Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 34 (1977)
Heft: 10

Artikel: Atem ist Leben
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553757

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: 08.08.2025

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

doch für ihn nicht leicht, sich rasch auf alle neuen Feinde einzustellen. Es muss uns daher nicht wundern, wenn wir zeitweise, scheinbar ohne Grund, Störungen zu verspüren bekommen, denn das eigene Abwehrsystem unseres Körpers ist nicht ohne weiteres allen neuen Angriffen gewachsen. Diese Störungen können sich mit Fieber melden, mit Darmunstimmigkeiten, auch Unwohlsein mit Erbrechen oder Durchfall kann sich einstellen. Oft sind diese Symptome einer Invasion von Viren oder Bakterien zuzuschreiben.

Alles braucht seine Zeit

Wie verhalten wir uns nun bei solchen Wahrnehmungen? Sollen wir gleich mit dem grossen Geschütz der Chemotherapie anrücken, oder sollen wir uns chemischer Antibiotika bedienen? Die Erfahrung bewies, dass es in solchen Fällen viel ratsamer ist, dem Körper etwas Zeit zu lassen, damit er sich mit Hilfe einfacher Naturmittel zurechtfinden kann, begleitet mit entsprechender Bettruhe und physikalischen Anwendungen. Das eigene Immunitäts- und Abwehrsystem kann es nicht ohne weiteres mit ganz unbekannten Feinden aufnehmen, weshalb wir die notwendige Zeit einräumen müssen, um den neuen Eindringlingen mit entsprechenden Gegenmassnahmen beikommen zu können. Es ist gut, wenn wir die Viren als Guerillakämpfer betrachten, verfügen sie doch über ganz verschiedene Angriffsmethoden. Das ist der Grund, warum die eigene Abwehr erst damit vertraut werden muss, um sich entsprechend einstellen zu können. Massgebend ist in solchem Falle unsere eigene Lebensweise, denn je gesünder wir leben, um so besser kann sich unser Körper auf seine verschiedenen Feinde einstellen, und deren gibt es heute ja leider immer mehr. Wir müssen daher zum notwendigen Einsatz stets wachsam sein. Es hat gar keinen Zweck, zu erlahmen, indem man unwillig wird und den Kampf aufgibt, denn wir können die äusseren Umstände nun einmal nicht ändern, aber unsere Einstellung können wir den Tatsachen anpassen und diese dadurch überwältigen.

Atem ist Leben

Solange wir atmen, leben wir, und es ist lebensnotwendig, uns durch das Atmen genügend Sauerstoff zu verschaffen, da unsere Zellatmung diesen unbedingt gebraucht. Ist es nicht ein Wunder, dass wir vom ersten Tag unseres Lebens an bis zu unserem Tode andauernd atmen, ohne uns dessen gross bewusst zu sein? Ja, wir sinnen eigentlich in der Regel wenig darüber nach, woher das Leben mit seiner Fähigkeit zu atmen überhaupt kommt. Zwar wäre es einfach für uns, zu wissen, dass dem ersten Menschen, als er gebildet worden war, der Odem des Lebens eingehaucht wurde, so dass er zu atmen und zu leben begann. Ein weiteres Geschenk empfing er dadurch, dass er durch die Fähigkeit der Fortpflanzung die Lebenskraft, die er empfangen hatte, auch auf seine Kinder übertragen konnte, so dass auch diese selbständig zu atmen und zu leben begannen. Wir sind an diese Wunder so gewöhnt, dass wir wenig oder gar nicht über ihren Ursprung nachsinnen. Solange wir leben, atmen wir einfach. Erst, wenn unsere Lebenskraft dahinschwindet, merken vor allem unsere Angehörigen, dass nun für sie ein Verlust bevorsteht.

