

**Zeitschrift:** Zürcher Illustrierte  
**Band:** 12 (1936)  
**Heft:** 37

**Artikel:** Wir atmen falsch!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-757106>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 16.03.2025

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



# Wir atmen falsch!

*Eine Entdeckung auf Röntgenplatte —  
Richtiges Atmen verlängert das Leben*

Das ist nun einmal so mit uns modernen Menschen: wir treiben Gymnastik und stellen Rekorde auf, wir meistern den Tennisschläger und das Steuerrad des Autos. Aber etwas haben wir verlernt: das richtige Atmen. So erstaunlich das klingt — die Menschen von heute beherrschen eine wichtige «Lebenskunst», die schon der chinesische Philosoph Laotse gepredigt hat, nur mangelhaft: die Kunst des Atmens, die für die körperliche Verfassung und die Lebensdauer des einzelnen von viel größerer Bedeutung ist, als man gemeinhin annimmt.

Ein anerkannter Spezialist auf diesem Gebiet, der Mediziner Dr. Ludwig Roemheld, hat in letzter Zeit über die lebensverlängernde Wirkung einer richtigen Atemtechnik hochinteressante Versuche angestellt. Von den beiden «Atemtypen», die die Medizin unterscheidet, der Brustatmung und der Zwerchfellatmung, haben mehr als vier Fünftel der modernen Menschen die Zwerchfellatmung verlernt. Sei es durch den sitzenden Beruf oder aus Bequemlichkeit, bei der Frau auch häufig durch den Gebrauch des Mieders — unser Atmen besteht fast durchwegs nach Dr. Roemhelds Feststellungen nur noch aus einem kümmerlichen Heben der oberen Brustabschnitte, obwohl die Zwerchfellatmung die ursprüngliche Atmung des Menschengeschlechtes war, deren Naturgegebenheit bereits aus der Tatsache hervorgeht, daß man bei schlafenden Menschen regelmäßig Zwerchfellatmung findet.

Bei dem Versuch Dr. Roemhelds, systematische Röntgendurchleuchtungen des Brustkorbs vorzunehmen und zwar sowohl bei Brustatmung als auch bei Zwerchfellatmung, zeigte es sich, daß die Zwerchfellatmung eine erstaunliche Formveränderung sämtlicher Organe des «Mittelschattens», also des Herzens und der großen Gefäß-Stämme, die vom Herzen abgehen, mit sich brachte. Sämtliche Organe dehnten sich und zogen sich zusammen, das richtige Atmen erwies sich, wie Dr. Roemheld sagt, als eine Art passiver Gymnastik, das Zwerchfell betätigte sich als «Masseur». Man sah bei der

Röntgenaufnahme deutlich, wie diese Gymnastik der einzelnen Organe die Blutzirkulation verbesserte, die Schlacken entfernte und die Organe elastisch machte. Damit ist ohne weiteres eine erheblich längere Lebensdauer des Organes gewährleistet, und man sagt nicht zuviel, wenn man jedem Menschen, der sich der Zwerchfellatmung bedient, unter normalen Umständen ein längeres Leben prophezeit als jenen, die nur mit der Brust atmen.

Erstmalig haben diese hochinteressanten Röntgenaufnahmen die bisher unbekanntenen Ursachen der lebensverlängernden Wirkung durch Zwerchfellatmung aufgedeckt, eine Erkenntnis, die für die Gesundheit zweifellos von besonderer Wichtigkeit ist. Dr. Roemheld ist der Meinung, daß man dem Volk die so gedankenlos außer Kurs gesetzte Zwerchfellatmung wieder anerziehen müsse. Jeder kann sie lernen und zunächst allmorgendlich im Bett bei angezogenen Knien etwa dreißigmal den Bauch vorstoßen und langsam einziehen. Dann ergibt es sich mit der Zeit von selbst, daß der Mensch mehr und mehr wieder mit dem Zwerchfell atmet. Besonders für die heranwachsende Jugend ist es wesentlich, sich in einer gesunden und natürlichen Atmungsweise einzüben. H.

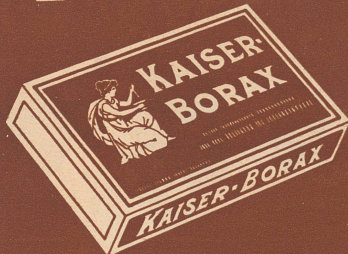
recht merkbares Gewicht, wenn auch der Mensch für dieses Gewicht aus verschiedenen Ursachen keinen Sinn hat.

