

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 44 (1987)
Heft: 2

Artikel: Atem ist Leben
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551688>

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: 12.01.2026

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

für Hautkrebs, Lupus vulgaris, einzurichten. Der Erfolg war der, dass bei einem grossen Versuch mit 450 Lupus-Kranken, die eine salzlose Diät erhielten, nur bei vier Patienten die gewünschte Heilung nicht eingetreten ist. Es ist nicht leicht, eine völlig salzlose Diät durchzuführen, da in vielen Nahrungsmitteln an und für sich schon Salz enthalten ist. Dass eine solch völlig salzlose Ernährung auch bei Ekzemen, Psoriasis, ja sogar bei Hautkrebs und sicherlich bei jeder Krebsform, wenn zugleich eine eiweissarme Diät durchgeführt wird, einen Erfolg auszulösen vermag, ist erfreulich. Wenn man nur Naturnahrung zu sich nimmt, dann hat der Körper die Möglichkeit, die dringend notwendigen Salze für die Blutflüssigkeit selbst herauszuziehen. Ich habe eine eigene Erfahrung

bei einem Indianerstamm im oberen Marañon, bei den Jivaros, gemacht. Sie kennen überhaupt kein Salz. Dort war ich gezwungen, in dieser tropisch heissen Gegend völlig salzlos zu leben. Ich habe schon einmal berichtet, dass ich bereits nach vierzehn Tagen weniger Durst hatte, weniger schwitzte und mich so wohl fühlte, wie überhaupt nie zuvor in dieser tropischen Äquatorialgegend. Auch bei Hautkrebs kann man bei dieser salzlosen Spezialdiät, wenn man die Krebsstellen mit Thujatinktur im täglichen Wechsel mit Chelidonium-Urtinktur und Petasites-Urtinktur betupft, überraschende Heilungen erzielen. Bedingung ist jedoch, dass die völlig salzlose Diät ganz konsequent durchgeführt wird, und dass nur Naturnahrung anstelle von raffinierten Produkten Verwendung findet.

Atem ist Leben

Unter dieser Überschrift ist ein wichtiger Artikel in meinem Buch «Der kleine Doktor» erschienen. Ich muss immer wieder besonders ältere Menschen darauf aufmerksam machen, dass der ganze Kreislauf, die Drüsentätigkeit und alle aktiven Funktionen im Körper vom Sauerstoff abhängig sind. Es genügt nicht, dass wir am offenen Fenster etwas Atemgymnastik betreiben, auch wenn dies sicher nicht schlecht ist. Am besten und gründlich atmet der Mensch, wenn er wandert, läuft und vernünftigen, leichten Sport betreibt.

Der «zweite Atem»

Wer sich gut beobachtet, der wird feststellen, dass man am Anfang einer Wanderung, besonders wenn es bergauf geht, mit einigen Schwierigkeiten zu kämpfen hat. Vielleicht werden wir in der ersten halben Stunde müde, weil der Körper noch viel Säurematerial im Blut festhält. Durch intensives Atmen beim Wandern wird ein Teil dieser, man könnte sagen Stoffwechselgifte, in die Nieren befördert. Dann verspüren wir eine Erleichterung und plötzlich kommt der sogenannte zweite Atem. Dann bereitet das Wandern keine Mühe. Oft ist man bei geschickter Taktik, ohne zu forcieren, am

Abend weniger müde als zu Beginn einer Wanderung. Bei allen Sportarten, ich meine dabei nicht Leistungssport, der auch für junge Leute gewisse Gefahren in sich birgt, sondern nur Gesundheitssport, sollte man immer ganz langsam beginnen. Ich habe beim Skisport beobachtet, dass beim Aufsteigen mit Fellen, nach der Überwindung der ersten Müdigkeit, das Weiterkommen sehr leicht fällt. Auch beim Wandern, wenn wir einmal den richtigen Bergler-Schritt eingeübt haben, wird vieles leichter. Dann können wir stundenlang gleichmässig und mit guter Atmungstechnik unseren Weg fortsetzen. Junge Leute wandern oft unvernünftig. Sie fangen an zu rennen, dann bleiben sie wieder stehen und laufen dann weiter. Letzten Endes ist derjenige, der mit dem richtigen Bergführerschritt stetig vorwärts geht, eher am Ziel.

