

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 28 (1971)
Heft: 9

Artikel: Ein Traum
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553066>

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: 13.01.2026

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

und den Tod zuziehen. Anders verhält es sich dagegen beim Nasenatmen. Wir haben keineswegs vergebens eine Heizung in unserer Nase, wodurch wir die einströmende Luft schön erwärmen können. In den Tropen arbeitet diese fürsorgliche Einrichtung im umgekehrten Sinne, denn dort dient unsere Nasenatmung als Kühl-anlage, da sie die zu heisse Luft abzukühlen vermag. Wir besitzen somit in unserer Nase eine wunderbar arbeitende Klimaanlage.

Das Zwerchfellatmen

Haben wir also das schädliche Mundatmen verlernt und uns an das Nasenatmen gewöhnt, dann gilt es noch für manche Leiden und zur Stärkung der Gesundheit, das Zwerchfellatmen zu erlernen. Wenn wir auf dem Rücken liegen, dann können wir es am besten üben. Wir atmen tief ein, während wir den Bauch hinauspressen. Nun folgt tiefes Ausatmen unter tüchtigem Einziehen des Bauches. Bis wir Übung in diesem Atmungswechsel haben, mag es uns so sehr ermüden, dass wir es nur einige Male durchzuführen vermögen. Sind wir geübter, dann gelingt es uns, bei dieser Atmung einige Minuten zu verharren, während wir mit der Zeit keine Mühe mehr haben, es sogar auf unseren Wanderungen, vor allem beim Bergsteigen erfolgreich anzuwenden. Es wird uns in jeder Hinsicht grosse Dienste leisten. An dieser Methode können wir uns tatsächlich gesundatmen. Dies ist besonders dann der Fall, wenn wir gleichzeitig auch noch eine natürliche Lebensweise durchführen. Der Körper gewöhnt sich an den Rhythmus richtiger Atem-

gymnastik, und es wird sich dabei herausstellen, dass diese für unsere Gesundheit und unsere Gesundung wichtiger ist als alle anderen sportlichen Übungen. Das ist besonders für jenen tröstlich, der dem Sport nicht gerne zuviel von seiner kostbaren Zeit zur Verfügung stellt. Wenn daher die erwähnte Atemgymnastik ein Heilmittel ist, das wir jederzeit kostenlos zur Verfügung haben, wird er sich seiner nebenbei ausgiebig bedienen, mag es ihn auch etwas Anstrengung und Ausdauer kosten. Wenn sich durch die Naturnahrung, durch die richtigen Heilmittel, durch Ruhe und Entspannung ein befriedigender Erfolg eingestellt hat, dann wird dieser durch die Atemgymnastik noch völlig gekrönt. Noch etwas Wichtiges können wir mit dieser Methode bewerkstelligen, denn mit tiefem Atemzug können wir auch Herr über Kummer und Sorgen, über Ärger und Verdruss werden, statt all diese zerstörenden Geister in uns hineinfressen zu lassen. Es braucht nur feste Entschlossenheit dazu, und wir können sie alle in die Flucht jagen. Gehen wir auf diese Weise vor, dann entlasten wir dadurch nicht nur unsere Leber und unsere Bauchspeicheldrüse, sondern fassen auch wieder neuen Mut. – Es ist tatsächlich so, dass jener, der atmet, lebt. Wer hingegen tief und richtig atmet, lebt bewusster. Wehe unserem Leben, wenn unser Atem entweicht! Darum wollen wir ihn, solange er uns zu eigen ist, als Geschenk betrachten, indem wir ihn richtig einschätzen und dankbar verwerten, denn er ist gewissermassen wie ein Grundpfeiler für unsere Gesundheit und daher auch eine grosse Hilfe in kranken Tagen.

Ein Traum

Wie schon manchmal in den Tagen meiner Reisen lag ich wieder einmal im weissen Sand einer Insel im Pazifik. Eine Palmengruppe gab mir den nötigen Schatten und ungestört lauschte ich auf das gleichmässige Rauschen der Wellen, die sich mit wilder Wucht immer wieder den

