

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 8 (1951)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Atem ist Leben [Schluss]  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554465>

### **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:** 23.01.2026

**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>Inserionspreis:</b>
Inland . . . . . Fr. 4.50	Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775	Dr. Günther, Redenweg 1 g. Innsbruck	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland . . . . . Fr. 5.70	Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Abonnementspreis: 10 Sch. Postcheck-Nr. 129,335	Bei Wiederholungen Rabatt

## INHALTSVERZEICHNIS

## Seite

1. Malve . . . . .	49
2. Atem ist Leben . . . . .	49
3. Kopfweh . . . . .	50
4. Einspritzungen . . . . .	50
5. Biologischer Gartenbau . . . . .	51
6. Verlorene Kleinodien . . . . .	52
7. Unsere Heilkräuter: . . . . .	53
Malva neglecta (Käsepappel oder Käslikraut)	
Malva silvestris (Rosspappel)	
8. Fragen und Antworten: . . . . .	
a) Ekzem und noch einmal Ekzem . . . . .	54
b) Heilung von Herzasthma . . . . .	55
10. Aus dem Leserkreis: Bestätigende Beweise . . . . .	55
11. Warenkunde: Rhabarber . . . . .	56

## Atem ist Leben

(Fortsetzung und Schluss)

## Nasenatmung

Bei richtiger Atemgymnastik wird manches Kopfweh verschwinden, wenn immer darauf geachtet wird, dass man durch die Nase atmet.

Sind wir trotz gutem Schlaf morgens noch müde, oder haben wir gar über Nacht einen Katarrh bekommen, dann sollten wir streng darauf achten, durch die Nase zu atmen. Wir können unsern Mund über die Nacht zubinden oder gar mit einem Heftpflaster verschliessen, bis wir automatisch daran gewöhnt sind, durch die Nase, statt durch den Mund zu atmen. Auf diese Weise werden wir uns selbst im ungeheizten Zimmer nicht mehr erkälten und werden morgens auch frischer erwachen. Vor allem werden wir auch das lästige Schnarchen, insofern wir darunter leiden, verlieren.

Die richtige Atmung übt ihre Wirkung auch auf das Gehirn aus, denn sie streift an der oberen Knochenwand, über der die wichtigen Gehirnzellen liegen, vorbei. Sie übt dort eine reflektorische Wirkung aus, die die Gehirnzellen beeinflusst und anregt. Alles an uns ist sinnvoll und zweckmässig eingerichtet. Warum haben wir einen dreiteiligen Gang im Nasenraum, den die Luft passieren muss, ehe sie in den Nasenrachenkanal und dann in die Bronchien hinunterkommt? Dies alles hat bestimmt einen Zweck. Die Luft muss dadurch förmlich einen Slalom machen, um passieren zu können und nicht umsonst. Die Verbindung könnte sicher auch eine direkte sein, doch hat der Schöpfer bestimmt nichts Unzweckmässiges geschaffen. Auch die kleinste Windung hat ihren bestimmten Sinn und Zweck.

Wenn wir beispielsweise das Ohr betrachten, dann wird uns dies vollauf klar, denn wenn an seiner Einrichtung irgend eine Kleinigkeit verändert wird, dann sind die akustischen Voraussetzungen, der Schallwellenempfang und die Abgabe und Weitergabe an die Gehörnerven gestört und verschlechtert, und wir haben den Nachteil. Jede Deformation zeigt die Schäden, die damit verbunden sind. So ist es also auch mit der Nase.

## Günstige Einwirkung auf weitere Krankheiten

Eine richtige Atmung wird sich nicht nur im Kopf im Bauch, kurz im ganzen Körper auswirken, sondern auch auf die ganze Tätigkeit des Sympathikus und Parasympathikus. Diese interessante Einrichtung, die man als gehirnloses Leben bezeichnen könnte, wird ebenfalls davon beeinflusst, denn auch diese Nervenfunktionen sind abhängig von einer richtigen Atmung. Wer die Tiefatmung korrekt durchführt, wird beobachten, dass der Sympathi-

## MALVE

Die Malve wächst in meinem Garten,  
Nicht nur beim Dorf, am Wegesrand,  
Sie mag das Blühen kaum erwarten  
Und lebet froh in Schutt und Sand.  
Bescheiden, wie die Wegewarte  
Steht sie an jedem Ort,  
Wie jene stets auf Glück wohl harrete,  
Harret auch die Malve immerfort.  
Mit ihrem rosafarbenen Kleide  
Sieht wie ein hübsches Kind sie aus,  
So ist sie eine Augenweide,  
Steht sie auch nicht als Schmuck vor'm Haus.  
Und hört sie schliesslich auf zu blühen,  
Dann freut sich an ihr jedes Kind,  
Es sucht mit redlichem Bemühen  
Die Fröchtchen, die entstanden sind.  
Und diese geben davon Kunde,  
Dass anders man sie auch noch nennt,  
Als Käslikraut im Volkesmunde  
Man weit herum die Malve kennt.



kus besser arbeitet, regulärer schafft und die Herzfunktion dadurch beeinflusst wird.

