

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 15 (1958)
Heft: 9

Artikel: Im richtigen Sinne atmen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552466>

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: 25.12.2025

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

ganzen Korn zubereitet wurde, besonders das westfälische Vollkornbrot, aus dem Backofen herauskommt, dann verbreitet es weithin einen derart guten Duft, daß dieser Duft zum Verräter werden kann. Oftmals kam es zu jener Zeit nämlich vor, daß der Wind den verführerischen Duft auch in die Nasen umherstreifender Banden trug, die dadurch inne wurden, wo Nahrung und Beute einzubringen war.

Folgen der Entwertung

Kein anderes Nahrungsmittel kann von sich sagen, daß es im Grunde genommen buchstäblich eine Grundlage unsrer Ernährung, also auch unsres Lebens bedeutet. Die biblische Verheißung: «Brot und Wasser ist dir gewiß», schließt daher gleichzeitig eine lebenerhaltende Zusage in sich ein, denn es ist eine Tatsache, daß der Mensch mit Brot und Wasser längere Zeit leben und gesund bleiben kann, wenn es wirklich Brot ist, das aus dem ganzen Korn mit dem vollen Komplex, den der Schöpfer in seine Wesensart gelegt hat, bereitet ist.

Es ist allerdings noch nicht ganz erforscht, wie dieser Komplex der wichtigen Stoffe im Körper zur Auswirkung kommt. Die Erfahrung hat aber gezeigt, daß Brot aus dem ganzen Korn das körperliche Gleichgewicht zu halten vermag wie kein anderes Nahrungsmittel. Viele Ernährungskrankheiten, Avitaminosen, Gleichgewichtsstörungen im ganzen Ablauf des Zellstoffwechsels würden nicht in Erscheinung treten, wenn Brot wirklich Brot wäre, indem die Ganzheit des Kornes gewahrt würde. Vielleicht liegt darin mehr als der Mensch heute zu verstehen und zu fassen vermag. Dieses von Gott geschaffene, gesetzmäßig bedeutungsvolle Prinzip der Ganzheit kann nicht umgangen werden, ohne Unheil hervorzubringen. Die immer kränker werdende Menschheit sollte daher einmal ganz gründlich über dessen notwendige Forderung nachdenken. Dann würde sie nämlich inne werden, daß da mit dem Getreidekorn ein Frevel getrieben wird und zwar, seit Louis XIV. das Weißbrot geschaffen und in Europa eingeführt hat. Diese scheinbare Errungenschaft hat nämlich tatsächlich viel tragischere Folgen nach sich gezogen als manch andere Verirrungen, denen der zivilisierte Mensch von heute erlegen ist. Zähne und Knochen der Menschen sind dadurch immer schlechter geworden. Bereits leiden über 90% aller Schulkinder schon an Zahnkaries. Dies und viele andere Uebelstände sollten uns zu denken geben. Sie sollten uns bei ganz genauer Erforschung der Ursachen zeigen, daß unser Brot begrifflich nicht mehr als Brot im eigentlichen Sinne gewertet werden kann. Hätten wir es in seiner Ganzheit gehütet, dann wären bestimmt die erwähnten Mangelerscheinungen nicht in dem heutigen Ausmaß zum Vorschein gekommen. Daß sie sich aber trotz besserer Hygiene, trotz besserer Ausnützung des Sonnenlichtes und vieler anderer lebensbejahender Punkte dennoch auszuwirken vermochten, beweist uns nur die Richtigkeit und Wichtigkeit, die das Prinzip der Ganzheit in sich birgt. Wenn wir uns und unseren Kindern wieder gute, gesundheitliche Grundlagen schaffen wollen, dann müssen wir uns darüber klar sein, daß Brot wieder Brot werden muß, indem es aus dem ganzen Korn mit all seinen wichtigen, gegenseitig aufeinander abgestimmten Gehaltsfaktoren zubereitet wird. Die Art des Kornes spielt bei der Zubereitung des Brotes keine wesentliche Rolle, denn Weizen, Roggen, oder eine andere Getreideform bilden in der unberührten Ganzheit die richtige Voraussetzung einer gesunden Grundlage.

