

Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 83 (1974)
Heft: 7

Artikel: A 74
Autor: Zentner, Annemarie
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-974750>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.04.2026

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



A 74

Aktion Gesundes Volk

Die Aktion Gesundes Volk «A 74» ist soeben zu Ende gegangen. Auch die Sektionen erhielten die Dokumentation, und wir hoffen, später über eine Reihe von Veranstaltungen berichten zu können. Die Aktion hatte den Zweck, mit Aufrufen, Radio- und Fernsehsendungen, der Illustrierten, dem Schülerwettbewerb, der Wanderausstellung und anderen Mitteln Information und Anregung über die Ursachen beziehungsweise die Bekämpfung der Zivilisations- und Suchtkrankheiten zu vermitteln. Sie hat es auf anschauliche, sachliche, unterhaltsame Art und Weise getan. Besonders sympathisch ist, dass sie hinter den medizinischen Problemen die menschlichen Probleme sieht und anzugehen versucht und überhaupt grosses Gewicht auf die soziale Komponente gelegt hat. Als Beispiel stellen wir den Vorschlag «Wohnblock-Picknick» vor:

Warum eigentlich fährt am Wochenende jede Familie und jede alleinstehende Person des Blocks in eine andere Richtung davon? Warum nicht einmal gemeinsam, miteinander etwas unternehmen? Etwas, das keine grossen organisatorischen Umtriebe gibt, das nicht einen Haufen Geld kostet, das aber dazu beiträgt, dass wir uns von einer ganz anderen, positiveren Seite kennenlernen. Eingeladen werden alle Nachbarn, auch die Frau X., die immer ein saures Gesicht macht und immer schimpft, auch die Familie Y., obschon das Geschrei der vier kleinen Buben einem oft beinahe den letzten Nerv ausreisst. Man sucht sich einen Waldrand oder ein Bachufer aus, das man wenn möglich zu Fuss erreichen kann – oder wie wäre es mit einer gemeinsamen Bahnfahrt? Die Servelats und die Wienerli nimmt jeder selber mit, gemeinsam lässt man die Suppe köcherlen. Man singt miteinander ein paar Lieder, die man seinerzeit in der Schule lernte oder die neuesten Schlager mit Gitarrenbegleitung, man macht gemeinsame Spiele, bei denen der

Vierjährige und der Grossvater mithelfen können, man veranstaltet einen kleinen Wettbewerb. Wenn das Terrain nicht allzu uneben ist, kann man vielleicht sogar ein Tänzchen zur Handorgelbegleitung wagen. Und plötzlich merkt man, dass die Frau X. wesentlich passabler ist, als man bis jetzt immer angenommen hat, und dass die vier Schlingel der Familie Y. viele originelle Ideen haben. Man lernt sich besser kennen und man lernt sich besser verstehen. Man wird sich in Zukunft auch an den «grauen» Wochentagen anders, aufgeschlossener, verständnisvoller begegnen als bisher. Ein Wohnblock-Picknick kann zur Verbesserung der Lebensqualität jedes einzelnen beitragen. Ergreifen Sie die Initiative, tun Sie den ersten Schritt!

Die A 74 ruft jedem einzelnen die Pflicht in Erinnerung, zu seiner Gesundheit Sorge zu tragen. Zum Sich-gesund-erhalten gehört vor allem Bewegung, wenn möglich in frischer Luft. Den Einstieg in allgemein zugängliche sportliche Betätigung zu erleichtern, ist der Sinn des Sonderprogramms «A fit», das noch bis zum 15. Oktober dauert. Holen Sie sich Ihren persönlichen «A fit-Leistungsausweis» in der Apotheke und sammeln Sie Punkte für Ihre Gesundheit! 50 Möglichkeiten stehen zur Wahl, zum Beispiel Frühturnen – Rauchen reduzieren – Tanzen – Obsttag – Velotour – Federball – Segeln und vieles mehr. Wer innert vierzehn Tagen mindestens hundert Punkte notieren kann (jeder trägt die Zahl selber nach bestem Wissen und Gewissen gemäss der Tabelle ein) erhält ein «Diplom» und nimmt an einer Verlosung teil. Jedoch: Mitmachen ist Hauptsache, es geht um Ihre Gesundheit.