Sogar eine Angina pectoris kann bei entsprechend richtigen Anwendungen und guten Naturmitteln durch die Atmung günstig beeinflusst, ja vielleicht sogar korrigiert werden.

Wenn die Bronchien noch nicht zu stark degeneriert sind, kann auch das Asthma gebessert, eventuell zum Verschwinden gebracht werden. In jedem Fall aber kann noch eine wesentliche Besserung erreicht werden.

Eine Verstopfung wird durch konsequente Einnahme von Naturnahrung korrigiert, durch richtige Atmung aber in Ordnung gebracht werden können. Wer richtig gut aus- und einatmet wird merken, dass der Darm besser zu arbeiten beginnt. Morgens, mittags und abends sollte man 5, 10 oder 15 Minuten eine richtige Atemgymnastik durchführen, und der Darm wird dadurch besser schaffen. Vielleicht braucht es 8 Tage, vielleicht 14 Tage, vielleicht auch 4 Wochen bis eine Besserung eintritt, aber sie wird kommen.

Auch die schlanke Linie wird durch richtige Atemgymnastik bewahrt oder wieder erreicht werden. Der dicke Bauch mit dem eigenartigen Fettsatz verschwindet, wenn wir mit der Atmungsgymnastik durchhalten. Selbstverständlich ist auch die Ernährung mitzubetrachten. Aber schon selbst ohne die richtige Ernährung wird ein 50prozentiger Erfolg für die schlanke Linie gebucht werden können.

Wenn jemand Polypen hat, so vielleicht nur, weil er nicht richtig atmet, denn dadurch wird der Entwicklung der Polypen Vorschub geleistet. Wer hingegen richtig atmet, auch nachts, bei dem werden keine Polypen in Erscheinung treten oder, wenn sie schon vorhanden sind, zurückgebildet werden können.

Nun gibt es auch Menschen, die den Geruchssinn verloren haben. Solche sollten sich in der Ernährung auf Naturnahrung umstellen, vorübergehend vielleicht sogar auf Rohkost und die richtige Atemgymnastik durchführen. Langsam kann alsdann der Geruchssinn wieder zurückkehren. Es gibt überhaupt kaum eine Krankheit, die nicht mit richtiger Atmung günstig beeinflusst werden könnte.

Bei den Frauen würden die meisten Unterleibsleiden, Tumore, Geschwülste und anderes mehr nicht mehr in Erscheinung treten, wenn sie richtig atmen würden. Die Geburten würden leichter vorsichgehen, denn die nervösen Stauungen würden beseitigt werden. Nur darf man dabei keine beengende Kleidung tragen, denn der Bauch muss atmen können. Man sollte diesen also nicht mit einem Hüftgürtel oder Corset zusammenziehen. Es ist weit besser, man trainiert die Bauchmuskulatur so, dass sie ohne weitere Hilfe Spannkraft bekommt und behält. Durch das Zusammenziehen mit einem Gürtel wird dies nicht erreicht, denn wenn man ihn nicht mehr trägt, geht auch der Bauch ohne richtige Atemgymnastik wieder heraus. Man wird damit also nur sich selbst und die andern täuschen.

#### Atemgymnastik in der Schule

Würde man die Kinder in der Schule diese Atemgymnastik lehren und sie richtig darauf trainieren, dann gäbe es mit wenig Ausnahmen keine Fettleibigkeit, ebenso keine lungenkranken Kinder mehr, wenn letztern zugleich eine neuzeitliche, kalkreiche Ernährung geboten wird. Die Lunge wird durch richtiges Atmen ganz anders entwickelt, wie auch der Brustkasten und das Zwerchfell. Der dadurch erreichte kräftige Ausbau der innern Organe wird normalerweise verhüten, dass sich ein Defekt an der Lunge einstellt.

Gesangspädagogen sind bekanntlich darauf bedacht, ihren Schülern durch eine regelmässig richtige Atmung zu besserem Erfolg zu verhelfen. Sänger werden daher das richtige Atmen nie ausser acht lassen.

