

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 8 (1951)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Atem ist Leben  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554418>

### **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:** 30.01.2026

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





# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

<b>Jahresabonnement:</b>	<b>Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen</b>	<b>Vertriebsstelle für Österreich:</b>	<b>Insertionspreis:</b>
Inland . . . . . Fr. 4.50	Telefon (071) 361.70 Postcheck IX 10775	Dr. Günther, Rechenweg 1g, Innsbruck	Die 1spaltige mm-Zelle 30 Rp.
Ausland . . . . . Fr. 5.70	Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Abonnementspreis: 10 Sch. Postcheck-Nr. 129.335	Bei Wiederholungen Rabatt

## INHALTSVERZEICHNIS

1. Gundelrebe. - 2. Atem ist Leben (Schluss folgt). - 3. Gelbsucht.
4. Gemüse und Früchte zur selben Mahlzeit. - 5. Krampfadernbehandlung. - 6. Was hilft besser? - 7. Kleine Arztberichte. - 8. Unsere Heilkräuter: Glechoma hederaceum (Gundelrebe). - 9. Fragen und Antworten: a) Geschwulst bei einem Kinde; b) Heilung einer Trigeminus-Neuralgie. - 10. Aus dem Leserkreis: a) Naturmittel und ihr Einfluss auf den Appetit; b) Geheilte Angina pectoris; c) Erfolgreiche Behebung einer Nervenentzündung. - 11. Warenkunde der Vögel.

## Atem ist Leben

Die eigenartigen Zusammenhänge, die unser psychisches und physisches Leben miteinander verquicken, mögen sich in dem kurzen Satz: «Atem ist Leben», widerspiegeln. Immer mehr wird dieses Thema in Zeitschriften und Vorträgen aufgegriffen, und es mag sowohl vom streng wissenschaftlichen, als auch vom praktischen Gesichtspunkte aus von Nutzen sein, den Gedanken einmal eingehender zu durchforschen und zu beleuchten.

Es ist eine bekannte Tatsache, dass ein seelischer Druck sich auf unser körperliches Wohlbefinden stark auszuwirken vermag. So erging es auch mir. Wer durch seine Wirksamkeit im Rampenlicht der Öffentlichkeit steht, hat mancherlei Feindseligkeiten mit den verschiedensten Folgen von Bosheit und Verleumdung zu gewärtigen. Nicht jeder ist eine Faustnatur, die über all das spurlos hinweggehen könnte mit dem beinahe anmassenden Triumph, dass Stürme und des Schiffbruchs Knirschen, dem innern Gleichgewicht nichts anzuhaben vermögen. Im Vollgefühl seiner Kräfte mutet man sich zwar selbst manchmal solch starke seelische Gesundheit zu, doch gibt es gleichwohl mancherlei, das uns so erschüttern kann, dass trotz bester Voraussetzung alsdann unsere Organe nachzulassen, ja sogar in ihrem treuen Dienst zu streiken beginnen. Ärger, Kummer, Verdruss und Enttäuschung sind schlimme Gesellen für die Gesundheit. Nagen sie andauernd an unserem Leben, dann werden Leber und Bauchspeicheldrüse sehr in Mitleidenschaft gezogen. So erging es auch mir. Selbst die beste Diätahrung gährte, mein Leib wurde aufgetrieben, und ich konnte fast nichts mehr essen, ohne dass mich Gase quälten und die ganze Verdauung beeinträchtigten. Die Atmung begann mir Mühe zu bereiten, Herzbeklemmungen stellten sich ein und eine Blinddarmentzündung machte sich bemerkbar. Ein Arztkollege, mit dem ich die Angelegenheit besprach, untersuchte mich, bestätigte die Befunde, drückte Angst und Bedenken aus und riet zur Operation.

Ich half mir jedoch mit Fasten, mit Rüebelsaft und heissen Wasseranwendungen, was eine leichte Entspannung herbeiführte, aber leider keine Festigung betreffs des erzielten Erfolges.

