Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 6

Artikel: Atmen bedeutet leben
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969976

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: 14.12.2025

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

Atmen bedeutet leben

Niemand aus dem Menschengeschlecht konnte je bestreiten, dass er das ganze Leben hindurch unaufhörlich, wenn meist auch unwillkürlich atmet. Wenn ihn aber diese Fähigkeit völlig verlässt, ist auch sein Leben beendet. Da dies für uns ganz selbstverständlich ist, denken wir in der Regel wenig darüber nach. Darum wies ich in meinem Buch «Der kleine Doktor» durch einen ausführlichen Artikel auf dieses wichtige Thema hin. Es war dies keineswegs belanglos, da diese bedeutungsvollen Hinweise die beabsichtigte Aufmerksamkeit erlangten.

Der bedeutungsvolle Sauerstoff

Durch das Atmen führen wir unserem Körper den notwendigen Sauerstoff zu und diese Zufuhr ist für ihn äusserst wichtig als Aktivator für alle Körperzellen sowie für den gesamten Stoffwechsel. Der Sauerstoff fördert bekanntlich den Zellstoffwechsel, wodurch dieser seine natürlichen, lebenswichtigen Funktionen ausführen kann, und zwar im ganzen Körper. Erfahrungsgemäss weiss man heute, dass der Sauerstoff auch bei der Krebserkrankung besonders bedeutungsvoll ist, denn die Krebszelle ist eine sauerstoffarme Zelle. Je mehr Sauerstoff man daher den Zellen zuteil werden lässt, um so weniger rasch können sie pathologisch werden, sich also zu Krebszellen entwickeln. Aus diesem Grunde spielt der Sauerstoff bei der gesamten Krebstherapie, sei diese nun vorbeugender Art oder werde sie als Heilfaktor eingesetzt, eine sehr beachtenwerte Rolle.

Auch die Leber benötigt dringlich eine genügende Sauerstoffzufuhr. Besonders jene Menschen, die depressiven Zuständen ausgesetzt sind, erfahren Erleichterung, wenn sie sich durch Gartenarbeiten oder beim Wandern in der frischen Luft genügend Bewegung verschaffen, wodurch sie sich bemühen, ausgiebig tief zu atmen. Dadurch können sie die Atmung allgemein verbessern. Gerade, wenn man niedergedrück ist, atmet man oft nur oberflächlich und nimmt dadurch nicht genügend Sauerstoff auf. Es heisst demnach, sich beim Atmen bewusst werden, wie wichtig die Aufnahme von reichlich Sauerstoff für uns alle ist. Tiefes Atmen wirkt belebend und anregend, was auch der Leber, wie erwähnt, zugute kommt. Man möchte fast sagen, dass diese Bemühung mithilft, sie zu regenerieren.

Wir wollen aber auch anderweitige Vorteile nicht übersehen, kommt gründliche Atmung doch noch manchen gesundheitlichen Problemen verschiedenster Art zugute. Auch beim Singen spielt die richtige Atmung eine grosse Rolle. Dies fand ich vor allem im Fernen Osten bei verschiedenen Naturvölkern bestätigt. Insofern diese Leute ein tieferes Verständnis für gewisse gesundheitliche Vorgänge besassen, half ihnen die beim Singen entstehende Virbration die Gesänge anregend wirken lassen, selbst bei gewissen Funktionsstörungen, besonders im endokrinen Drüsensystem und im Zellstoffwechsel.

Vokalatmungsgymnastik

Vor Jahren, es mögen 50 oder 60 Jahre her sein, begann auch in Europa die Vokalatmungsgymnastik zu Heilzwecken bei gesundheitlichen Schädigungen Anwendung zu finden. Es handelte sich dabei hauptsächlich um Menschen mit Kreislaufstörungen und nicht zuletzt auch um solche, die durch ihren Zustand seelisch bedrückt waren, so dass sie gegen ihre Depressionen auf heilsame Art vorzugehen hatten. Laiser Lassario betätigte sich damals auf diesem Gebiet durch seine eigene Vokalatmungsgymnastik in bedeutsamer Weise. Diese Vokalatmungsgymnastik ergibt beim Singen eine ganz leicht spür- und feststellbare Vibration. Man konnte zu jener Zeit an Instruktionskursen dieser Art teilnehmen, was ich selbst auch benützte, um den gesundheitlichen Wert davon kennenzulernen. Der Lehrer forderte uns auf, beim Singen von Vokalen die Hand auf die Brust zu legen, wodurch sich die Vibration genau feststellen liess. Lässt man die Vokale «i» und «u» so richtig schön ertönen, indem