Korallenriffen entgegenwarfen. Hinter den Riffen rollten sich nur kleine, gekräuselte Wellen bis in den Sand des einsamen Strandes. In das Lied der Wellen mischte sich das Säuseln der Palmen, und dieses Schlummerliedchen versäumte seinen Zweck nicht, verfiel ich doch allmäh-

lich in tiefen Schlaf. Plötzlich standen in goldbrauner Haut zwei schöne, junge Insulaner vor mir. Für mich waren sie ein sprechendes Bild lebensfrischer Gesundheit. Um den Hals des Mannes hing eine Kette aus kleinen Muscheln, während die ebenmässig gebaute Gestalt seiner Gefährtin den Schmuck schwarzer Haare trug. Diese reichten bis an die Knie, und eine grosse, rote Hibiskusblüte erhöhte deren Schönheit. Die gütigen Augen der beiden musterten mich einige Zeit, dann begann ihr Mund zu fragen: «Was suchst du Fremder hier, auf unserer entlegenen Insel?» Unwillkürlich antwortete ich: «Ein wenig von dem Frieden, den ich mir in meiner Kindheit so oft erträumt habe, etwas von dem, was man mir als Paradies schilderte, weil Mensch, Tier und Pflanze dort als Freunde zusammen in Frieden lebten, waren sie doch alles Kinder des grössten Künstlers, aus dessen Hand sie entstammten. Damals bestand eine glückliche, harmonische Schöpfung, die völlig frei von Selbstsucht, Kummer und Leid war.» –

Was daraufhin meine beiden Insulaner antworteten, traf mich als tiefen Vorwurf, denn sie sagten: «Wir haben es nie ganz verloren, jenes Paradies. Doch ihr Anbeter von Macht und Technik seid seiner beraubt worden. Ihr habt den gütigen Gott mit einem hartherzigen vertauscht. Kein Wunder, dass er die Geschicklichkeit der Hände mit dem Roboter Maschine ersetzte. Alles ist darum für euch anders geworden, denn eben dieser Gott ist auf dem besten Wege, den Odem des Lebens für Mensch und Tier langsam zum Erlöschen zu bringen und auch die Pflanzenwelt sucht er auf verschiedenste Art zu schädigen. Selbst wir merken es bereits auf unserer einsamen, friedlichen Insel, was da im Verborgenen Unheimliches geschieht. Wir aber können nicht glauben, dass jener Erhabene, der den Blumen Duft und leuchtende Farben gegeben und das unschuldige glückliche Staunen in die Kinderaugen gelegt hat, zusehen könnte, wie alles langsam er-

stirbt. – Diese Insel schenkte uns bis anhin alles, was wir benötigen. Sie gibt uns genügend Nahrung, der Palmbast verschafft uns Kleidung, und was wir sonst noch zum Wohnen und Leben gebrauchen, ist reichlich vorhanden. Keiner unserer Inselbewohner wird durch unsere Bedürfnisse irgendwie geschädigt oder gar getötet.»

Was der Insulaner hiermit sagen wollte, verstand ich nicht recht, und so erklärte er weiter: «Ihr seid da im Besitz eines heiligen Buches, das ihr auch uns zustellt. Dort schilderte ein weiser Prophet eine kommende Zeit, in der der Löwe, nicht nur das Rind, seinen Hunger mit Pflanzen stillen werde. Das wird geschehen, nachdem Gott die Erde gereinigt hat, wie er sie einst durch eine grosse Flut säuberte. Nicht nur DDT und alle anderen Gifte im Boden, im Wasser und in der Luft werden dann durch weise Naturgesetze wieder in harmlose Stoffe umgewandelt, sondern auch die Probleme der Gewalttat, der Rassenpolitik und des Brudermordes werden verschwinden. Der ursprüngliche Auftrag, die Erde gesamthaft zu bebauen und sie einem paradiesischen Zustand entgegenzuführen, wird dann nicht mehr eine leere Vorstellung bleiben. Ein glückliches, fleissiges Menschengeschlecht wird sie bewohnen, aber nicht überfüllen, und durch die Gesetze der Selbstlosigkeit wird eine Fülle von Frieden über alle ausgegossen sein. Die geschickte Hand, nicht aber die lärmende Maschine, wird dann wieder bauen und pflanzen sowie alle bildenden Künste verwirklichen. Die einzige Sorge wird es dann sein, seinem Freund und Menschenbruder eine Freude zu bereiten.» –

Phantasie oder Wirklichkeit?