Langsames Warmlaufen beachten

Bei allen Sportarten, bei jeder körperlichen Tätigkeit, müssen wir uns immer ganz langsam warmlaufen. Je älter wir werden, desto mehr müssen wir diesen Rat beachten, sonst können wir mehr Schaden anrichten, als dass wir daraus Nutzen ziehen. Sogar geübte Sportler, wenn sie längere Zeit nicht

mehr sportlich aktiv waren, können einen Schaden davontragen, wenn sie sich zuerst nicht warmlaufen. Mir ist dies in jungen Jahren passiert, obschon ich ein sehr geübter Sportler und Turner war. Als ich bei kaltem Wetter turnerische Übungen ausführte, bevor ich mich warmgelaufen hatte, erlitt ich plötzlich einen Muskelriss, der mich wochenlang mit grossen Schmerzen plagte.

Leistungsfähigkeit nicht überschätzen

Gesund Sport zu treiben nach dem Grundsatz «Atem ist Leben» braucht eine gewisse Selbstbeherrschung, ich möchte fast sagen eine gewisse seelische Reife und Vernunft im Hinblick darauf, dass man den Körper immer wieder langsam an die neue Situation gewöhnt. Jedes forcieren kann Schädigungen auslösen. Darum kommt es bei sportlichen Betätigungen immer wieder vor, dass ältere Leute ihre körperliche Leistungsfähigkeit überschätzen und mit einem Herzinfarkt tot umfallen. Oft machen Sportler, wenn sie in ein gewisses Alter kommen und Atmung und Bewegung für den Kreislauf am nötigsten hätten, den Fehler, dass sie mit der sportlichen Betätigung aufhören. Man ist für Atmung und Bewegung nie zu alt, um den Kreislauf anzuregen, so dass eine bessere Durchblutung des Gehirns und aller Organe gewährleistet wird.

Kreislauf anregen verhindert Schaden

Es ist wichtig, dass man nie kalte Füsse anstehen lässt. Gegen Erkältungen gibt es nichts besseres als eine warme Dusche, ein warmes Kräuterbad mit aktivierenden Kräutern wie zum Beispiel Thymian. So kann man oft schwere Schädigungen verhindern. Mit kalten Füßen ins Bett zu gehen ist vom gesundheitlichen Standpunkt aus eine Fahrlässigkeit. Warum nicht gleich eine warme Dusche nehmen, ein Fussbad mit Meersalz oder Kräuterextrakt? Schnell wird der untere Kreislauf wieder in Ordnung gebracht. Wir müssen immer wieder kreislauffördernde Massnahmen ergreifen, da wir darauf auf die Dauer nicht ohne Schaden verzichten können.

Für gute Durchlüftung der Räume sorgen

Bei einseitiger, strenger Geistesarbeit ist man angespannt, muss sich konzentrieren und atmet sehr schlecht. Eingehende Untersuchungen haben gezeigt, dass man bei solcher Arbeit nicht einmal die Hälfte der Lunge mit Luft füllt und dementsprechend weniger Sauerstoff erhält. Oft vergisst man das Fenster zu öffnen, um die verbrauchte Luft zu erneuern. Dabei muss Durchzug vermieden werden. Die ständige Erneuerung der Raumluft ist lebensnotwendig, um den Kreislauf und damit die Zufuhr des Blutes zu allen wichtigen Organen und zum gesamten Zellmaterial unseres Körpers zu gewährleisten.

Natürlich ist es ein Problem, wenn wir in einem Büro arbeiten müssen, in dem geraucht wird. Wer auf seine Gesundheit achtet und eine Verantwortung für seinen eigenen Körper hat, der wird sich überlegen, ob er entweder etwas unternehmen soll, damit im Büro nicht mehr geraucht wird, oder ob er lieber, eventuell unter Verminderung des Einkommens, eine andere Tätigkeit annehmen soll. In einem Büro, das an einer belebten Autostrasse liegt, ist das Lüften unter Umständen ein Problem, weil dann auch die Abgase in den Raum strömen.

In der Freizeit für Ausgleich sorgen

In solchen Fällen heisst es, morgens früh und nach Feierabend dafür zu sorgen, dass man in gesunder Luft in einem Park, an einem See oder im Wald seine Atemgymnastik, den Spaziergang oder den Lauf absolviert. Viele Menschen haben die Möglichkeit, wenigstens das Wochenende in der Natur zu verbringen und für viel Bewegung an frischer Luft zu sorgen. Die Ferien bieten die beste Gelegenheit, «Atem ist Leben» zu verwirklichen. Richtig atmen tun wir nur bei körperlicher Bewegung, beim Wandern oder Schwimmen.