man gleichzeitig die Hand auf der Brust liegen hat, dann bemerkt man unwillkürlich die kräftige Vibration, die entsteht. Auch beim Singen von «a» und «o» lässt sich im Brustkasten das Vibrieren feststellen, und zwar liegt das eine tiefer, das andere höher. Dieses Singen von Vokalen verlangt von uns ein schönes, tiefes Atmen. Dieses nun löst seinerseits eine auffallend gesundheitliche Wirkung aus, und zwar vormerklich auf das seelische Empfinden. Wer sich daher immer wieder Depressionen preisgegeben sieht, kann sich erstmals durch diese Gymnastik Erleichterung verschaffen. Mit der Zeit mögen diese täglichen Übungen je nach dem vorherrschenden Zustand sogar eine Heilung erwirken. Diese Heilgymnastik regt, wie bereits erwähnt, nicht nur den Kreislauf an, sondern auch die endokrinen Drüsen, und vor allem wirkt sie zudem günstig auf die Leber ein. Dies ist eine Folgeerscheinung der innerlich anregenden Vibrationen. Auch ohne besondere Anleitung kann man einen solchen Versuch vornehmen, da man dadurch kein Risiko eingeht.

Hilfreiches Singen

In Indien empfehlen Ärzte ihren Patienten, besonders, wenn solche seelisch nicht im Gleichgewicht sind, sogar monoton tönende Gesänge, die regelmässig wiederholt werden sollten, in der Absicht, mit Hilfe der dadurch entstehenden Vibrationen eine günstige Reaktion auslösen zu können, was sowohl die endokrinen Drüsen und durch sie das Nervensystem sowie die Lebertätigkeit vorteilhaft anzuregen vermag. Auch «Der kleine Doktor» empfiehlt das Singen zur Bekämpfung niederdrückender Gefühle. Es kann vorkommen, dass sogar frohmütige Naturen dann und wann einen Druck auf ihrem Gemüt verspüren, dem sie mit Singen trauriger Lieder Ausdruck zu verleihen suchen. Glaubten sie zuvor, überhaupt nicht mehr froh werden zu können, erleben sie es doch immer wieder, dass sie nach kurzer Zeit durch das Singen erneut Mut fassen und schliesslich zu den fröhlichsten Melodien gelangen. Es ist dies eine Tatsache, die auch Menschen mit verhältnismässig schwerem Gemüt zur Erleichterung benützen sollten. Vor dem Ersten Weltkrieg verging wohl kaum ein Tag, an dem die Mutter mit ihren Töchtern bei entsprechenden Hausarbeiten nicht zu singen begann. Wanderte man durch schön beblumte Wiesen, wie sie damals noch üblich waren, oder unter dem kühlenden Schatten der Waldbäume dahin, immer wieder hörte man frohgemute Melodien ertönen, denn noch hatte die menschliche Stimme den Vorrang, da noch kein Radio zur Ablösung bereitstand wie heute. Niemand hätte sich damals mit einem Transistorradio begnügt, denn noch war das Herz mit jubelnden Liedern des Lobes und Dankes erfüllt. Mit Bedauern können besonders Betagte feststellen, wie sehr das bis heute geändert hat. In unserem modernen Maschinenzeitalter muss sich die Menschheit an viel gesundheitsschädigenden Lärm gewöhnen. Nicht selten begegnet man heute Jugendlichen, die mit einem Transistorradio und Kopfhörern in den schönsten Gegenden herumlaufen, ohne selbst ein Lied anzustimmen, denn das ist viel zu altmodisch – sollen andere singen! Aber das kommt keinem von uns gesundheitlich zugute, denn die anregende Vibration, die man erzeugt, wenn sich die eigenen Stimmbänder betätigen, fehlt. Liebliche Töne sind ein Geschenk, das wir heute viel zu viel vernachlässigen, so dass es immer mehr und mehr in Vergessenheit gerät. Auf diese Weise gehen auch die mit den Tönen verbundenen Vibrationen verloren und können sich nicht mehr als bestimmte Heilwerte auswirken.