Was also vornehmen, um die frühere Widerstandsfähigkeit wieder zu gewinnen und die immer wiederkehrenden Störungen restlos beseitigen zu können?

## Atemgymnastik

Meine Ueberlegungen brachten mich auf die Idee durch entsprechende Atmung eine Gymnastik der Bauchorgane zu erwirken. Ich übte vorerst das Bauchatmen, indem ich meinen Atem einzog und zugleich auch den Bauch, presste alsdann den Atem heraus und gleichzeitig auch den Bauch.

## Gundelrebe

Wieviel Pflanzen wachsen aus der Erde,  
Sprossen froh empor, dem Sonnenlicht entgegen,  
Einmal hiess es machtvoll wohl: «Es werde!»  
Göttlich war das Wort und auch der Segen.  
Seither grünt und blüht die Erdenrunde,  
Und kein Winter hält das Wachstum auf,  
Stets getreu zur festgesetzten Stunde  
Ueberrnimmt das Sprossen seinen Lauf.  
Keines ist dabei vergessen,  
Ist es noch so unscheinbar und klein,  
Jedes darf sich mit dem andern messen,  
Darf ein Kind erneuter Lebensfreude sein.  
Selbst die unscheinbare Gundelrebe  
Müht sich unter Sträuchern an das Sonnenlicht,  
Dass auch sie mit ihren Säften wieder lebe  
Ist doch selbstverständlich, oder nicht?  
Ihre kleinen, violetten Blüten laden  
Kleines Käfervolk zu Gaste ein,  
Ihre herzgeformten, zarten Blättchen schaden  
Sicher keinem, weder Gross noch Klein.  
Kleine Kräuter sind bescheiden,  
Aber mutlos sind sie nicht,  
Nicht die Grössern sie beneiden,  
Sondern wirken still und schlicht.  
Gundelrebe grüsst zierlich  
Aus dem grünen Gras heraus,  
Richtig sauber und manierlich,  
Und doch wind'st du keinen Strauss  
Von der kleinen, zarten Blüte,  
Kennst' sie vielleicht nicht mal, nein?  
Also bück dich, such die Güte,  
Und sie wird dir nützlich sein.



Weitere Ueberlegungen brachten mich nun auf den Gedanken, einmal in umgekehrter Weise zu verfahren. Ich begann auszuatmen und den Bauch einzuziehen, einzuatmen und den Bauch herauszupressen. Führt ich diese Atemgymnastik einige Zeit durch, dann entwichen die Gase, und es wurde mir wohl in meinem Bauche. Wohl wurde ich anfangs etwas müde davon, bekam sogar leichte Schmerzen, die mich an einen Muskelkater erinnerten, aber bald begann sich eine eigenartige Wärme bemerkbar zu machen. Auch die Herzstiche, die ich vielfach verspürt hatte, liessen nach. Ich steigerte diese Atemgymnastik täglich. Ein-, zwei-, drei- viermal führte ich sie durch, kurze Zeit erst, dann 5, 10, 15 Minuten lang, langsam und stetig ausatmen und zugleich den Bauch einziehen, einatmen und den Bauch langsam herauspressen. Wird dies kräftig besorgt, dann kann man den Brustkorb richtig anfüllen und mit der Zeit doppelt und dreifach soviel Luft fassen als früher. Die erste Morgenarbeit galt nunmehr der Atemgymnastik, beim Ausruhen über den Mittag wurde sie wiederholt, ebenso nachts vor dem Einschlafen. Ich begann wieder besser zu schlafen, denn nach dieser intensiven Atemgymnastik wurde ich angenehm müde und entspannt. Der Schlaf selbst wurde wieder ruhiger und Sorgen, Verdruß und Aerger vermochten mich während der Nacht nicht mehr aufzuwecken. Angenehm, dass diese ruhige Atemgymnastik so tiefgreifend zu wirken und selbst das Seelische beruhigend zu beeinflussen vermag.

