

**Zeitschrift:** Fachzeitschrift Heim  
**Herausgeber:** Heimverband Schweiz  
**Band:** 66 (1995)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Zwei Publikationen aus dem Institut Dr. Alois Brügger, Zürich : gesunde Körperhaltung im Alltag  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-812567>

### **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:** 14.01.2026

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

Zwei Publikationen aus dem Institut Dr. Alois Brügger, Zürich

# GESUNDE KÖRPERHALTUNG IM ALLTAG

Das Leben ist geheimnisvoll. Seltsame Ergebnisse haben oft unergründliche Ursachen. Dies schien auch für das Auftreten jener Schmerzen Gültigkeit zu haben, die seit Jahrtausenden als Gliedersucht oder Rheuma Ärzte und Laien beschäftigen. In den vergangenen dreissig Jahren hat sich immer mehr gezeigt, dass den Ursachen der Muskel- und Gelenkschmerzen des Menschen, die im Volksmund als «rheumatisch» angesprochen werden, weder mit dem Mikroskop noch mit biochemischen Untersuchungen auf den Grund zu kommen ist. Dagegen lassen sie sich aus der funktionellen Sicht verstehen, da ein Grossteil der Beschwerden nicht auf strukturelle, das heisst morphologische Veränderungen zurückzuführen ist. Im Institut von Dr. Alois Brügger, Zürich, sind über mehrere Jahrzehnte hindurch die Grenzen und Möglichkeiten der Behandlung der Funktionskrankheiten des Bewegungsapparates geprüft worden.

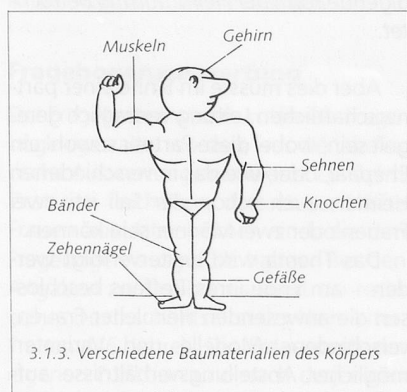
Der Bewegungsapparat des Menschen, bestehend aus der Wirbelsäule, den Gliedmassen mit dem Schultergürtel und dem Becken, besitzt ein vielschichtiges System von Schutzeinrichtungen, die in Betrieb gesetzt werden, sobald Muskeln, Gelenke mit ihren Bändern, Knochen und andere Bauelemente des Körpers Gefahren durch Fehlbeanspruchungen ausgesetzt sind, wenn sie Verletzungen erleiden oder entzündlich erkranken. Fühler («Sensoren») durchsetzen Muskeln, Gelenke, Knochen, aber auch die allermeisten übrigen Gewebe des Körpers und melden Unstimmigkeiten, «Störungen», dem Rückenmark und Gehirn. Dieses ist be-

Dies geschieht unter anderem durch eine schmerzhaft Hemmung jener Bewegungen und Körperhaltungen, welche die Störungen vergrössern. So kommt es zum Auftreten von Schmerzen im Rücken, in den Armen und Beinen, ja selbst in der Halswirbelsäule mit Ausbreitung zum Kopf (Kopfschmerzen). Die Schmerzen kommen und gehen, sie fliessen (rheuma von «rhein», altgriechisch: «fliessen») im Körper herum, erfassen bald mehr den Rücken, den Nacken, die Arme und Beine. Nach Einnahme von «Schonhaltungen» oder durch «schonende Bewegungen» («schonendes Hinken») nehmen die Schmerzen ab, die Ursache dieser Schmerzen besteht aber weiterhin.

Die moderne Zivilisation bringt nicht nur Fortschritte, sondern auch Lebensgewohnheiten im beruflichen und persönlichen Bereich, die dem Körper abträglich sind. Dies trifft nicht nur für die bekannten Ernährungsstörungen, sondern auch für die Beanspruchung des Körpers in sämtlichen Domänen des Alltags zu.