Unzertrennliche Freunde

Vergessen wir also nicht, tief und entspannt zu atmen, denn es ist früh genug, damit aufzuhören, wenn wir dazu gezwungen werden, weil uns der Atem entweicht und damit das Leben beendet. Als treues Geschenk begleitet uns der Atem durch jeden Tag unseres Lebens. Benützen wir ihn daher dankbar zu unserem Wohle. Greifen wir in betrüblichen Zeiten nie zu schädigenden Mitteln der Verzweiflung. Erfolg-

reicher ist es, die Schlussstrophe eines veralteten Liedes zu beherzigen, lautet sie doch ermunternd: «Sollst nun nicht lange klagen, was alles dir wehe tut, nur frisch, nur frisch gesungen, und alles wird wieder gut!» So war man früher eingestellt. Ja, vergessen wir nie, dass das Leben und das Atmen unzertrennliche Freunde sind!

Berücksichtigung individueller Empfindlichkeiten

Es beruht auf erwiesenen Tatsachen, dass kein Mensch gleich ist, wie der andere in der Art, wie er auf innere oder äussere Einflüsse reagiert. Wer gesund und stark ist, kann allerdings individuelle Eigenarten oft schwer begreifen und daher auch den Weg zu deren Berücksichtigung nicht leicht finden. Solange man Unannehmlichkeiten nicht an sich selbst erleben muss, ist es leicht, darüber zu triumphieren. Erst wenn man darunter zu leiden beginnt und einen günstigen Ausweg erkämpfen muss, wird man auch andere besser verstehen und beraten können. Immerhin wird heute zugegeben, dass die Umweltverhältnisse viele Schädigungen mit sich bringen können.

Geschickte Mittelwahl

Betätigt man sich daher auf dem Heilgebiet, dann muss man mit gutem Einfühlungsvermögen besonders auch bei der Mittelwahl geschickt und mit Berücksichtigung persönlicher Empfindlichkeiten vorgehen. Dies gilt selbst auch bei pflanzlichen Heilmitteln, was wohl am stärksten zur Geltung kommt, wenn es sich dabei um die Funktion der Schilddrüse handelt, die entweder eine Über- oder Unterfunktion aufweisen kann. Das muss bei der Mittelwahl streng berücksichtigt werden. Wenn es sich dabei um jodhaltige Mittel handelt, um die Meerpflanze Kelp in Form von Kelpasan oder um den Seetang Fucus vesiculosus nebst anderen Meerpflanzen, immer ist die Dosierung des Mittels von grösster Wichtigkeit. Bei einer Unterfunktion der Schilddrüse kann der Patient 3, 4, 5 oder mehr Kelpasantabletten einnehmen, um dadurch den niederen Blutdruck zu normalisieren und die Tätigkeit der endokrinen Drüsen anzuregen, den Puls auf einen normalen Stand zu bringen und die Müdigkeit loszuwerden. Wer dagegen mit einer leichten Überfunktion zu rechnen hat, darf niemals ein solches Quantum einnehmen, weil er dadurch, bildlich ausgedrückt, fast in die Luft gehen würde. Er bekommt Herzklopfen und nervlich einen unerträglichen Zustand, der befürchten lassen kann, einem Nervenzusammenbruch erliegen zu müssen. Auf diese Weise gibt es Patienten, die von Kelp sogar eine homöopathische Dosis kaum ertragen können. Bei Kelp D_3 können solche noch viel zu starke Reaktionen verspüren. Sogar Kelp D_6 kann unter Umständen immer noch starkes Herzklopfen verursachen. Erst bei Kelp D_{10} mag die Wirkung so sein, wie sie von einem solchen Meerpflanzenmittel erwartet werden kann. Wer bei Einnahme pflanzlicher Mittel zu starke Reaktionen verspürt, muss die Dosis ganz einfach so weit reduzieren, bis keine unangenehmen Reaktionen mehr in Erscheinung treten. Nach gewisser Zeit kann man dann die Dosis langsam erhöhen, muss dabei aber streng darauf achten, dass sich dadurch keine störenden Reaktionen melden. Bei einer Hyperthyreosis konnten wir auf diese Weise hervorragende Erfolge erzielen. Wir begannen mit Kelp D_6 und gaben gleichzeitig in Form von Urticalcin viel Kalk ein. Nach und nach wagten wir es, Kelp D_5 anzuwenden. Langsam gingen wir von da an mit der Potenz immer weiter hinunter bis zum ursprünglichen Kelp. Wenn dieses ohne Störung ertragen wird, gilt dies als Beweis, dass die Schilddrüse wieder normal arbeitet, was einer Heilung gleichkommt.

Vorsicht auch bei harmlosen Mitteln

Auch bei harmlosen Mitteln, durch die man die Nieren anregen kann, muss man vorsichtig vorgehen, um keine Reizwir-