

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 12 (1955)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Subito  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551815>

### **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:** 24.02.2026

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



lernt haben. Das Kind entdeckt und sieht sie und seine Freude daran ist begeisternd. Warum sollen wir uns davon nicht anstecken lassen?

#### FREUDIGES WANDERN UND SEINE VORTEILE

Das Gute an alledem ist zusätzlich noch der Umstand, dass wir dabei nicht zu Hause sitzen bleiben, sondern eben hinauswandern in die erfrischende Luft, dass wir herumsteigen und dabei tüchtig atmen müssen. Wir brauchen keineswegs zu forcieren, sondern werden ganz einfach mit regelmässigem Wanderschritt in den richtigen Atmungsrythmus hineinkommen, denn Atem ist Leben. Wer kummervoll zu Hause sitzen bleibt und seinem ganzen Jammer nachsinnt, gräbt sich immer tiefer in ihn hinein. Wer sich aber aufrafft und den Spuren wertvoller Freude nachwandert, leistet sich gesundheitlich den besten Dienst. Er wird dabei erstarken und sich mehr und mehr zumuten dürfen. Wir werden langsam steigern, bis wir uns schliesslich an einfache Berg- und Skitouren wagen dürfen. Dadurch werden wir Kreislaufstörungen beseitigen und für eine richtige Durchblutung sorgen, wie auch für eine anregende Funktion des Pfortadersystems und der Leber. Sauerstoff ist ein wichtiger Nährstoff für unseren Körper und seine Aufnahme ist dringende Notwendigkeit. Hast, Eile und Bedrückung lassen uns richtiges Atmen vergessen, während die Freude uns tief atmen lässt. So trägt sie dazu bei, dass wir auch gegen diese krankheitsfördernde Vernachlässigung des Atmens wirken und uns mit der Zeit an richtige Bauchatmungsgymnastik gewöhnen. Allerdings müssen wir diese zuerst üben, bis wir sie los haben, dann aber wird sie uns zur Selbstverständlichkeit, und wir werden überhaupt nur noch diese gründliche Atmungsform durchführen.

#### MUSIK ALS FREUDESPENDER

Zum Rhythmus des Atmens und Wanderns gehört auch der Rhythmus der Musik. Unwillkürlich beginnen wir ein Liedchen vor uns hinzusummen, erst leise, dann lauter und lauter. Es tönt schön im tiefen Wald mit dem Trillern der Vögel um die Wette zu singen. Nicht vergebens heisst es im alten Volkslied: «Doch kam ich wieder zu singen, war alles auch wieder gut!» Das Bedrückende weicht, denn auch beim Singen müssen wir tief Atem holen. Wie traut aber tönt ein Flötenspiel, wenn es über das weite Tal erklingt. Auch beim Flötenspielen müssen wir tief atmen, und wer es recht betreibt, der bekommt sogar Hunger dabei. Ja, die Musik kann ein besonderer Ausdruck der Freude sein, wenn sie sich in lieblichen, harmonischen Tönen der Symphonie ergeht. Wie die Natur ein Kunstwerk aus der Hand des Schöpfers ist, so bedeutet schöne, harmonische Musik eine göttliche Sprache für uns. Der Rhythmus dieser beschwingten Sprache wirkt auf uns als kleiner, aber wichtiger Heilfaktor. Musik wird zum Ausdruck innewohnender Freude, wenn sie sich im Gesang äussert. Ein Liedchen aus der Kinder- und Jugendzeit klang doch früher so vertraut und all die schönen Lieder aus vergangenen Zeiten steigen in unserer Erinnerung wieder hoch. Wir singen eines nach dem andern und merken dabei, wie die Vibration, die der Gesang in unserer Brust hervorruft, uns freudig belebt und bei der Heilung mithilft. Das also wollen wir auch beim Leberkranken pflegen und erwirken, und wir werden dabei erfreulichen Erfolg erzielen.

### Subito

Wenn man sich zu helfen weiss, gehen Störungen oft rasch, also «subito» vorüber, nur muss man manchmal etwas drastische Massnahmen ergreifen, aber sie sind besser als Betäubungsmittel, die zum ersten Schaden noch einen zweiten hinzufügen. Auf meinen Vortragsreisen darf ich eigentlich nie versagen, denn alles ist so angeordnet, dass ein Verschieben unmöglich wäre. Die Freude, vor vollen Sälen zu sprechen, dankbaren Blicken zu begeg-