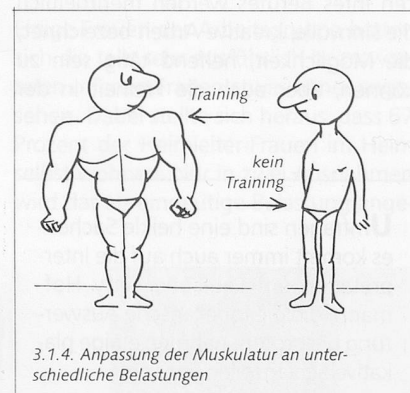
In den letzten Jahren ist es gelungen, Einsicht über die Zusammenhänge zu gewinnen und daraus Schlussfolgerungen zu ziehen, die es erlauben, durch geeignetes körperliches Verhalten einen weiten Bereich von «rheumatischen Schmerzen» des Bewegungsapparates auszuschalten oder doch ganz erheblich zu lindern. Wer jahrelang in krummer Haltung verharrend arbeitet, sitzt, eingekollt im Bett liegt, wundert sich, wenn er eines Tages Schmerzen im Rücken, in den Armen oder Beinen, oder überall bekommt. Mit der Diagnose «Rheuma» fühlt sich der Leidende bereits in seine

zweite Lebenshälfte versetzt. Viele seiner Muskeln sind in einen verkürzten Zustand übergegangen und behindern ihn, wenn er sich bewegen will. Nun muss er erst lernen, wie seine Körperhaltung sein muss, damit er die Wirbelsäule, die Arme und Beine mit ihren zugehörigen Muskelverbänden einsetzen kann. Zudem müssen seine verkürzten Muskeln als Hemmschuh für die Einnahme der gesunden Körperhaltung im Alltag von ihrer Verkürzung und damit von ihrer unnatürlichen Beanspruchung befreit werden. Es reicht nicht aus, wenn der Patient während ein bis zwei Stunden pro Woche von seiner Physiotherapeutin oder dem Physiotherapeuten die Muskeln «durcharbeiten» lässt. Vielmehr muss er selbst ein Hilfsmittel in die Hand bekommen, das ihm erlaubt, selbständig und mehrmals täglich das erforderliche «Gesundheitsturnen» durchzuführen, mit welchem er die natürliche Kontraktions-



3.1.3. Verschiedene Baumaterialien des Körpers

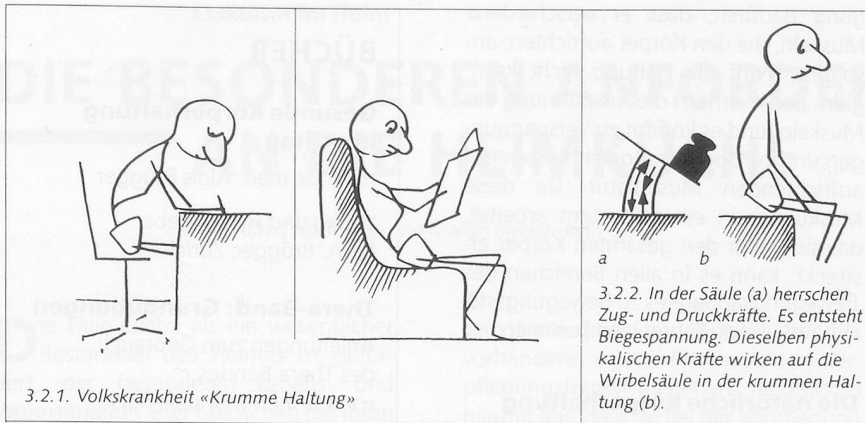
fähigt, die eingehenden Informationen über Fehlbeanspruchungen und Defekte im Bewegungsapparat auszuwerten und Massnahmen zu treffen, die darauf ausgerichtet sind, die «Störung» auszuschalten beziehungsweise auszugleichen und reparative Prozesse einzuleiten.



3.1.4. Anpassung der Muskulatur an unterschiedliche Belastungen

fähigkeit seiner Muskeln zurücktrainieren kann.

Die im Verlag Dr. A. Brügger, Zürich, vorliegenden Schriften wie «Gesunde Körperhaltung im Alltag» und «Therapieband, Grundübungen» sollen jedermann zeigen, welchen Beitrag er persönlich zum guten Zustand seines Bewegungsapparates leisten kann, um sich vor Schaden und damit vor Schmerzen zu bewahren. Vor allem die Schrift «Gesunde Körperhaltung im Alltag» ist aus einem Bedürfnis der Physiotherapeuten am Forschungs- und Schulungszentrum Zürich und der hier behandelten Patienten heraus entstanden. Gerade bei der Arbeit mit Patienten tauchte immer wieder der Wunsch nach einer schriftlichen Zusammenfassung der Prinzipien der Haltungskorrektur nach Dr. Brügger auf.