Noch ein ganz wichtiger Punkt ist bei der Wahl unseres Brotes zu beachten, denn nicht jedes dunkle Brot, nicht jedes Graham-Brot ist zugleich auch ein Vollkornbrot. Oft wird ein gewöhnliches Mehl mit Kleie oder anderen Zusätzen versehen und weist dann den Charakter eines dunklen Brotes auf. Dies ist jedoch eine bloße Täuschung, da ein solches Brot nicht den Voraussetzungen entspricht, die ein Brot aus dem ganzen Korn zu erfüllen hat. Es heißt also auch in der Hinsicht die Augen offen halten,

damit man sich nicht vergeblich bemüht. Verlässlich sind folgende Brote, da sie die gestellte Aufgabe erfüllen, nämlich, das Walliser-Roggenbrot, das Bircherbrot, das Waerland-Brot, ferner das infolge seiner besondern Zubereitung so schmackhafte Vogel-Flockenbrot oder auch irgend ein anderes Vollkornbrot, das sorgfältig und schonungsvoll hergestellt wird.

Wenn wir also im richtigen Sinne um unser tägliches Brot bemüht sein möchten, dann müssen wir bestimmt auch darauf achten, daß wir in Zukunft nur ein Brot aus dem ganzen Korn auf unserem Tische dulden, denn nur ein solches ist es wert, unser tägliches Brot zu sein.

Im richtigen Sinne atmen

Gute Läufer, gute Atmer

Wenn die Indianer tagelang Fußwanderungen unternehmen, dann kommt dabei vor allem auch das Tiefatmen zu seinem Recht. In Guatemala kann man oft einem ganzen Rudel lasttragender, tiefatmender Männer begegnen, die trotz der Hitze sehr eilig laufen, und zwar barfuß. Dabei werden ihre schweren Lasten, die sie auf dem Rücken tragen, durch ein nach hinten laufendes Stirnband festgehalten. Ein solcher Zug eilender Menschen sieht für den Zuschauer ziemlich bemüht aus, denn irgendwie bekommt er bei diesem sonderbaren Anblick das Empfinden, daß diese Lastträger in schwerer Fronarbeit stehen und ihre äußerste Kraft dafür dahingeben müssen. Aber diese Eingeborenen sind gewohnt, solche Arbeit zu verrichten, und es scheint, sie tragen durch ihr Eilen leichter, als wenn sie nur langsam gehen würden. Der große Eifer, den die ganze Anstrengung erfordert, spricht so deutlich aus ihren Augen, die uns zu sagen scheinen: «Stört uns nicht, haltet uns nicht auf! Macht freie Bahn, denn wir sind keinem Aufschub, keiner Unterbrechung gewachsen!» — So scheinen sie zu fühlen. Ob es wirklich so ist, wissen wir nicht, denn wir kamen nie in die Lage, sie danach zu fragen. Auf alle Fälle aber müssen sie wie Wettkämpfer eine gute Atemtechnik entwickeln, um die Anstrengung ohne gesundheitliche Schädigung durchhalten zu können. Kein Wunder, daß diese Menschen zäh und widerstandsfähig sind, denn nebst der reichlichen Bewegung verschafft ihnen auch das damit verbundene, tüchtige Tiefatmen alle gesundheitlichen Vorteile, die es irgendwie zu bieten vermag.

Wie steht es bei uns?

Auch bei uns weiß jeder Sportler, daß Atmen an erster Stelle kommt, um im Training etwas leisten zu können. Jede Sängerin ist sich dessen bewußt, daß sie richtiges Atmen pflegen muß, um zum Erfolg zu gelangen. Selbst der kleine und kleinste Blockflötenschüler muß lernen, richtig zu atmen, und er wird feststellen, daß er durch die Flötenstunde einen herrlichen Appetit entwickelt. Das eben bringt das tiefe Atmen zustande.

Der Atem ist in der Tat Leben. Auch die Kranken können dies in vollem Maße erfahren. Jeder Asthmatiker kann die Hälfte seines Leidens durch richtiges Atmen überwinden. Selbst jener, der sich mit Angina Pectoris herumplagt, hat ebenfalls die Hälfte seiner Krankheit schon weg, wenn er richtig atmen lernt. Die Hast, die gesteigerte Angst, die vielen Sorgen unsrer Zeit bringen es leider mit sich, daß wir im Alltagskampf meist nur mangelhaft atmen. Kein Wunder, daß deshalb das Atmen als Heilfaktor wirkt, sobald wir es richtig durchführen. Aber es muß gelernt sein.

