Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 39 (1935-1936)
Heft: 22

Artikel: Atme dich gesund! : eine neue Heilmethode : die Tiefatmung
Autor: Richter, W.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-672519

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: 09.08.2025

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

Haar und strich seine welken Hände. Eigen fremd kam er sich vor — nur das Heimweh war ihm fast lieb — das kam vom Ilgenhof her — von seinem Heimet.

Und mit diesem Heimweh wurde der rüstige Bauer ein alter Mann. Einmal hatte er daran gedacht, wieder heimzugehen und den Hof zurückzukaufen. Aber die Söhne lachten ihn aus: „Was denkst du, Vater, wir haben dein Geld in unseren Geschäften drin, das sitzt fest!"

Der Vater besann sich. Ja, er hatte ihnen das Geld gegeben — es gab kein Zurück mehr.

Aber die Erlösung kam doch. Langsam nahmen des Bauern Kräfte ab. Im Stadtgarten glutete die Sonne auf das Bänklein, darauf der Hannes Tag für Tag saß. Doch die Sonne gab ihm die Kraft nicht mehr — sie erfreute ihm nur die langen Tage. — Bis dann auch das aufhörte und der heimatlose Bauer an einem warmen Sommerabend still und kampflos in seiner Kammer verschied — eben, als man auf dem Ilgenhofe das erste Fuder Weizen in des Hannes breite Scheune führte und die Sonne hinter dem Buchenholz glutrot unterging.

Atme dich gesund!

Eine neue Heilmethode: die Tiefatmung.

Vor einiger Zeit wurde gemeldet, daß dem deutschen Gelehrten Prof. Tirala die Heilung von Blutdruckstörungen — an derartigen Erkrankungen leiden bekanntlich sehr viele Menschen — ohne Benutzung der bisher üblichen Medikamente gelungen ist. Prof. Tirala wendet eine an sich sehr einfache „natürliche" Heilmethode an: er läßt seine Patienten in bestimmter Weise atmen. Es hat sich herausgestellt, daß wir in der neuen „Atmungstherapie" in der Tat eine sehr wichtige Heilmethode vor uns haben, die nicht allein auf die Anwendung bei Blutdruckkrankheiten beschränkt ist, sondern sich auch bei einer ganzen Reihe anderer Krankheiten ausgezeichnet bewährt hat. Der nachstehende Artikel berichtet über diese neuen Arbeiten — bei denen es sich übrigens im Grunde um eine „Wiederentdeckung" uralten Wissens handelt.

Sehr alt ist der Glaube, daß der Mensch durch richtiges Atmen Krankheiten bekämpfen und sein Leben verlängern könne. Schon vor Jahrtausenden gab es in Indien die religiöse Vorschrift, mehrere Male am Tage tief zu atmen, um auf diese Weise eine „Reinigung" der Organe durchzuführen. Auch die alten Chinesen kannten zahlreiche Atemübungen, die in ihrer Heilkunst eine große Rolle spielten, nicht anders war es bei den Ägyptern und den Römern. 500 Jahre vor Christus hat der berühmte chinesische Philosoph Laotse in einer Schrift die Zwerchfellatmung besonders empfohlen — das gleiche tun unsere ärztlichen Autoritäten auch heute wieder! Diese Erkenntnis ist allerdings erst in der letzten Zeit „wiederentdeckt" worden, denn in den letzten Jahrhunderten hatte die Medizin auf das richtige, tiefe Atmen kaum Wert gelegt. Seit einigen Jahren hat sich das nun sehr gründlich geändert: die moderne Medizin hat erkannt, daß gerade für den heutigen Großstadtmenschen, der oft unter sehr ungünstigen Luftverhältnissen leben muß, ein systematisches „Atemtraining" das beste Mittel zur Gesunderhaltung ist.

Besondere Verdienste auf diesem Gebiet hat sich der Münchner Professor G. Tirala erworben — er hat nachgewiesen, daß sich durch systematische Übungen im Tiefatmen eine Krankheit sehr wirksam bekämpfen läßt, an der heute zahlreiche Menschen leiden, ohne bisher wirkliche Hilfe finden zu können: es ist die krankhafte Steigerung des Blutdrucks (Hypertonie). Die neue Heilmethode Prof. Tiralas erzielte — und darin liegt ihre größte Bedeutung — auch in solchen Fällen Erfolge, in denen alle Medikamente und sonstige Behandlungsmethoden versagt hatten. Nach Beendigung der Behandlung war der hohe Blutdruck gesenkt, und damit verschwanden auch alle die Beschwerden, die mit diesem Leiden verbunden sind.

Worauf beruhen diese überraschenden Heilerfolge? Prof. Tirala weist darauf hin, daß wir den eigentlich auslösenden Faktor für den krankhaft erhöhten Blutdruck in einer Verminderung der Atmung erblicken müssen. Der Beweis für diese Annahme ist einerseits darin zu sehen, daß der krankhaft erhöhte Blutdruck durch systematische Atemübungen wieder zur Norm zurückgeführt werden kann, andererseits erkranken Menschen, die viel Sport oder Gymnastik treiben und daher richtig atmen, fast niemals an Blutdrucksteigerung. Prof. Tirala hat auch eine große Zahl von Sängern — die also ihre Atmung beruflich „trainieren" — untersuchen lassen und nicht einen einzigen Fall erhöhten Blutdruckes unter ihnen gefunden.

Die Behandlung der an Blutdrucksteigerung leidenden Patienten beginnt Prof. Tirala zunächst mit einer gründlichen Abführkur; es hat sich nämlich gezeigt, daß sehr viele dieser Kranken an Verstopfung leiden, die möglicherweise

auf die gleichen Ursachen wie die Blutdrucksteigerung zurückzuführen ist. Endgültig bewiesen ist diese letztere Annahme allerdings nicht, da wir vorläufig über die letzte Ursache der Blutdruck-Krankheit nicht genau Bescheid wissen. Auf jeden Fall soll die Anwendung der Atemübungen erst nach einer Abführkur (Beeren-, Traubenkur usw.) beginnen; dann läßt Prof. Tirala den Patienten langsam durch die Nase tief einatmen — das muß übrigens erst nach den Angaben des Arztes gelernt werden, da namentlich die richtige Bauchatmung von den meisten Patienten zunächst gar nicht gekonnt wird — und schließlich tief ausatmen. Hierbei läßt Prof. Tirala durch den Mund ausatmen, indem der Kranke ein „u" summt oder singt. Auf diese Weise wird die tiefste Ausatmung gewährleistet.

Als Ergebnis seiner Untersuchungen, die sich über neun Jahre ausdehnen, teilt Prof. Tirala mit, daß seine Patienten in den meisten Fällen schon nach einer von ihm geleiteten Atemkur von 3—6 Wochen vollkommen gesund geworden und geblieben sind, soweit sie die Atemübungen fortsetzten. Neben diesen werden natürlich auch andere Behandlungsmaßnahmen angewendet: in Frage kommt namentlich eine entsprechende Diät, ferner Entzug von Genußgiften, hauptsächlich von Tabak und Alkohol. Die Ursache der überraschend günstigen Heilerfolge mit der Tiefatmung ist in einer ganzen Reihe von Vorgängen zu suchen; durch die vertiefte Atmung wird mehr Blut aus den großen Venen in den Brustkasten hineingesaugt, der Rücklauf des Blutes wird also gesteigert. Gleichzeitig werden die Lungen erweitert, der Körper erhält mehr Sauerstoff zugeführt, andererseits wird die Ausscheidung der Kohlensäure gefördert und damit der Blutdruck gesenkt.

Die neue Heilmethode hat sich bisher ausgezeichnet bewährt; man muß sich allerdings darüber klar sein, daß man mit Hilfe der Tiefatmung nicht alle Zustände krankhaft erhöhten Blutdrucks heilen kann. Vor allem sind derartige Störungen, die im Gefolge von Nierenschädigungen eintreten, einer Heilung durch die Tiefatmung nicht ohne weiteres zugänglich. Trotzdem hat Prof. Tirala auch bei Blutdrucksteigerungen, die auf Nierenschädigung und Arteriosklerose beruhen, mit seiner Heilmethode gute, teilweise geradezu verblüffende Erfolge erzielen können.

Ein weiteres Arbeitsgebiet für die „Atmungskur" hat sich neuerdings bei der Behandlung der Herzkrankheiten ergeben. Prof. Tirala betont, daß sich hier den Ärzten ein ganz neuer, sehr aussichtsreicher Weg offenbart, um manche Herzschädigungen ganz ohne Medikamente nur durch die Atmungstherapie zu beseitigen. Sehr ausgedehnte Untersuchungen auf diesem Gebiet hat der bekannte Schweizer Arzt Dr. Keller-Hörschelmann angestellt. Er weist darauf hin, daß man Atmung und Herztätigkeit sehr gut mit einem Motor und einer von ihm angetriebenen Pumpe vergleichen kann. Wenn die Atmung (der Motor) ungenügend arbeitet, dann wird auch die Pumpe (das Herz) in Mitleidenschaft gezogen. Man kann daher bei einer ganzen Reihe von Herzschädigungen, in erster Linie bei nervös bedingten Herzkrankheiten, sehr gute Erfolge mit der systematisch betriebenen Tiefatmung erzielen. Allerdings ist es notwendig, daß die Übungen unter Anleitung eines Arztes regelmäßig und längere Zeit durchgeführt werden. Die Erfolge, die Dr. Keller-Hörschelmann in einer langjährigen Praxis mit der Anwendung des Tiefatmens als Herzheilmittel erreicht hat, sind ähnlich wie bei Prof. Tirala außerordentlich günstig. Auch zahlreiche andere Ärzte haben die Wirkung von Atemübungen bei den verschiedensten Krankheiten — beispielsweise Leber- und Gallenleiden, Bleichsucht, Lungenleiden, Fettsucht und Schlaflosigkeit — feststellen können. Es gibt bereits eine ganze Reihe von „Atemschulen", die besonders geeignete Atemübungen ausgearbeitet haben. Wir haben es also bei der „neu" entdeckten, in Wirklichkeit aber uralten Atmungstherapie zweifellos mit einer ausgezeichneten Heilmethode zu tun, deren weiterer Ausbau noch viel Gutes erwarten läßt.

Wir haben eben von der Heilung des krankhaft erhöhten Blutdrucks gesprochen — wie steht es aber nun mit dem zu niedrigen Blutdruck? Es gibt sehr viele Menschen, die sich ihres vom Arzte festgestellten niedrigen Blutdrucks wegen große Sorgen machen. Dies geschieht aber vollkommen zu Unrecht, denn ein Mensch mit niedrigem Blutdruck hat im Gegenteil gerade besondere Aussichten, ein höheres Alter zu erreichen als die anderen! Das ist bereits mehrfach statistisch nachgewiesen worden, zuletzt von Dr. J. W. Fisher, der unter 3389 Menschen mit niedrigem Blutdruck innerhalb von neun Jahren nur 26 sterben sah, während nach den sonstigen Sterblichkeitsstatistiken selbst für Gesunde eine etwa dreifache Sterblichkeit erwartet werden mußte. Wenn solche Leute auch im allgemeinen unter einer leichten

Ermüdbarkeit und verminderter Leistungsfähigkeit trotz erhöhtem Leistungswillen zu leiden haben, so zeigen sie doch auf der anderen Seite eine auffallend hohe Widerstandsfähigkeit gegen ansteckende Krankheiten und sind außerdem auch fast ganz gesichert vor den Abnutzungskrankheiten der Blutgefäße, insbesondere vor dem Schlaganfall.

Dr. W. Richter.

Vom Hungergefühl.

Hunger nennen wir das Gefühl, das uns den Nahrungsbedarf unseres Körpers anmeldet. Das Hungergefühl wird ausgelöst von einem leeren Magen, dem nicht genügend Blut zugeführt wird. Solange der Magen keine Arbeit zu verrichten hat, ist nämlich die Blutzufuhr zum Magen sehr vermindert.

Diesem Zusammenhang oder dieser Wechselwirkung zwischen Blutleere im Magen und dem Hungergefühl begegnen wir wieder, wenn der Blutgehalt unseres Körpers entweder durch Krankheit oder Stoffwechselerscheinungen vermindert wird, oder wenn infolge körperlicher oder geistiger Arbeit an anderen Stellen unseres Körpers ein Blutüberfluß entsteht, dem dann ein Mangel an Blut im Magen entgegensteht. Mit anderen Worten, jede körperliche und geistige Arbeit macht hungrig.

Das Gegenteil dieser Erscheinung, nämlich die Blutfülle im Magen, bewirkt das Gefühl des Sattseins. Solange der Magen Arbeit zu verrichten hat, bekommt er auch in ausreichender Menge Blut zugeführt. Man kann sagen, wir sind immer so lange satt, als unser Magen die ihm zukommende verarbeitende Tätigkeit an der aufgenommenen Nahrung zu verrichten hat. Daher rührt die eigenartige Erscheinung, daß schwer verdauliche Speisen, die besonders lange im Magen verweilen, eine sehr nachhaltige Sättigung bewirken. Damit soll aber ja nicht gesagt sein, daß die große Belastung des gesamten Stoffwechselapparates durch schwer verdauliche Nahrung zu empfehlen ist.

Der Sättigungswert einer Nahrung ist daher streng von ihrem Nährwert zu unterscheiden. Der Sättigungswert einer Nahrung hängt ganz unmittelbar von der Dauer der Arbeit ab, die der Magen zu ihrer Verarbeitung benötigt. Im Magen müssen weiche Eier, Wasser, Kaffee, Tee und Kakao ein bis zwei Stunden verweilen, zwei bis drei Stunden arbeitet der Magen an der Verdauung von gekochter Milch, gekochten Kartoffeln, Obst, Gemüsen, Weißbrot, Rührei und gekochtem Fisch. Drei bis vier Stunden verweilen Schwarzbrot, Möhren, Spinat, Gurkensalat, Äpfel, gekochtes Geflügel, Rindfleisch, Schinken und Kalbsbraten im Magen, während sich die durchschnittliche Verweildauer von Braten-, Gänse- und Hasenfleisch, Heringen und Hülsenfrüchten über mehr als vier Stunden erstreckt.

Das Hungergefühl kann weiterhin durch Zukker, Tabak und Alkohol gestillt werden, deren Genuß also auch in geringen Mengen unmittelbar vor dem Essen zu vermeiden ist. Was wir nämlich mit Hunger und Appetit verzehren, verdaut unser Körper viel leichter als das, was wir nur widerstrebend in uns aufnehmen.

Hält der Hunger längere Zeit an, so zeigen sich als Folgeerscheinungen Nervosität, Ohnmachtsanfälle, Mattigkeit, Schlaflosigkeit, Kopfschmerz sowie endlich Fieber und Krämpfe. Fieber deutet an, daß der Körper sich selbst verzehrt.

Das Gefühl des Hungers und der Sättigung ist sehr empfindlich, durch unmäßige und unnatürliche Lebensweise wird es nach kürzester Zeit vollständig entartet.

Appetit nennt man die Eßlust, die nur durch den Genuß einer bestimmten Nahrung befriedigt werden kann. Hunger ist also der weitere, umfassendere Begriff. Wenn man sich den Hunger und das Appetitsgefühl nicht verdorben hat, so stellen beide in Krankheitsfällen ausgezeichnete Wertmesser für die Krankenkost dar, und nur ganz selten verweigert deshalb der Arzt einem Kranken etwas, worauf er Appetit verspürt.

Bücherschau.

Sunneschy und Regewätter, elf Kinderlieder von **Paul** und **Hedwig Müller.** Nach Gedichten von **Rudolf Hägni.** Verlag Gebrüder Hug u. Co., Zürich. Preis Fr. 2.50.

E. E. Die einstimmigen Liedchen sind sehr sangbar. Sie sind der Stufe der kleinen Kinder gut angepaßt und werden von ihnen gerne gesungen werden. Eine Klavierbegleitung ist beigegeben. So haben die Mütter und Kindergärtnerinnen einen willkommenen Hort neuer Melodien. Die Jahreszeiten werden gepriesen, und Spiele, die die Kinder lieben, sind dankbar gefeierte Motive. Mundartliche und schriftsprachliche Texte wechseln miteinander ab. Das Heft wird überall Freude machen.

Redaktion: Dr. Ernst Eschmann, Zürich 7, Rütistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!) ☛ Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.