

Lupe

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Preface**

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

Band (Jahr): **95 (1988)**

Heft [4]

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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