

Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege :
Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 7 (1897)

Heft: 12

Rubrik: Die Wichtigkeit des Athmens

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: 20.02.2026

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

Annalen der Elektro-Homöopathie

und Gesundheitspflege

Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 12.

7. Jahrgang.

Dezember 1897.

Inhalt : Die Wichtigkeit des Athmens. — Sollen wir warm oder kalt oder gar bei offenem Fenster schlafen. — Die längere Lebensdauer des weiblichen Geschlechtes. — Die Temperatur unserer Speisen und Getränke. — Korrespondenzen und Heilungen; Nasenkrebs; chronische Albuminurie; Kopf- und Nervenleiden; Rhachitis, Kopfleiden, Schwindel, Magenkatarrh, Beinfract; Stomachicum; Jucus Phytolacca-Pastillen; Augen-Entzündung. — Briefkasten.

Die Wichtigkeit des Athmens.

Wer athmet, der lebt. Mit dem ersten Athemzuge beginnt das Kind selbstthätiges Dasein und mit dem letzten Athemzuge entflieht das Leben.

Der Mensch vermag zeitweise alles zu entbehren, Speise und Trank und die körperliche Bewegung. Er kann sein vegetatives Leben auf ein Minimum beschränken und kann sich aber auch unglaubliche Anstrengungen zumuthen. Er kann für kürzere oder längere Zeit aller Lebensbedingungen sich entäußern, nur das Athmen kann er nicht lassen.

Mit des Kindes erstem Schrei beginnt die Thätigkeit seiner Lungen, und je kräftiger und lauter dieser Schrei ertönt, je energischer sich die Lungenthätigkeit entfaltet, um so mehr Gewähr ist geboten für des jungen Weltbürgers kräftige Konstitution.

Es ist eine ganz irrige Annahme, als wäre die reichliche Zufuhr von gesunder kräftigender Nahrung die Grund- und Hauptbedingung eines gesunden Aufbaues des menschlichen Körpers, als wäre die Bewegung der einzelnen Körpertheile die Grundlage des Wohlfühlens.

Nicht die Nahrung als solche und nicht die Bewegung an und für sich sind Bedingung einer gesunden Entwicklung, sondern die Wichtigkeit dieser beiden Faktoren steht im innigen Zusammenhang mit der Athmung.

Von der mehr oder weniger zweckmäßigen und kräftigen Athmung hängt die Wirkung der Nahrungszufuhr für den Menschen ab. Denn die Lunge — das vornehmlichste Athmungsorgan — hat die wichtige Aufgabe, das aus dem Speisebrei genommene und aus den Körpertheilen zurückkehrende Blut durch Verbindung mit dem Sauerstoff der atmosphärischen Luft ernährend herzustellen, Wärme zu erzeugen und Kohlenäure und Wasserdunst auszuhauchen. Je größere Mengen reiner Luft sie aufnimmt, desto gesunder und vollkommener vollzieht sich die chemische Umwandlung des in ihren Zellen befindlichen Blutstoffes, desto reichlicher fließt die Ernährungsquelle und desto üppiger blüht das Leben. Gleichzeitig wird durch ihre gesteigerte Thätigkeit die Lungensubstanz widerstandsfähiger und elastischer, zudem gewinnt das ganze Organ an Umfang; die sich vergrößernde Lunge verlangt einen weitem Raum zu ihrer Ausdehnung — der Brustumfang nimmt zu.

In diesem Umstande wurzelt das Geheimniß des wunderbar kräftigen Gedeihens so vieler färglich genährter Menschen, die sich aber viel in freier Luft aufhalten und, lose bekleidet, durch ihre Beschäftigung zum ausgiebigen tiefen Athmen genöthigt sind.

Und da liegt auch der Grund so manchen unerklärlichen und schmerzlichen Mißerfolges in der Behandlung und Ernährung von Pflälingen derjenigen Kreise, wo stets nur das Beste, Konzentrierteste und Feinste zur Ernährung verwendet wird, wo man aber die ungehemmte, reichliche Zufuhr, das kräftige Einpumpen von gesunder, frischer Luft als Nebensache ansieht.

Der hohe Werth des kräftigen Athmens für die gesammte Körperentwicklung ist leider noch viel zu wenig allgemein anerkannt. Wer sich selber auf diesen Punkt beobachtet, der wird gar bald zur Ueberzeugung kommen, daß bei sitzender oder den Menschen ganz in Anspruch nehmender geistiger Beschäftigung wir, wenn auch nicht ganz den Athem anhalten, so doch diese Thätigkeit so oberflächlich ausführen, daß uns daraus keine innere Kraft zur Umbildung des Blutstoffes erwachsen kann. Wir vergessen zu athmen, wie der von seinem Thun ganz hingerissene Arbeiter das Essen vergißt.

Unser hygieinisches Empfinden und Wissen ist leider im großen und ganzen noch nicht so weit ausgebildet, daß wir die innere Nöthigung zum Tiefathmen so genau und unwiderstehlich als solche sofort erkennen und empfinden, wie dies beim Nahrungs- und Schlafbedürfniß der Fall ist. Einsichtige Mütter werden es sich aber angelegen sein lassen, ihre Kinder auf diesem Gebiete zu belehren, ihnen das ausgiebige Athmen zu ermöglichen, sie dazu zu veranlassen und es ihnen zur Gewohnheit und zum Lebensbedürfniß zu machen.

Ermöglicht wird die ausgiebige Athmung durch möglichst lose, bequeme Kleidung, welche die ungehemmte, freie Bewegung gestattet. Veranlaßt wird die Bewegung und damit das kräftige und energische Athmen durch die Anspornung des Willens, einen bestimmten Zweck zu erreichen, Hindernisse zu überwinden.

Sobald ein Kind Vernunftgründe verstehen kann und Belehrungen zugänglich ist, soll das eigene Wollen auf die Nothwendigkeit des bewußten ausgiebigen Athmens hingerichtet werden.

Wer hätte nicht schon in sorgen- und kummervollen Stunden es an sich selber erfahren können, daß man, in seine trüben Gedanken versunken, das Athmen so sehr vergißt, daß nur ein von Zeit zu Zeit sich losringendes, tiefes Aufseufzen die Spannung in der Brust heben kann.

An gebrochenem Herzen sterben heißt nichts anderes, als: an fortgesetzt unterdrücktem mangelhaftem Athmen langsam zu Grunde gehen.

Man preist das fröhliche Lachen als den Besieger von Kummerniß, als den besten Arzt und Erretter aus schwerer Krankheit. Aber nicht das Lachen und die damit verbundene Fröhlichkeit wirkt diese Wunder, sondern es ist das durch das Lachen bedingte, energische, lebhafte Athmen, welches lebenskräftiges Blut schafft und dieses wieder flott durch die Adern treibt.

Nicht umsonst nennt man das Athmen: Lebens- oder Himmelsluft trinken. So lehren wir denn unsere Kinder trinken und trinken wir selbst! Da fließt der rechte Sorgenbrecher, dem keine schlimmen Nachwehen folgen; das ist das echte und rechte Lebenselixir, das unverwüsthche Jugend schafft und das einem jeden zugänglich ist.

„Schweizer Frauenzeitung“, XV., 26.