So soll das vorliegende Werk dem interessierten «Patienten» die Auseinandersetzung mit seiner Körperhaltung erleichtern und als Lernhilfe in der Therapie dienen. Er sollte aber auch einem interessierten Leser, der nicht in physiotherapeutischer Behandlung ist, möglich sein, seine Körperhaltung aufgrund der Anleitungen zu korrigieren. Da aber während des Lernprozesses nicht selten neue Spannungen oder Schmerzen auftreten, ist es von Vorteil, wenn die Leser und Leserinnen die ersten Schritte zusammen mit einem entsprechend ausgebildeten Arzt oder Physiotherapeuten machen.

Im Institut von Dr. Alois Brügger in Zürich sind über mehrerer Jahrzehnte hindurch die Grenzen und Möglichkeiten der Behandlung der Funktionskrankheiten des Bewegungsapparates geprüft worden. Als Resultate haben sich auch Übungen ergeben, die dem Kranken das wirksame Üben beibringen: denn die Haltung und Bewegung bilden das Problem, das dem Leidenden niemand abnehmen kann. Die vorliegenden Ausführungen bilden den Niederschlag eines langen Forschungsweges, dessen Resultate erprobt sind und jedermann ein Mittel in die Hand geben, um ihm zur Rückgewinnung und Erhaltung seiner Beschwerdefreiheit und damit auch zu einer Vergrößerung seiner Leistungsfähigkeit in Haltung und Bewegung zu verhelfen.

Auszug aus dem Buch «Gesunde Körperhaltung im Alltag»:

### Warum die aufrechte Haltung den Körper entlastet

#### Grundlagen

Da wir auf der Erde leben, sind wir gezwungenermassen der Erdanziehung ausgesetzt. Unser Körper wird immer mit einer bestimmten Kraft gegen den Boden gezogen. Die Aufgabe des Bewegungsapparates ist es, diese Kraft zu überwinden, damit wir die Möglichkeit haben, uns aufrecht zu halten und uns frei zu bewegen.

Wie in der Technik, stehen dem Organismus verschiedene Baumaterialien (Werkstoffe) zur Erfüllung dieser Aufgabe zur Verfügung.

Vergleichen wir zur Verdeutlichung den menschlichen Körper mit einem Haus. Für den Bau eines Hauses werden unterschiedliche Materialien verwendet, wobei jedes Material seinen Eigenschaften entsprechend eingesetzt wird: Ziegelsteine stützen und isolieren, Fenster lassen Licht in die Räume usw. Trägt man bei der Konstruktion diesen Eigenschaften nicht Rechnung, so kommt es später leichter zu Schäden am Haus.

Ähnliche Gesetzmässigkeiten finden wir beim menschlichen Körper, wo Organe ihren Eigenschaften entsprechende Funktionen erfüllen: die Knochen bilden das Skelett, das unser Körpergewicht trägt; Muskeln bewegen Gelenke usw. (Abb. 3.1.3).

Zwischen dem menschlichen Organismus und einem Haus bestehen allerdings wesentliche Unterschiede: Die Organe sind zum Beispiel in der Lage, sich bis zu einem gewissen Grade an die geforderten Leistungen anzupassen. So wird es möglich, einen Muskel durch Training zu stärken und zu vergrössern. Umgekehrt führt Bewegungsmangel zur Abschwächung des Muskels und zur Verkleinerung seines Umfanges (Abb. 3.1.4). Fast alle anderen Organe zeichnen sich

in ähnlichem Masse durch ihre Anpassungsfähigkeit an veränderte Anforderungsverhältnisse aus.

Dieser Anpassungsfähigkeit sind aber Grenzen gesetzt. Werden bestimmte Organe stark überlastet oder nicht ihren Eigenschaften entsprechend eingesetzt, kommt es zu deren Schädigung.

Im nachfolgenden Abschnitt wird aufgezeigt, weshalb die krumme Körperhaltung eine Überlastung für verschiedene Gewebe des Körpers darstellt.