Am schwersten ist die Luftsäule am Meeresstrande, wo sie bei 0 Grad ein Gewicht von 1293 Gramm pro Kubikmeter aufweist. Auf jedem Kubikmeter lastet also ein Gewicht von mehr als 1 kg. Je höher die Luft gemessen wird, desto dünner ist sie bekanntlich und desto geringer ist auch ihr Gewicht. Die Abnahme der Luftschwere erfolgt nach unbekanntenen Gesetzen. Bemerkenswert ist die Tatsache, daß die Luft in einer Höhe von 2000 m nur noch ein Gewicht von 1 kg aufweist. Sie ist hier also schon um fast 300 g leichter als am Meeresstrande. Die untersten 2000 m müssen also am schwersten sein, denn die darüber ruhende Luftmasse, die ungefähr das Dreifache beträgt, ist nur dreimal so schwer. Je weiter man in die Höhe kommt, desto rascher erfolgt die Abnahme des Gewichtes. In einer Höhe von 10 km hat die Luft nur noch ein Gewicht von 350 g, also kaum den vierten Teil des Gewichtes, das sie am Meeresstrande aufweist. Gerade diese Höhe wird für die kommenden Stratosphärenflüge von großer Bedeutung werden, da sich diese voraussichtlich in Höhen von 10 km abspielen werden. Aus dem geringen Gewicht der Luft erkennt man, welche gewaltigen Umwälzungen ein derartiger Aufenthalt auf den Organismus ausüben muß, der gewohnt ist, in einem Luftgewicht von 1230 g zu leben und sich diesem Umstande in seinen Funktionen angepaßt hat. Schon der Aufenthalt auf Bergen von mehreren tausend Meter Höhe ruft bekanntlich die sogenannte Bergkrankheit hervor, die aus dem Unterschied zwischen dem inneren Druck im Organismus und dem der Außenluft entsteht. Es konnten bisher Gewichtsmessungen bis zu einer Höhe von 50 km durchgeführt werden, und es wurde dabei festgestellt, daß die Luft hier nur noch einige Gramm wiegt. Die Beschaffenheit und das Gewicht der Luft in größeren Höhen ist noch unbekannt. Wir wissen nicht einmal, wo die Luft wirklich zu Ende ist. Ob es dem Menschen einmal gelingen wird, so weit vorzudringen, ist heute nicht zu beantworten. Sicher ist aber, daß der Mensch sich dann durch Einrichtung von sogenannten «Stratosphärenkammern» Bedingungen wird schaffen müssen, die denen auf der Erde angepaßt sind, da er dort oben weder atmen noch leben kann. Schon die Flugzeuge und Ballons, die aus sportlichen oder wissenschaftlichen Gründen aufsteige in die Stratosphäre unternahmen, mußten durch geeignete technische Mittel den Aufenthalt in diesen Regionen ermöglichen. K. S.

## Das Gewicht der Luft

Man hat die nächste Zukunft das «Zeitalter der Stratosphärenflüge» genannt, weil sich voraussichtlich der kommende Luftverkehr in der Stratosphäre, also in Höhen von mehr als 10 km abspielen wird. Aus diesem Grunde ist eine eingehende Kenntnis der Luft und ihrer Eigenschaften in solchen Regionen von allgemeinem Interesse. Einer der größten Irrtümer drückt sich in dem Wort «Leicht wie die Luft» aus. Daraus geht die falsche Anschauung hervor, daß die Luft, wie es nach ihrem flüchtigen Charakter den Anschein hat, nur ein sehr geringes Gewicht besitzt. Tatsächlich aber hat die Luftsäule, die auf 80 bis 100 km Höhe geschätzt wird, ein

# KAISER-BORAX



als täglicher Zusatz zum Waschwasser gibt dem Teint jugendliche Frische und Zartheit

Althaus

Dass d' Schwizer prima ziele chönd,  
nöd nu mit Gwehr, au mit Verstand,  
hät mäenge müesse g'schpüre.  
Sie schüssed scharf mit g'sundem Chern,  
und händ's keis Gwehr so nämed's gern,  
d'Brissago zum Visiere.

*allein ächt* **Blauband Brissago**