Das Zwerchfellatmen

Das sogenannte Zwerchfellatmen, das uns mancherlei Störungen und Stauungen, ja sogar Entzündungen förmlich wegblasen hilft, ist nicht so einfach wie das gewöhnliche Atmen. Auf dem Rücken liegend, können wir es am besten lernen. Während wir tief einatmen, pressen wir

den Bauch hinaus, und wenn wir umgekehrt den Bauch hineinziehen, atmen wir gleichzeitig tief aus. Dieses Atmen üben wir einige Male, dann einige Minuten. Erst strengt es uns an, dann, wenn wir es beherrschen, können wir es auch beim Laufen zu unserm gesundheitlichen Nutzen auswerten. Besonders bergaufwärts wird es uns große Dienste leisten, und bergabwärts werden wir nicht atemlos rennen und unsrer Gesundheit Schaden zufügen, wenn wir an den Wert der rechten Atmung denken.

Autofahren und tiefatmen

Immer mehr nimmt heute das Autofahren selbst in unserer kleinen, eingeengten Schweiz zu. So kommt es denn, daß bereits schon viele von uns anfangen das Gehen zu verlernen, wie dies in Amerika schon heute der Fall ist, nur ist es dort eher begreiflich bei den weiten, ebenen Strecken, die man oft zurücklegen muß. Aber das Fahren wird dort so sehr zur Gewohnheit, daß selbst ein lachhafter Lauf von einigen Metern mit dem Wagen zurückgelegt wird. Es mag viel mehr Mühe verursachen und länger dauern, um das Auto aus der Garage herauszuholen, als die paar Schritte zu Fuß zu gehen, aber dennoch zieht man es vor, der geliebten Gewohnheit zu frönen. Will man im naheliegenden Geschäft etwas einkaufen, dann muß auch dies mit dem Auto geschehen, so daß man keineswegs erstaunt ist, wenn diese Leute das Gehen fast ganz verlernen, während vom strammen Laufen oder Marschieren schon gar nicht mehr die Rede sein kann. Wo böte sich denn dazu noch Gelegenheit? Auf den Autostraßen läuft niemand. Es wäre dies zu gefährlich und zudem für das Atmen kein Vorteil, denn die Autogase können uns höchstens vergiften. Der Weg zur Arbeitsstätte ist meist viel zu weit, als daß er zu Fuß zurückgelegt werden könnte, denn es kommt oft vor, daß diese zwei gute Fahrstunden von zu Hause entfernt liegt. Eine Sonntagswanderung ist auch nicht ohne weiteres möglich, denn an netten Plätzen wimmelt es von Ausflüglern, die natürlich alle mit dem Auto dahergefahren kommen. Ueber Land ist es aber meist ebenfalls zu weitläufig, zu abgelegen, ja, sogar oftmals zu gefährlich. Eine Ferienwanderung durch unbekannte, landschaftlich schöne Gegenden ließe sich vielleicht mit einer Wandergruppe noch vereinbaren, aber allein, wie es bei uns in der Schweiz möglich ist, wird es schwerlich ausführbar sein. Kein Wunder, daß die Stadtamerikaner in der Regel bleich aussehen, und sich die Frauen daher allgemein schminken müssen, um ein besseres Aussehen vorzutäuschen. Mangel an Bewegung, an frischer, unverdorbener Luft, an tüchtigem Tiefatmen schafft dem Städter Verhältnisse, wie sie unsre Topfpflanzen zur Winterszeit im Keller haben.

Autosieg auch bei uns

Aber auch bei uns beginnt das Autofahren das Laufen immer mehr zu verdrängen. Auch in unsren Städten duftet es bereits ganz bedrohlich nach Autogasen, so daß man ständig den Atem anhalten möchte, statt dem Rat zu folgen, stets tief zu atmen. — Selbst Paß- und Bergstraßen werden förmlich überrannt, auch werden leider immer mehr Wanderwege für die Autofahrt geöffnet. Gleichwohl gibt es aber bei uns immer noch genügend Gelegenheit durch unberührte Gebiete zu streifen, um dort die Lungen mit köstlich frischer Luft zu füllen. — Mancher Weg zur Arbeit, zur Bahn, zur Stadt mag beschwerlich sein, und man möchte ihn lieber fahrend zurücklegen, wenn man sich aber die Mühe nimmt, ihn zu Fuß zu bewältigen, dann wird er uns zum Guten dienen. Mancher Kranke und Rekonvaleszente würde sein Leiden eher überwinden, wenn er, statt sich im Auto herumfahren zu lassen, langsam aber zielbewußt laufen würde. Man braucht dabei keineswegs zu übertreiben, denn jedes Uebertreiben ist schädigender Raubbau. Man sollte sich ganz einfach dem Rhythmus anpassen, der einem förderlich ist und sich dabei immer bewußt sein, daß atmen Leben ist.