Das war es, was mir der Traum erzählte, denn nachdem ein grosser Wellenbrecher das Riff umrollte, erwachte ich und befand mich wieder allein in der Wirklichkeit. Aus der Tiefe einer verborgenen Kammer meiner Seele mochte dieser Traum ans Tageslicht gekommen sein. Er

war so wirklichkeitsnahe für mich, als hätte ich ihn tatsächlich soeben erlebt, als wäre er nicht blass ein Erzeugnis traumhafter Phantasie. Wie die beiden Insulaner, so bin auch ich überzeugt von dem endgültigen Sieg des Guten und Vollkommenen, aber keineswegs, wie so viele törichterweise glauben mögen, auf der Grundlage heute bestehender Finsternis. Der Fürst dieses Zustandes weiss, dass er verblenden muss, während er alle Register seiner Totenmesse kraftvoll zu Ende spielen will, da er sich seiner nur noch kurzwährenden Lebensdauer bewusst ist.

Zwar warnen heute einsichtige Männer der Wissenschaft vor dem Verderben, das, durch den sogenannten Fortschritt der Technik verursacht, immer drohender auf uns zukommt. Wohl hört man da und

dort, was sie sagen, aber gebannt wie das Kaninchen vor dem magisch lähmenden Blick der Schlange lässt man das Unheil auf sich zukommen und unternimmt wenig oder gar nichts dagegen. Welcher Hauseigentümer aber würde seine Mieter, die sein Haus völlig zu zerstören drohen, nicht verjagen? Der Eigentümer der Erde schuf sie mit aller Schönheit, um bewohnt, nicht zerstört zu werden. Alles hat er bewunderungswürdig schön gemacht. Warum soll er jene weiter dulden, die den Erdkreis verderben? Auch er kann sein Besitztum von solchen Elementen befreien. Menschliche Verlegenheit ist ihm völlig unbekannt, weshalb seinem Entschluss, die Erde wieder zur ursprünglichen Schönheit und Unverdorbenheit zurückzuführen, nichts im Wege stehen wird.

Schutzmassnahmen gegen moderne Gifte

Wenn eine Frau heute mit der Markttasche einkaufen geht, ereignet sich manches, worüber sie sich kaum bewusst ist. Schon auf dem Wege füllt sie ihre Lunge mit Autogasen, ohne dies verhindern zu können, da die Einkaufszentren in verkehrsreichen Strassen liegen, wo sie zwar den Wagen, nicht aber den durch sie erzeugten Gasen ausweichen kann. Das reichliche Einatmen solcher Autogase hinterlässt zudem noch Rückstände des Bleibenzins, das für die Nerven eine besondere Rolle spielt. Kein Wunder, dass sie müde, abgespannt und mit brummigem Kopf nach Hause zurückkehrt. Kaum gibt sie sich darüber Rechenschaft, dass ihr nicht nur die Anstrengung zugesetzt hat, sondern dass die Hauptschuld an ihrem Unbehagen bei den eingeatmeten Gasen zu suchen ist. Auf dem Lande hätte sie, ohne mit dem Autoverkehr in Berührung zu kommen, mindestens fünfmal so weit gehen können, bis sie auch nur annähernd so müde und abgespannt geworden wäre.

Nahrungsmittel von heute

Nun, sie hat wenigstens ihre Nahrungsmittel, die sie benötigte, heimbringen

können. Wie aber steht es mit diesen, wenn wir sie einer Untersuchung unterziehen würden? Wären sie so einwandfrei wie früher, als sich Technik und Chemie noch nicht bemerkbar gemacht hatten? Die Hausfrau von heute mag sich zwar dagegen sträuben, einen Vergleich vorzunehmen, aber es nützt ihr anderseits auch nichts, gedankenlos darüber hinwegzugehen, denn so lange sie sich der Nachteile nicht bewusst ist, wird sie sich auch nicht um entsprechende Gegenmassnahmen kümmern. Tatsächlich finden wir nun aber bei Früchten, Gemüsen und Milchprodukten, bei Konserven und all den schönen hygienisch verpackten Nahrungsmitteln allerlei chemische Verunreinigungen vor. Eigentlich sind diese teils als starke Gifte bekannt, dennoch sind sie geduldet, wenn sie in jener Menge gehalten werden, die normalerweise keine direkten Vergiftungsscheinungen auslösen kann. Fast alles, was unsere geprägte Zivilisation heute darreicht, um es auf unserem Tisch erscheinen zu lassen, enthält DDT oder andere Insektizid-Rückstände. Auch Quecksilber- und Kupferverbindungen, sowie weitere zellschädigende Stoffe