Die Kleidung der Witterung anpassen

In der kalten Jahreszeit ist es wichtig, dass man sich nicht in erster Linie nach der Mode, sondern nach der Temperatur kleidet, damit der Körper richtig isoliert

und warmgehalten ist. Wer grössere Wanderungen unternimmt, der sollte warme Unterwäsche mitnehmen anstelle eines Rucksackes voller Esswaren, von denen man doch die Hälfte wieder nach Hause bringt.

Viele Menschen haben diesbezüglich gegen ihren Körper gesündigt. Vergessen wir es

also nie: von unserem Kreislauf hängt es ab, ob die Zellen richtig ernährt werden und vom Sauerstoff, ob sie funktionstüchtig erhalten bleiben. Darum ist es so wesentlich, dass wir darüber nachdenken, was es bedeutet und was wir dazu beitragen können, dass das Atmen unsere Lebensqualität so lange und so gut wie möglich aktiv erhält.

Depressionen

In den Wintermonaten und bis weit in den Frühling hinein, wenn unsere Nahrung weniger Vitalstoffe enthält und auch viele nass-kalte Tage mit nur wenig Sonne in Kauf genommen werden müssen, können uns Depressionen das Leben erschweren. Da die Leber dabei immer eine gewisse Rolle spielt, ist es notwendig, in erster Linie ein gutes Lebermittel einzunehmen, zum Beispiel ein Präparat aus Artischocken-Blättern. Abends, vor dem Zubettgehen, nimmt man *Avena sativa* (Hafersaft), um den Nerven die richtige Nährsubstanz zuzuführen. Als ganz hervorragendes Mittel hat sich *Hypericum*, das Johanniskraut, ganz speziell bewährt. Bei Frauen kann *Ignatia*, in der homöopathischen Potenz

D6, eine sehr gute Hilfe sein wie auch *Sepia*, dieses interessante Mittel aus dem Tintenfisch, ebenfalls in *D6*.

Bei älteren Frauen, wenn sie zugleich noch an Wallungen und Kopfweh leiden, wirkt *Sanguinaria*, hergestellt aus der kanadischen Blutwurz. Mit diesen einfachen Mitteln kann man eine Erleichterung herbeiführen. Oft muss man eines oder zwei, vielleicht gar drei der Mittel ausprobieren, denn nicht jeder Mensch reagiert genau gleich auf das selbe Präparat. Aber unter den erwähnten, hervorragenden, bewährten Mitteln ist sicher eines, das sogenannte Mittel der Wahl, das zu einem passt und die drückende, depressive Situation zu erleichtern oder sogar zu beseitigen vermag.

Aus unserem Leserkreis

Ginkgo biloba (Ginkgobaum)

Neulich schrieb uns eine Leserin: «Ginkgo biloba, was ist das? Davon habe ich noch nichts gehört.»

Eine andere Zuschrift bestätigte uns die gute Wirkung dieses Mittels.

Darüber berichtet uns Frau G. M. aus Z.:

«Ich bin eine eifrige Leserin Ihrer ‚Gesundheits-Nachrichten‘ und habe daraus schon viele wertvolle Hinweise und Tips entnommen.

Seit Ihrem Artikel über Ginkgo biloba nehme ich täglich zwischen 15 und 20 Tropfen ein und habe schon nach einem Monat eine Besserung meiner schlechten Blutzirkulation feststellen können.

Die Schwere im linken Fuss und Bein ist fast ganz weg, auch treten die migräneartigen

Kopfschmerzen nicht mehr so häufig auf.»

Der Name dieser Heilpflanze mutet uns fremdartig an, es klingt nach Fernem Osten. Tatsächlich wird dieser bedeutsame Baum seit altersher in japanischen Tempelbezirken angebaut. In milden Lagen zielt er auch bei uns so manchen Garten und viele Parkanlagen. Die Wirkstoffe befinden sich in den Blättern und aus diesen werden Tinkturen, also ein Frischpflanzenpräparat, hergestellt.

Erfolgversprechend ist Ginkgo biloba bei der Behandlung von Durchblutungsstörungen. Dies trifft nicht nur auf grössere arterielle Gefässe zu wie zum Beispiel die Herzkranzgefässe, sondern auch auf die kleinen Arterien, die Kapillare. Deshalb sollten besonders ältere Menschen, die an