Zeitschrift: Mittex : die Fachzeitschrift für textile Garn- und Flächenherstellung im deutschsprachigen Europa

Herausgeber: Schweizerische Vereinigung von Textilfachleuten

Band: 95 (1988)

Heft: [4]

Vorwort: Lupe

Autor: [s.n.]

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: 02.07.2025

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

Lupe

Atmen

Als mittelmässiger Skifahrer besuche ich in meinen Winterferien die Skischule. Unter verständiger Anleitung und in angenehmer Gesellschaft bewege ich mich so auf Hängen, auf die ich mich sonst nicht wagen würde. Ich werde gefordert, ohne mich zu überfordern. Neben der Kunst des Skifahrens vermittelt uns Lehrer Hansueli, im Hauptberuf Landwirt, Lebensweisheiten. Er empfiehlt uns, nach einem gelungenen Schwung als Belohnung tief zu atmen. So haben wir doppelten Genuss: Skifahren und bewusstes Atmen.

«Leben heisst Atmen» ist der Leitsatz der Schweizer Spende für Tuberkulose- und Lungenkranke. Wer an einer Lungenkrankheit oder an Asthma leidet, weiss, wie sehr unser Befinden vom Atmen abhängt.
Seit einigen Jahren wächst das Bewusstsein, dass wir bald alle nicht mehr frei atmen können, wenn wir die Atmosphäre mit immer mehr Schadstoffen belasten.

Wie wir atmen, ist Ausdruck unseres körperlichen und seelischen Befindens. Wir halten den Atem an, wenn wir gespannt sind. Wenn wir erschrecken, verschlägt es uns den Atem. Wenn wir aufgeregt sind, steigt unser Puls, und wir atmen oberflächlich. Wenn wir uns anstrengen, eine knifflige Arbeit versuchen, uns ärgern, uns auf etwas freuen: jedesmal atmen wir anders.

Wir atmen unwillkürlich, ohne daran denken zu müssen. Doch der Zusammenhang zwischen Befinden und Atmung funktioniert auch umgekehrt: durch bewusstes Atmen beeinflussen wir unser Lebensgefühl. Unsere Lungen fassen etwa vier bis fünf Liter Luft. Aus Messungen weiss man, dass wir gewöhnlich pro Atemzug nur einen halben Liter ein- und ausatmen. Durch bewusstes tiefes Atmen, Bewegen des Brustkorbes, des Zwerchfells und der Bauchmuskeln, kann die Menge auf einen bis vier Liter erhöht werden. Tiefes gleichmässiges Atmen ist für unseren Sauerstoffhaushalt wirkungsvoller als schnelles oberflächliches Hecheln. Und tiefes Atmen beruhigt. Wir können es geniessen, uns damit belohnen.

Nur wer tief atmet und sich «Atempausen» gönnt, hat einen langen Atem.

Observator