nen und fernerhin hilfreiche Ratschläge erteilen zu können, hielt mich denn auch dieses Jahr wieder frisch und munter trotz angestrengter Tätigkeit bis tief in die Nacht hinein. All die vielen Fragesteller, die nach Beendigung des Vortrags jeweils noch über dies und das nähere Auskunft verlangen, mögen nicht enttäuscht werden, und all die vielen Berichte guter Erfolge spornen immer wieder zu erneuter Hilfeleistung an. So kommt es dann, dass der Vormitternachtschlaf nicht ausgewertet werden kann und an seiner Stelle müssen Freude und Begeisterung Ersatz bieten. Auch tagsüber war mein Pensum streng bemessen, so dass die Belastung selbst für meine sonst starke Natur doch etwa zuviel war. Früher verschaffte mir in solchen Fällen einfach eine kurze Skitour wieder die notwendige Frische und Erholung, aber unser liebes Wetter war dieses Jahr so ungnädig, dass man schon mit dem Regenmantel oder Schirm hätte fahren müssen!

Es mag nun sein, dass mich die allzugrosse Anstrengung etwas zu sehr erschöpfte, so dass mich ganz unerwartet eine Kleinigkeit gewissermassen über den Haufen zu werfen vermochte. Wohlgemut fuhr ich nämlich von Niederbipp, wo ich einem grossen Saal begeisterter Zuhörer dienlich sein konnte, nach Biel. Hier ass ich mit Freunden zusammen zu Mittag und liess mir dabei Artischocken, schmackhafte Pilze und Salate vortrefflich munden. Nachträglich begleiteten mich meine Freunde noch bis zum Jura gegen den Chasseral hinauf. Obwohl wir dort hoch über dem Nebelmeer einen wunderbaren Ausblick in die Alpen hatten, war mir einfach nicht recht wohl. Ein starkes, ungewohntes Kopfweh plagte mich, erst in den Augenhöhlen, dann in der Schläfengegend. Da mein Zustand immer schlimmer wurde, hätte ich viel darum gegeben, wenn ich einem meiner Freunde das Steuer hätte überlassen können. Leider aber verabschiedeten sich diese bereits schon in Neuville, denn ein jeder von ihnen musste wieder seiner eigenen Aufgabe nachgehen. Mir aber wurde es im Lauf der Zeit so schlecht, dass ich kaum mehr das Steuer halten konnte und mich auf der Strasse auch nicht mehr sicher fühlte. Gleichwohl aber hatte ich mich zu beeilen, denn für den Abend war ein Vortrag in Lausanne festgelegt. Um mir Erleichterung zu verschaffen, verlegte ich mich aufs Tiefatmen und nahm meine Kopfwehtabletten ein, welche keine Betäubungsmittel, sondern nur Zellnährsalze enthalten. Da aber alles nur wenig nützte, verdächtigte ich das Essen. Womöglich waren die Pilze nur aufgewärmt gewesen? Kurz entschlossen stieg ich aus, ging zum nächsten Acker und beschaffte mir ein drastisches, altbewährtes, wenn auch nicht gerade angenehmes Brechmittel. Ich steckte ganz einfach meinen Finger tief in den Hals und sofort gab der Magen seine unerwünschte Last wieder von sich. Unmittelbar verspürte ich eine grosse Erleichterung. Zudem rollte mir eine unliebsame Sorge von den Schultern, denn wie sollte ich in meinem jämmerlichen Zustand innert kürzester Zeit überhaupt auf dem Podium stehen und einen Vortrag halten können? Nachdem mein Magen leer geworden war, verabschiedete ich auch meine Sorgen und legte mich zur Erholung und Entspannung für eine halbe Stunde in den Wagen, um alsdann erneut meinem Ziele entgegenzufahren. Mit Tiefatmungsgymnastik brachte ich während der Fahrt nach einer halben Stunde das Kopfweh ziemlich weg, und als ich in Lausanne ankam, war mir bereits wieder gut zumute. Nochmals eine halbe Stunde Ruhe, und ich fühlte mich wieder stark und meiner Aufgabe gewachsen, und sie gelang mir denn auch wirklich so, dass niemand merkte, welch' unerquicklichen Nachmittag ich hinter mir hatte. Wie gut, wenn man nicht gleich nachgibt, sondern eben einfach zum unschädlichsten, wirkungsvollsten Mittel greift! Auch die notwendige Ruhepause und vor allem die Atemgymnastik wirkt in solchem Fall zuverlässiger als irgend ein Betäubungsmittel, das nachherige Nachwehen mit sich bringen kann. Es ist also nachahmungswert, sich in irgend einer verzwickten Lage natürlicher Hilfsmittel zu bedienen, denn sie vermögen «subito» zu helfen.