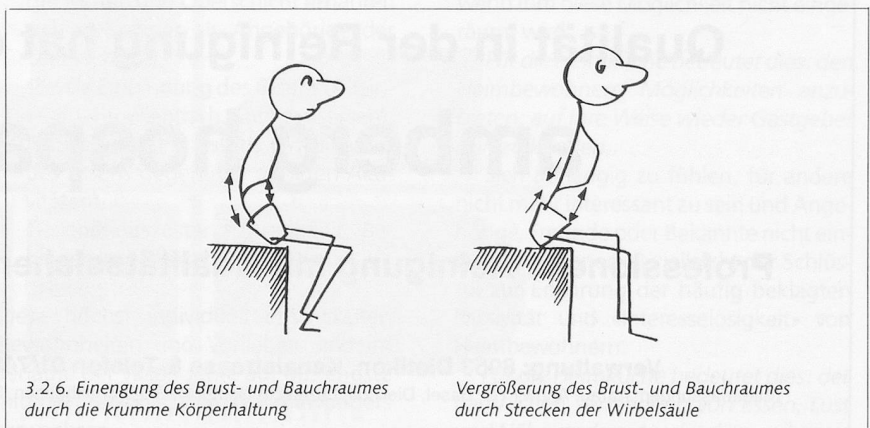
### Die Fehlbelastung des Bewegungsapparates

Beobachten wir die Haltung der Leute in unserer Umgebung bei der Arbeit und während der Freizeit, so fällt uns rasch auf, dass die meisten krumm durchs Leben gehen (Abb. 3.2.1).

In dieser krummen Haltung wird den verschiedenen Eigenschaften der Organe des Bewegungsapparates nicht Rechnung getragen. Ein Beispiel: Machen wir uns krumm, werden die einzelnen Wirbel der Wirbelsäule auf Biegung beansprucht, was ihre mechanische Belastungsfähigkeit enorm herabsetzt (Abb. 3.2.2). Im Gegensatz dazu schaden hohe Belastungen nicht, wenn sie axial auf die Wirbelsäule einwirken, das heisst in einer aufrechten Haltung.

Folgendes Experiment zeigt Ihnen, wie schnell feste Materialien unter Biegespannung bersten und wie schwer sie unter axialer Belastung zu zerstören sind: Versuchen Sie, einen Bleistift durch blosses Auseinanderziehen oder Stauchen zu zerbrechen (axiale Belastung); es wird Ihnen nicht gelingen. Wiederholen Sie den Versuch, indem Sie den Bleistift durchbiegen (Biegespannung). Auf diese Weise wird es Ihnen ein leichtes sein, den Bleistift zu zerbrechen.

Ein anderes Beispiel für die Überlastung des Organismus durch die krumme Körperhaltung: Durch die Krümmung der Wirbelsäule kommt es zu einer Annäherung von Brustkorb und Becken (Abb. 3.2.6). Folge ist, dass der Bauch-



raum und der Brustkorbraum eingeengt werden. Dadurch können einerseits die inneren Organe in ihren Funktionen beeinträchtigt werden, andererseits entstehen Muskelverkürzungen an der vorderen Rumpfwand (zum Beispiel an der Bauchmuskulatur).

Die obigen Beispiele zeigen zwei nachteilige Aspekte der krummen Haltung – weitere werden in den folgenden Kapiteln aufgeführt werden.

### Die Reaktion des Körpers auf Fehlbelastung

Es ist keine Bewegung möglich, ohne dass das Gehirn diese Bewegung einleitet und in allen Einzelheiten ausführt.

Ein umfangreiches Meldesystem, bestehend aus Fühlern, registriert was ausgeführt wird und meldet es dem Gehirn, damit nötigenfalls Korrekturen im Bewegungsablauf durchgeführt werden können. Ein besonderes Meldesystem registriert drohende Gefahren und Überlastungen im Bereich der Knochen, der Gelenke, der Bänder und der Muskeln mit ihren Sehnen und meldet die Gefahren dem Gehirn, wo unverzüglich Schutzmechanismen ausgelöst werden. Zu solchen Schutzmechanismen gehören beispielsweise das Hinken, bei dem das Bein geschont wird. Die Schutzmechanismen mit Ausweichbewegungen, Hinken u. a., spielen sich automatisch ab. Nur dann, wenn es erforderlich wird, dass das Individuum selbst aktiv an der Schonung teilnimmt, werden die Schutzmechanismen der Bewusstseinsphäre mitgeteilt und hier alle zu vermeidenden Bewegungen als «Aktionsschmerz» (auch als «rheumatischer Schmerz») wahrgenommen. Dieser Schmerz bildet gleichsam einen Schonungsappell an das Individuum, aktiv an der Schonung teilzunehmen.