Bessere Heilmöglichkeiten bei Zuckerkrankheit

Momentane Hilfeleistung

In der Regel steht der Zuckerkrankke seinem Leiden ziemlich aussichtslos gegenüber, denn es ist keine Lösung, einfach nur Insulin zu spritzen. Der Körper wird dadurch im Gegenteil in eine ganz kritische Lage geführt, was sich mit der Zeit sehr ungünstig auswirken kann. Es nützt dem Kranken nichts, wenn sein Körper durch die Bauchspeicheldrüse nicht mehr dazu veranlaßt werden kann, selber genügend Insulin zu erzeugen, was in den Langerhans'schen Inseln geschieht. Wenn diese Erzeugung zurückgeht, so daß sie dem normalen Bedarf des Körpers nicht mehr zu entsprechen vermag, dann haben wir eben eine mangelhafte Verbrennung des Blutzuckers. Der Blutzucker steigt und ein Teil des nichtverarbeiteten Blutzuckers wird alsdann durch den Urin ausgeschieden, was den gefürchteten Urinzucker entstehen läßt. Durch den einfachen Ausweg, das fehlende Insulin nun eben kurzerhand einzuspritzen, haben wir wohl für den Augenblick geholfen, haben aber keineswegs damit eine Heilwirkung zustande gebracht. Im Gegenteil, der rasche, bequeme Ausweg führt, wenn er dauernd angewendet wird, schließlich mit der Zeit dazu, daß der innersekretorisch arbeitende Teil der Bauchspeicheldrüse degeneriert. Die Langerhans'schen Inseln arbeiten noch weniger als zuvor und dies darum, weil sie die bequeme Zuführung des fertigen Präparates der eigenen Arbeitsleistung enthebt. Sie werden durch die Schonung nicht dazu angeregt, selbst wieder zu arbeiten, und dieser nachteilige Zustand wirkt sich zur großen Kalamität aus, die auch in der Schulmedizin eingesehen wird. Das ist der Grund, warum man nach neuen Methoden strebt.

Heilmöglichkeiten

Die Naturheilmethode hat glücklicherweise einen andern Weg gefunden. Die Ernährung der Kranken wird ganz einfach und entschieden auf Gemüserohkost gesetzt, Eiweiß geben wir in Quarkform und Kohlehydrat in bescheidenem Maß aus Vollkornnahrung. Auch sind wir dem Körper behilflich, die Bauchspeicheldrüse anzuregen, was vor allem mit feuchtheißen Kräuterwickeln auf den Bauch erwirkt werden kann. Zudem muß unser Patient viel laufen und atmen und durch eine reiche Sauerstoffzufuhr gibt es einen besseren Stoffwechsel und eine bessere Verbrennung des Blutzuckers, denn es braucht ja nicht nur Insulin, sondern auch Sauerstoff, um den Blutzucker zu verbrennen. Zur weitem Unterstützung verfügen wir auch über einige ganz hervorragende Pflanzennmittel, wozu der rohe Luzernaklee, die rohen Brennnesseln und der rohe Hafer gerechnet werden können. Alfavena, ein Präparat aus Alfalfaklee und Hafer, also Avena, hat sich bei Zuckerkrankheit bereits ausgezeichnet bewährt. Außerdem sind die milchsäurehaltigen Produkte für den Zuckerkranken eine wahre Heilnahrung. Die Sauermilch, die Acidophilusmilch und das Molkosan sind geeignete Getränke, um den starken Durst des Kranken zu stillen, ohne seinen Zustand dadurch irgendwie ungünstig zu beeinflussen. Auch die milchsäurehaltigen Pflanzensäfte, die Biotta-Säfte aus Tägerwilen, sind eine große Hilfe bei der Behandlung der Zuckerkrankheit, denn es handelt sich hierbei nicht um gewöhnliche Milchsäureprodukte, sondern in Milchsäure umgewandelten Pflanzenzucker, wie dies genau auch beim Sauerkraut der Fall ist. In dieser Form sind die Gemüsesäfte, ja sogar der Rüebelsaft, für den Zuckerkranken sehr zuträglich. Von Bedeutung ist auch noch der Umstand, daß bei dieser ganzen, pflanzlichen Milchsäuregärung sogar noch Inulin entsteht, und da dieses dem Insulin verwandt ist, vermag es eine ähnliche Wirkung auszuüben wie das unentbehrliche Insulin, was daher als großer Vorteil bewertet werden kann. Inulin ist übrigens auch noch in den Bohnenschalen enthalten, weshalb diese als altbewährtes