Was nun das Körperliche anbelangte, so profitierte vor allem meine Bauchmuskulatur davon. Sie wurde kräftiger, das Zwerchfell entwickelte sich, die Verdauung wurde besser und besser, und von den Entzündungen und Schmerzen, die ich zuvor wochenlang mit mir herumgetragen hatte, spürte ich nichts mehr. Sicherlich hat auch die Nachhilfe mit guten Naturmitteln zu diesem Erfolge beigetragen, aber ohne die erwähnte Atmung wäre ich nicht zum Ziele gekommen.

Geraume Zeit nach dieser Erfahrung ging ich zu einem befreundeten Chiropraktor, um mich röntgen zu lassen. Das Bild zeigte eine gute Wirbelsäule, nichts von Arthritis, nichts von irgendwelchen degenerativen Erscheinungen war sichtbar. Voll Freude stellte mein Freund auch fest, dass meine Zwerchfellmuskulatur ganz hervorragend, weit überdurchschnittlich entwickelt sei. Dies nun mag als Folge meiner Zwerchfellatmung erreicht worden sein. Langsam kam mir zum Bewusstsein, dass meine diesbezügliche Tiefatmungsgymnastik dazu beigetragen hatte, auch den seelischen Druck, der mich belastete, nach 5, nach 10 oder 15 Minuten mählich zu beheben, so dass mein Gemüt derart aufgeheitelt wurde, dass ich wieder fröhlich denken und empfinden konnte. Schwierigkeiten, die mich zuvor schwer belastet hatten, waren wieder leichter zu ertragen. Es war, als fiele mir tatsächlich ein Stein vom Herzen, denn es wurde wieder hell und sonnig in mir. «Atem ist Leben!»

#### Nasenatmung

Ich erinnerte mich nun auch an ein anderes Erlebnis früherer Jahre, das mich unbewusst dieselbe Hilfeleistung hatte finden lassen. Infolge eines Autounfalles hatte ich einen Lungenriss und eine daraus resultierende schwierige Lungengeschichte wieder gründlich auszuheilen. Ich ging in die Höhe, um reine Höhenluft zu haben und ernährte mich ganz neuzeitlich, was mir alles sehr vorwärts half, das Tüpflein auf's I erreichte ich aber erst durch eine regelmässige Tiefatmungsgymnastik. Dabei beachtete ich immer tiefes Ausatmen, denn dieses bedingt von selbst auch wiederum tiefes Einatmen. Ich begann meine Gymnastik am offenen Fenster bei ziemlicher Kälte. Mit der Zeit war ich so gut durchtrainiert, dass ich bei 10 Grad unter Null unter der offenen Balkontüre mit zugezogenem Vorhang eine Viertelstunde Atemgymnastikübungen durchführen konnte, ohne irgendwelche Nachteile davon zu tragen, im Gegenteil, trotz der Kälte ist mir vielfach der Schweiß das Herzgrüblein heruntergeperlt.

Gleichzeitig verband ich mit dieser Atmungsgymnastik auch noch eine Entspannungsübung. Während ich auf mei-