Ungünstige Verhältnisse

Auf Seite 760 beleuchtet «Der kleine Doktor» eingehend den Zusammenhang zwischen dem Begriff von Atmen und Leben, indem der Titel dieses Artikels erklärt: «Atem ist Leben». Wenn wir nun den Ablauf unserer Tage näher betrachten, dann müssen wir uns unwillkürlich fragen, warum sich heute eigentlich alles so hastig abwickeln muss? Tatsächlich lässt die fieberhafte Eile den einzelnen kaum mehr richtig atmen, und was dabei noch

schlimmer ist, er findet auch kaum mehr jene Luft vor, die es sich einzuatmen lohnt. Inmitten pausenlosen Strassenverkehrs wie auch inmitten von Industriegebieten kommt man leicht dazu, den Atem unwillkürlich anzuhalten, um sich durch schlimme und schlimmste Gase nicht regelrecht vergiften zu müssen. Das entspringt ganz einfach einer vernünftigen Notwehr. Die Luftverschmutzung beraubt uns Menschen eines kostbaren Geschenkes, auf das wir volles Anrecht haben, weil es zur Erhaltung eines gesunden Lebens in reichem Masse beiträgt. Die Erde ist bekanntlich der einzige Planet, der unseren Lebensbedürfnissen angepasst ist, indem er uns eine sauerstoffreiche Lufthülle zur Verfügung stellt. Die Errungenschaften unserer Neuzeit haben indes diesen wunderbaren Vorteil zu unserem grossen Leidwesen schwer geschädigt. Wir können vorsorgliche Ratschläge über Atemgymnastik erteilen, was nützt all dies, wenn unsere Luft nicht mehr dem entspricht, was wir benötigen?

Betagte kommen zum Wort

Wir können von Glück sagen, wenn sich unser Leben in einigermassen günstigen Luftverhältnissen abspielen kann. In diesem Falle sollten wir uns stets viel Bewegung verschaffen, weil wir durch sie unwillkürlich tief zu atmen beginnen. Von grossem Vorteil ist es für uns, wenn sich unsere Arbeit im Freien in frischer Luft abwickeln kann. Das geht deutlich aus der Erfahrung jener Betagten hervor, die trotz hohem Alter geistig und physisch rüstig und zuversichtlich geblieben sind. Alle sind sie sich einig, dass ihnen Mässigkeit und genügend Bewegung an guter Luft dazu verholfen habe. Ein rüstiger Greis von 90 Jahren empfahl jedem Alternden seine Essgewohnheit, denn er brauchte nur wenig, dafür aber um so wertvollere Nahrung. Um dies eindrücklich zu veranschaulichen, gebrauchte er einen guten Vergleich, war er doch der Ansicht, man solle eine Dampfmaschine, die keinen langen Zug zu ziehen habe, nicht mehr so stark heizen. – Ein anderer, der auch schon seine 80 Jahre überschritten hatte, fand es angebracht, täglich seinen tüchtigen Lauf in würziger Waldluft vorzunehmen. – Ein alter Förster, der schon lange seines Amtes enthoben war, besuchte jeden Tag seinen geliebten Wald, um sich seiner erfreuen zu können und darin zu erstarken. – Ein betagter Bauer erhielt sich Appetit und Schlaf durch seinen täglichen Aufenthalt im Freien, wo er sich zudem der Früchte seiner Arbeit, die er in jüngeren Jahren zustande brachte, immer wieder erneut erfreuen konnte. – Ein weiterer Landmann mochte das Arbeiten auf seinen Feldern überhaupt nicht aufgeben. Wenn er auch nicht mehr so viel leisten konnte wie früher, erhält er sich dadurch doch Frohmut und gute Gesundheit. Alle diese Betagten scheinen sich wohl bewusst zu sein, dass eine Maschine, die rastet, zu rosten beginnt. Das wollen sie nicht, auf sich übertragen, ebenfalls erfahren, weshalb sie nicht unnütz rasten, sondern ihren Kräften gemäss für genügend Bewegung und Atmung sorgen, um sich auch in ihren alten Tagen des Lebens erfreuen zu können.

Wissenschaftliche Teste gaben bekannt, dass das Atmungsvermögen beim Durchschnittsmenschen mit dem Altern von Jahr zu Jahr abnimmt. Es ist daher vorteilhaft, aus den Erfahrungen Betagter Nutzen zu ziehen, um trotz dem Altern gesund bleiben zu können. Genügend Bewegung, reichlicher Sauerstoff, Mässigkeit in der Ernährung durch wertvolle, vitalstoffreiche Nahrungsmittel, all dies verhilft zu Gesundheit und Zufriedenheit. Lassen wir also jeden Atemzug wertvoll sein, dann haben wir nicht vergebens gelebt.