

Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 93 (1995)

Heft: 2

Artikel: Erfahrungen mit ZILGREI

Autor: Bodmer, Ruth

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-951182>

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: 19.01.2026

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

Erfahrungen mit ZILGREI

Von Ruth Bodmer, Hebamme

Als Beleghebamme im Krankenhaus am Lindberg in Winterthur erteile ich Kurse für Geburtsvorbereitung, Schwangerschafts- und Rückbildungsgymnastik.

Wie viele Kolleginnen erlebe ich diese Tätigkeit als gute Herausforderung, wie auch als umfassend und zufriedenstellend. Hier möchte ich meine ZILGREI-Erlebnisse weitergeben.

Zuerst, wie kam ich dazu? In einer Lektion fragte mich eine Primarlehrerin (Primipara), wie es sich mit dem Becken verhalte beim Atmen. Mein erster Gedanke war boshaft: «Wieder eine kopflastige Lehrerin, die mehr im Kopf zu Hause ist als im Bauch.» Ich erklärte ganz intuitiv: in das hohle Kreuz einatmen, ausatmen in das runde Kreuz. Doch so ganz erledigt war für mich die Sache nicht. Zu Hause im stillen Stübchen forschte ich in den Lehrbüchern: Brandis und Faller sowie in verschiedenen Atmungsgymnastikbüchern. Das Erkennen der Harmonie zwischen Atmung und Bewegung entwickelte sich mehr und mehr, auch durch den orientalischen Frauentanz (Bauchtanz), welchen ich in der Freizeit erlernte. Im Gebärmutter erlebte ich immer wieder, wie sich Theorie und Praxis verbinden lassen. Es machte mir Spass und Vergnügen, neue Übungen zu kreieren, die sich mit der Atmungs- und Beckenbewegung harmonisieren lassen. Auch in der Rückbildungsgymnastik wendete ich meine neuen Ideen an. Auf diese Art begab ich mich ganz unbewusst auf die abenteuerliche Reise Richtung ZILGREI. Meine Arbeitskolleginnen gaben mir immer wieder positive Feedbacks. Als dann die oben erwähnte Lehrerin mit dem zweiten Kind zu mir in den Kurs kam und mir ihr positives Geburtserlebnis erzählte, stieg in mir wieder das Gefühl hoch, «da muss etwas entwickelt werden».

Am letztjährigen Kongress «Gebären in Sicherheit und Geborgenheit» wurde in einem der Workshops die ZILGREI-Methode vorgestellt. Ich war absolut fasziniert, nicht allein von der Hebamme, die diesen Workshop leitete, sondern vor allem davon, was und wie sie es erklärte und vordemonstrierte. «He, das ist ja genau das, was ich suche und weiter verfolgen will», wurde mir sofort klar.

Im Juni startete ich in Lugano den Ausbildungskurs: «Die ZILGREI-Methode in der

Schwangerschaft, Geburt, Rückbildungsgymnastik und Wochenbett». Nicht nur mir als Berufsfrau «Hebamme» brachte dieser Kurs enorm viel, sondern auch mir ganz persönlich. Laut Röntgenbild habe (hatte) ich eine Fehlstellung der Lendenwirbelsäule sowie ein kürzeres rechtes Bein. Im Kurs lernte ich zuerst an mir, durch die «dynamogene Atmung» und Beckenbewegungen den Beckenausgleich herzustellen, was dann die gesamte Haltung normalisierte. Ich denke, dass wir Hebammen hier vielen Frauen echte Hilfe bieten könnten, die während der Schwangerschaft oder später nach dem Wochenbett von Behandlung zu Behandlung geschickt werden. In den Kursen fällt mir immer wieder auf, wie viele Frauen ein «bewegungsloses» Becken haben (macht das unsere Kultur aus?), doch andererseits, wie mit wenig Aufwand das Becken in Bewegung gebracht werden kann. Durch diesen Kurs wurde mir bewusst, dass Fehlstellungen von Becken und Wirbelsäule unbedingt in der Schwangerschaft angegangen werden müssen, wenn ich der Frau zu einer natürlichen spontanen Geburt und einem guten Erlebnis verhelfen möchte. Uns allen ist bekannt, dass unter der Geburt die drei treibenden Kräfte vollumfänglich zum Zuge kommen müssen, was immer wir auch einsetzen.

Ist dies nicht der Fall, haben wir eine ungünstige Ausgangslage. Hier scheint mir ZILGREI eine ideale natürliche und hilfreiche Methode, weil die Frau schon in der Schwangerschaft durch den Beckenausgleich und mit der «dynamogenen Atmung» nicht allein Schwangerschaftsbeschwerden direkt angehen kann, sondern auch eine neue Körpererfahrung macht und sich damit gezielt auf die Geburt vorbereiten kann. Weiter unter der Geburt kann sie direkt die drei treibenden Kräfte unterstützen, nämlich mit Beckenbewegungen das Kind (die erste), mit der «dynamogenen Atmung» den Uterus (die zweite), und nicht zuletzt weiss die Gebärende, dass sie die Dritte im Bunde vom Kräfterdreieck ist. Der Frau muss bewusst sein, dass sie allein für das Herstellen der Harmonie obengenannter Kräfte verantwortlich ist. Sehr günstig ist, wenn der Ehemann oder die Begleitperson sowie Hebamme und Arzt von dieser Methode wissen, um gezielte

Unterstützung zu geben. Auf diese Art erlebt die Frau bewusst, mit gezielter Kraft und in Eigenverantwortlichkeit die Geburt ihres Kindes. Sie lässt nicht gebären: durch den Arzt (z.B. