

**Zeitschrift:** Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 2 (1930-1931)

**Heft:** 3

  

**Artikel:** Naturgemässe Asthmaheilung

**Autor:** Douglas

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968489>

### **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:** 13.04.2026

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

Milch war nämlich filtriert und somit gereinigt. Der Chemiker mengte nun den Rückstand des Filters wieder unter die filtrierte Milch, gab dem nichts ahnenden Freunde wieder davon zu trinken, worauf dieser sofort wieder die Kuhmilch erkannte.

Das typische Aroma hing also mit den Unreinigkeiten in einem gewissen Zusammenhange.

Bei der Ziegenmilch wären vielfach zwei Filter nötig, um den Geschmack auf einen Normalzustand bringen zu können. Sie steht indes der Muttermilch in ihrer physiologischen Zusammensetzung näher als Kuhmilch und bietet auch keine Gefahr für Tuberkulose, da kranke Tiere ihre Milch sofort verlieren, weshalb unter dem Volke die Ziegenmilch von jeher ohne Bedenken roh getrunken worden ist. Besonders zu empfehlen ist natürlich die Milch von freilebenden Ziegen.

Milch ist eine Emulsion, weshalb ähnliche Verbindungen ebenfalls als Milch bezeichnet werden, wie z. B. die Mandelmilch, die in neuerer Zeit besonders als Kinder- und Säuglingsnahrung sehr aufgekommen ist. Über die Nachteile bei ausschliesslicher Mandelmilchernährung, sowie auch über die grossartigen Vorzüge der Mandelmilch als Säuglingsernährung, wird in einer speziellen Abhandlung über Säuglingsernährung noch eingehend berichtet werden.

A. V.

---

## NATURGEMÄSSE ASTHMAHEILUNG.

Von Dr. med. Douglas.

Seit etwa zehn Jahren hat die wissenschaftliche Forschung wie die Praxis dem Asthma mehr Interesse zugewendet als je zuvor.

Für die Entstehung des Asthmas werden als neue Faktoren die Beziehungen gefunden, die gewisse Abfallstoffe, Haare, Gerüche, Staubarten usw. auf die Erkrankung haben. Für die Praxis sind neu eingeführt die van Leuwenschen Luftkammern, die dem Erkrankten eine Atemluft gewähren, der alle schädlichen Bestandteile ganz oder im wesentlichen entzogen sind.

Von Medikamenten ist vor allem anderen der Nebennierenextrakt zu verbreiteter Verwendung gelangt; sei es als Inhalation innerlich oder als Einspritzung; sei es rein oder in Kombination mit anderen schon länger bekannten Arzneien. Eine besonders wertvolle angenehme Erwerbung bietet das Glyzerinan, namentlich als stets gebrauchsfertige Lösungen in Tascheninhalierapparaten. Als klimatische Behandlung ist langer Aufenthalt im Hochgebirge (Oberengadin, Arosa) beliebt. Auch chirurgisch versucht man der Krankheit durch Entfernung gewisser Lungen-

---

Geh deinen Weg und lerne freudig tragen,  
Ob Gutes oder Böses bringt der Tag.

nerven beizukommen, oder auch gelegentlich durch Röntgen und andere Bestrahlungen.

Man sieht, an Arzneien und Methoden ist wahrlich kein Mangel. Schon aus der grossen Zahl der bestehenden Mittel lässt sich vermuten, dass ihre Resultate nicht befriedigend sind. Zweifellos wird mit ihnen den Kranken Linderung verschafft und oft ein «erträglicher Zustand» erreicht; oft gar für Jahre. Aber wirkliche Dauerheilungen werden durch alle diese Behandlungsarten nur bei leichterem Asthma erreicht; im ganzen gilt: ein ernsthaftes Asthma kann heute auf mannigfache Weise gelindert, nicht aber dauernd ausgeheilt werden.

Sind nun alle genannten Verfahren die einzig möglichen, um Asthma zu heilen? Gibt es vielleicht ganz andere, prinzipiell andere Gedankengänge und Wege zur Heilung? In der Tat, solche gibt es; man könnte sie zusammenfassen als kombinierte funktionelle Heilung. Diese Heilweise bietet in keiner Hinsicht etwas völlig Neues; neu sind bei ihr nur der prinzipielle, biologische Standpunkt und die Kombination.

1. Im Zentrum dieser Heilweise steht die Wiedererlernung einer richtigen Atmung; d. h. einer solchen, die die schwer gereizte Lunge vollkommen beruhigt; die jede fehlerhafte, zu Verkrampfung führende Atemanstrengung ausschaltet, also wieder «adagio pianissimo» atmen lehrt. Grundlegend haben hier gewirkt Prof. Hofbauer in Wien, früher Frau Oldenbarnevelt und heute die Atemschule in Rotenburg bei Fulda. Auch die Kuhnsche Maske gehört hierher.

2. Um eine ruhige Atmung mechanisch zu ermöglichen, muss der Brustkorb methodisch durch massageähnliche Behandlung seine Elastizität wieder gewinnen. Seine Muskeln sind gewohnheitsmässig in Krampfbereitschaft und die Rippen nebst Brustbein vorzeitig spröde und senil.

3. Bauchkultur. Ohne die gewohnheitsmässige Mithilfe der Bauchmuskeln kann das Zwerchfell nicht hochsteigen, d. h. es kann nie mühelos ausgeatmet werden. Richtige Bauchkultur ist ein integrierender Bestandteil aller Gesundheit, guten Atmens, guter Blutzirkulation und guter Verdauung. Mit ihr hängt eng zusammen die Diät.

4. Gerade wie neuerdings der Zusammenhang zwischen Ernährung und Tuberkulose endlich erkannt wird, so ist es beim Asthma. Ohne gründliche Eiweissentziehung ist es nicht zu heilen.

5. Bei jedem Asthma handelt es sich um eine Krampfbereitschaft. Um sie zu beheben, muss wieder Entspannung eingeübt werden, zunächst der Willkürmuskeln der Gliedmassen, dann des Rumpfes, zum Schluss wird diese Kunst des Sichentspannens sich auch den Lungenkapillaren und Bronchien mitteilen, ebenso wie

---

Gib deinem Kind grüne Pflänzlein,  
So lacht es gesund in die Sonne hinein.

allen anderen glatten Muskeln der Därme, Arterien und des Herzens (z. B.: Blutdrucksenkung bei besserer Zirkulation).

6. Durch ganz allmählich steigende Anwendungen von kaltem Wasser an den entfernten Stellen (Bein, Arm, Bauch) wird das Staublut von den Lungen weggelockt, die gesamte Blutzirkulation wunderbar verbessert, die Spannkraft der Haut, Muskeln und Eingeweide wieder erreicht.

7. Durch psychische Behandlung (aber nicht Narkose) wird die mentale Beherrschung der Atmung gehoben und die tiefe Angstbereitschaft aus dem Gemüt gedrängt.

Diese sieben Punkte bilden ein geschlossenes Heilsystem; in jedem konkreten Falle mag auf den einen oder anderen Punkt besonders Gewicht zu legen sein, berücksichtigt müssen sie immer alle werden.

Dieses Heilsystem erweist seine Brauchbarkeit auch insofern, als es in beliebigem Masse mit den sonst erprobten medikamentösen Behandlungen, namentlich zu Anfang der Kur, verbunden werden kann.

Als alleiniger Maßstab zur Beurteilung seines Wertes darf aber nur der Erfolg gelten: Es werden mit diesem System regelmässig und gerade da die besten Dauererfolge erzielt, wo alle anderen Massnahmen ganz oder doch für die Dauer versagt haben.

Dieses geschlossene Asthmaheilsystem wurde von mir im Zusammenhang dargestellt (Dr. med. Douglas, «Asthmaheilung», Verlag der Hofbuchdruckerei in Oldenburg). Seitdem sind Hunderte von Asthmatikern nach diesem System dauernd geheilt worden, unter ihnen zahlreiche schwere und schwerste Fälle, gerade auch dann, wenn das Asthma verbunden war mit schwerer Bronchitis, Darmschwäche, Zirkulationsstörungen usw.

---

## DIE TORFBETTUNG DES SÄUGLINGS.

Von Anni Weber, Minden.

Noch vor nicht allzulanger Zeit war der Wickelbund des Säuglings eine Selbstverständlichkeit, so dass als Bezeichnung für ein Menschlein von wenigen Monaten das Wort «Wickelkind» allgemein gebräuchlich war. Erst die letzten Jahrzehnte haben mit dem grossen Aufschwung, den unser Volk in hygienischer Beziehung genommen hat, den Säugling von seinen quälenden Bandagen befreit und im Verein mit vernünftigerer Ernährung seine Sterblichkeitsziffer wesentlich heruntergedrückt. Zwar trifft man immer noch auf dem Lande und häufig genug auch noch in den Städten Wickelkinder an, und es wird noch manches Jahr-

---

Frische Früchte, muntres Spiel,  
Gib das deinen Kindern viel.