Wie lange nun sollen wir atmen? Wie schon erwähnt, wird es günstig sein, unsere Übung auf eine Viertelstunde auszudehnen. Vielleicht hat man anfangs jedoch schon

mit 1 Minute genug. Man wird also langsam, je nachdem es einem gelingt, auf 2 Minuten übergehen, auf 5 Minuten und so weiter steigern, bis man unter Umständen wie bei jedem Lauf die richtige Atmung automatisch durchführt. Der Körper gewöhnt sich an diesen neuen Rhythmus, und dann können wir es am eigenen Leib erleben, dass eine richtige Atmung nützlicher ist als alle andern Leibesübungen. Wir haben so ein Heilmittel im Hause, das uns nichts kostet, als etwas Anstrengung, Konzentration und Ausdauer. Wir werden dankbar erkennen, dass gute Naturmittel wertvoll sind, die Ruhe viel Gutes bewirkt, die Naturnahrung als notwendige Voraussetzung zum Heilen gegeben ist, die Atmung aber alle Erfolge krönt, und wir werden dabei die Richtigkeit des Grundsatzes: «Atem ist Leben», vollauf bestätigt finden.

## Kopfweh

Im Grunde genommen gibt es weder in der Homöopathie, noch in der Kräuterkunde oder in irgend einer andern Naturheilmethode ein Mittel gegen Kopfweh, denn Kopfweh ist keine Krankheit, sondern nur ein Symptom, nur eine Auswirkung von irgend einem Leiden oder irgend einer Störung. Trotzdem aber kann man Kopfwehtabletten zusammenstellen die einen Kopfschmerz günstig beeinflussen, unter Umständen sogar ganz beseitigen können. Das ist vom biochemischen Standpunkt aus möglich, indem man dem Körper diejenigen Stoffe gibt, Nährstoffe, Nährsalze, die eigentlich die Nervenzellen, vor allem die Gehirnzellen nutritiv, d. h. ernährend, beeinflussen. In diesem Sinne wirken auch Kopfwehtabletten, wenn sie aus folgenden Komponenten zusammengestellt sind äusserst günstig, nämlich aus homöopathischer Verreibung von wildem Jasmin, Sanguinaria, Belladonna, Aconitum und andern homöopathisch dosierten Heilmitteln.

Nachfolgendes Zeugnis zeigt wie zweckdienlich solche Tabletten, die vollständig harmlos sind und daher jedem Kind, ja sogar jedem Kleinkind gegeben werden könnten, wirken. Fräulein R. aus A. schrieb am 28. Mai 1951:

*«Jene Tabletten gegen das Kopfweh hatten bei der letzten Periode Wunder gewirkt. Ich war ein ganz anderer Mensch als vorher, und ich danke Ihnen recht herzlich dafür, dass Sie mir ein solch gut wirkendes Mittel sandten.»*

Auch alle Anwendungen, die ableiten, haben einen günstigen Einfluss auf die Kopfschmerzen, weil sie durch Herabziehen des Blutes eine Erleichterung herbeiführen. Man kann allerlei Packungen im Nacken auflegen, wie feuchte Wickel, gequetschte Kohlblätter, gehackte Zwiebeln, Lehmbrei. Andererseits wirkt auch alles günstig, was die Durchblutung fördert, also Venenmittel und Arterienmittel. Selbstverständlich muss man die Grundursache, die vielfach in der Verstopfung, in schlechter Darmtätigkeit oder in Unterleibsleiden bedingt ist, mitbeheben.

## Einspritzungen

### Gedanken über die Methode

Die Methode der Einspritzungen ist eine allgemeine geworden und man schreckt keineswegs davor zurück, dem Körper alle möglichen Gifte auf dem raschesten Wege, also durch eben diese Einspritzungen zuzuführen. Die Methode an und für sich wäre harmlos, ja in gewissen Fällen sogar günstig, wenn das Präparat, das eingespritzt wird, unschädlich ist. Das ist der Grund, warum auch die Naturheilmethode unbekümmert zu diesem Verfahren greifen kann, um einen raschen Erfolg erzielen zu können, sind doch ihre Mittel, die sie verwendet, völlig harmlos, ja, vielmehr sogar heilsam. Wir sehen also, die Methode an sich ist nicht verwerflich, denn Mittel, die durch die Einspritzung unmittelbar der Blutbahn zugeführt werden können, können sich auch entsprechend rascher und gründlicher auswirken. Es gibt Mittel, die ihre berechnete Wirkung