wehe unserem Leben, wenn unser Atem entweicht! Darum wollen wir ihn, solange er uns zu eigen ist, als Geschenk betrachten, indem wir ihn richtig einschätzen und dankbar verwerten, denn er ist gewissermassen wie ein Grundpfeiler für unsere Gesundheit und daher auch eine grosse Hilfe in kranken Tagen.

Ein Traum

Wie schon manchmal in den Tagen meiner Reisen lag ich wieder einmal im weissen Sand einer Insel im Pazifik. Eine Palmengruppe gab mir den nötigen Schatten und ungestört lauschte ich auf das gleichmässige Rauschen der Wellen, die sich mit wilder Wucht immer wieder den

Korallenriffen entgegenwarfen. Hinter den Riffen rollten sich nur kleine, gekräuselte Wellen bis in den Sand des einsamen Strandes. In das Lied der Wellen mischte sich das Säuseln der Palmen, und dieses Schlummerliedchen versäumte seinen Zweck nicht, verfiel ich doch allmäh-