Die heute in der westlichen Welt oft eingenommene krumme Körperhaltung belastet die Strukturen des Körpers falsch. Dieser beantwortet die damit verbundene Gefahr einer Gewebeschädi-

gung dadurch, dass er verschiedene Muskeln, die den Körper aufrichten, anspannt. Wird die Haltung nicht korrigiert, dann verharrt die Anspannung der Muskeln, und es kommt zu Verspannungen und zu Überlastungsschmerzen der aufrichtenden Muskulatur. Da diese Muskulatur in einem System arbeitet, das sich über den gesamten Körper erstreckt, kann es in allen Bereichen des Bewegungsapparates zu Bewegungsstörungen und zu Schmerzen kommen.

### Die natürliche Körperhaltung

Welche Haltung muss eingenommen werden, um Fehlbeanspruchungen der Strukturen des Körpers, die als Störfaktoren wirken, auszuschalten? Hauptmerkmal einer natürlichen Körperhaltung ist die gleichmässige Lordose zwischen der mittleren Brustwirbelsäule und dem Kreuzbein. Unter Lendenlordose wird im allgemeinen das «Hohlkreuz» verstanden. Manche glauben, dass diese Lordose schädlich sei. Diese Lendenlordose ist schädlich, wenn sie nicht bis zur mittleren Brustwirbelsäule in einem gleichmässigen Bogen hinaufgezogen wird. Nur in dieser Position kann die Wirbelsäule den Körper tragen und damit ihre Tragfunktion erhalten. In einem harmonischen Bogen verbindet sich das Kreuzbein dabei mit dem 5. Brustwirbelkörper zwischen den Schulterblättern.

Die Herstellung einer gesunden Lordose ist an drei Bedingungen geknüpft:

1. Das Becken muss nach vorn rollen und ausreichend «nach vorn kippen».
2. Der Brustkorb muss nach vorn geschoben und das Brustbein angehoben werden.
3. Die Halswirbelsäule wird dabei gestreckt.

Dies ist das normale Haltungsmuster, in welchem der Brustkorb und der Bauchraum den inneren Organen genügend Platz lassen und in welchem die Wirbelsäule ihre Tragfunktion erfüllen kann.

## BÜCHER

### Gesunde Körperhaltung im Alltag

nach Dr. med. Alois Brügger

Verlag und Herausgeber  
Dr. A. Brügger, Zürich

### Thera-Band: Grundübungen

Anleitungen zum Gebrauch  
des Thera-Bandes  
von Carmen-Manuela Rock  
unter Mitwirkung von  
Sibylle Petak-Krueger.

Herausgeberschaft:  
Dr. Brügger-Institut GmbH, Zürich.  
Vogelsangstrasse 52, 8006 Zürich.

Das Dr. Brügger-Institut ist ein Forschungs- und Schulungszentrum für die Funktionskrankheiten des Bewegungsapparates und bietet Rückenberatung und Therapie an.

Wenn im Sitzen der Körper aufgerichtet wird, dann kommt es stets gleichzeitig zum Kippen des Beckens, zum Aufrichten des Brustkorbes und zum Strecken der Halswirbelsäule, wobei gleichzeitig auch der Schultergürtel etwas nach hinten zurückgezogen wird. Umgekehrt: Lässt sich jemand in die krumme Körperhaltung hineinfallen, dann senkt sich der Brustkorb, das Becken rollt nach rückwärts, der Schultergürtel wandert nach vorn und die Halswirbelsäule gerät in eine Hohlkrümmung.

Die entscheidenden Körperabschnitte des Schultergürtels und des Beckengürtels mit der Wirbelsäule und der Halswirbelsäule sind ähnlich wie Zahnräder miteinander gekoppelt und bestimmen den Zug in die aufrechte Körperhaltung oder das Zurückstossen in die krumme Körperhaltung. ■

Qualität in der Reinigung hat einen Namen:

**amberg hospach ag**

Professionelle Reinigung mit Qualitätssicherung nach EN ISO 9001.

Verwaltung: 8953 Dietikon, Kanalstrasse 6, Telefon 01/740 47 67, Fax 01/741 11 67

Niederlassungen: Aarau, Andwil TG, Basel, Dietikon, Luzern, Rickenbach SO, Schaffhausen, Schattdorf UR, Winterthur, Vaduz FL und Zürich