nem Teppich ruhig stand, habe ich immer wieder meine Muskeln angezogen und gelockert und zwar so, dass ich mit dem Einatmen die ganze Muskulatur anzog, um sie mit dem Ausatmen wieder zu lockern. Dann schaltete ich eine kleine Spanne Ruhe ein, um alsdann wieder mit dem Einatmen zu beginnen. Wie ein Schauer ging der Atem dabei durch den ganzen Körper und es war, als komme eine Wärme von aussen her, die mich wohltätig durchstrahlte. Hätte ich hiebei durch den Mund geatmet, dann hätte ich mich unfehlbar erkältet, und eine Lungenentzündung hätte die Folge meiner Atmungsgymnastik sein können. Ich begriff nun voll und ganz die Wichtigkeit der Nasenatmung und mir wurde klar, warum diese in den Gesundheitsbüchern stets empfohlen wird. Nicht vergebens haben wir eine Heizung in der Nase, die die Luft schön erwärmt. Atmen wir durch die Nase aus, dann wird ein Teil der innern Wärme abgegeben, sodass die eingeführte Luft von 10 Grad unter Null beispielsweise auf 37 Grad erwärmt werden kann. Unsere Lunge würde es ohne Schaden nicht aushalten, würden wir ständig kalte Luft einatmen, ohne dass diese zuvor vorgewärmt werden könnte. Wer daher in nordische Länder oder in kalte Gebirgsgegenden kommt, dem vergeht das Mundatmen von selbst, denn wenn er es nicht unterlässt, wird er dadurch so schwer erkranken, dass er die Berge einige Zeit meiden muss, weil er krank zu Hause liegt. Wiederholt er diese Unvorsichtigkeit oft, dann wird er sich dadurch so sehr schädigen, dass er zum Schluss die Berge nicht mehr aufsuchen kann, weil seine Atmung überhaupt aufgehört hat.

Anders verhält es sich in den Tropen, denn dort dient unsere Nasenatmung bei der furchtbar heissen Luft als Kühlanlage. Die Luft, die wir durch die Nase einatmen, wird gekühlt, indem sie ungefähr auf Bluttemperatur reguliert wird.

Diese förmliche Klimaanlage in unsrer Nase ist eine wunderbare Einrichtung, wodurch die Luft immer jene Temperatur erhält, die wir nötig haben. (Schluss folgt)

## Gelbsucht

Die Gelbsucht ist viel gefährlicher, als man glaubt. Patienten, die einmal an Gelbsucht gelitten haben, berichten immer wieder, dass sie seither nicht mehr in Ordnung seien. Vor allem stellen sie fest, dass ihnen fettgebackene Speisen nicht mehr bekömmlich sind, und dass ihrer Verdauung auch Süssigkeiten schaden.

Man darf eine Gelbsucht nicht zu leicht nehmen. Es gibt eine Stauungsgelbsucht, wie auch eine infektiöse Gelbsucht, und beide sind schlimm. Wie bereits angetönt, müssen bei einer Gelbsucht längere Zeit unbedingt Fett und fettgebackene Speisen gemieden werden. Ferner muss die Galle verflüssigt werden, wozu man die einfachen Medikamente *Chelidonium D2* und *Podophyllum D3* verwenden kann, wie auch *Biocarottin*, d. h. konzentrierter Rüebelsaft. Auch frischer *Rüebelsaft* soll täglich reichlich getrunken werden, im Minimum wenigstens 1 dl, besser aber mehr. Warne *Wasseranwendungen* unterstützen die Kur vorteilhaft und sollten nie fehlen. Entweder legt man heisse Kräuterwickel auf die Leber, oder duscht die Lebergegend warm ab. Nachträglich werden *Kohlblätteraufgaben* auf die Leber im täglichen Wechsel mit *Lehmwickeln* vorteilhaft wirken. Zu gleicher Zeit muss auch die Niere angeregt werden durch *Solidago* und *Nierentee*. Es gibt nebst der Goldrute noch verschiedene Kräuter, die die Nierentätigkeit fördern, so *Zinnkraut*, *Schliesgraswurzel*, *Birkenblätter* und sehr mild wirken auch die *Hagebutten*. Selbst wenn der Arzt feststellen sollte, dass alles wieder gut geworden ist, sollte man unter keinen Umständen schon von der notwendigen Behandlung absteigen. Die Schondiät muss längere Zeit durchgeführt werden, ebenso die Wasseranwendungen und Wickel.

Ein wichtiger Umstand während der Gelbsucht ist die Pflege des *Darmes*, die nie vernachlässigt werden darf. Wenn die Darmfunktion nicht richtig in Bewegung gesetzt