Singen als Therapie für Asthmakinder

In der letzten Nummer unserer Zeitschrift berichteten wir über unsere Patenschaften für Asthmakinder, die in der Schweiz kuren. Heute veröffentlichen wir noch einen Artikel der Pro Juventute (Pro Juventute Kurier Nr. 10/1974) über die Therapiemöglichkeit durch Singen.

Ein beim gesunden Menschen selbstverständlicher Vorgang, das Atmen, wird dem asthmakranken Kind durch krankhafte Verengungen der Bronchien erschwert. Ein Anfall ist oft so schlimm, dass der kleine Patient angstvoll keuchend nach Atem ringt und dann, manchmal nach stundenlanger Pein, erschöpft und apathisch das Bett hüten muss.

Eine verhängnisvolle Rolle spielt die sogenannte Fehlathmung. Sie entsteht durch die Verengung der Bronchien und die Schwäche der Atemmuskulatur; Haltungsschäden und Deformierung des Brustkorbes sowie

Verminderung der Atemkapazität sind eine Folge davon.

Diese Fehlathmung kann durch das «Singen für Asthmatiker» oft behoben werden. Therapeutisches Singen für Asthmatiker ist eine Kombination der «funktionellen Atemtherapie» von Dr. med. Julius Parow aus Deutschland und der Atemtechnik des Berufssängers. Beide haben viel Gemeinsames: der ausgebildete Sänger muss seine Atmung so beherrschen, dass sie auch bei grösster Anforderung nicht in Unordnung gerät und nicht zusammenfällt. Angestrebt wird das elastische Halten der durch das Einatmen erreichten Weite des gesamten Körpers. Dieser Vorgang wird in der Fachsprache «Atemstütze» genannt. Der Asthmatiker muss versuchen, seine Fehlathmung durch Normalatmung zu ersetzen und diese durch das Üben der Formbewahrung, eben der «Atemstütze», zu kräftigen. Dadurch besteht die Möglichkeit, die durch Fehlathmung bewirkte Deformation des Oberkörpers zu korrigieren. Durch das Entspannen der Hals- und Gesichtsmuskulatur und die Korrektur der Atemsteuerung in den oberen Luftwegen kommt zudem der ganze Atemapparat in ein besseres Gleichgewicht. Die Beschwerden lassen sich verringern, besonders auch die Angst vor dem Anfall. Diese günstige Wirkung ist oft sehr eindrücklich. Ein Bub kommt strahlend in die Stunde und sagt: «Jetzt weiss ich, wie ich's machen muss. Wenn ein Anfall kommt, kann ich noch etwa zehnmal tief atmen, dann muss ich nur kurz husten und kann gleich wieder tief atmen.» Ebenso freudig entdecken die Kinder das Wachsen ihres Atemvermögens. Aussprüche wie: «Ich kann jetzt Bergtouren machen und früher nie»; «Ich kann jetzt so weit rennen wie die andern»; «Ich kann jetzt Treppen steigen, ohne anhalten zu müssen und ohne zu keuchen»; «Ich darf jetzt turnen in der Schule» und andere mehr künden die eingetretene Besserung an.

Zudem beeinflusst das Singen auch allfällig vorhandene seelische Belastungen günstig, denn mit zunehmender Kräftigung der Atmung wächst die innere Kraft, so dass ein Druck von aussen mehr und mehr an Einfluss verliert. Durch das Strömen des Atems und des Klanges werden Bremsen gelöst und Stauungen behoben. Es ist immer wieder eindrücklich zu sehen, wie auf diese Weise ein kleiner Asthmapatient körperlich und seelisch harmonischer wird. Von grossem Wert für das Kind ist zudem das Bewusstsein, sich selbst helfen zu können und dies durch eigene Leistung erreicht zu haben.

Das «therapeutische Singen» wie auch die «Asthmagymnastik» sind als Ergänzung zur ärztlichen Betreuung gedacht. Unterricht wir zurzeit in Schaffhausen, Zürich und Bern erteilt.

Annemarie Zentner