Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 8 (1951)

Heft: 7

Inhaltsverzeichnis

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: 10.12.2025

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

Teufen (App.), Juli 1951 Achter Jahrgang - Nr. 7

A. Z.
VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Österreich:	Insertionspreis:
Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . Fr. 5.70	Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Dr. Günther, Rechenweg 1 g, Innsbruck Abonnementspreis: 10 Sch. Postcheck-Nr. 129,335	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. 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

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 harrte,
Harrt auch die Malve immerfort.
Mit ihrem rosafarbnen 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 Früchtchen, 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.

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 obern 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-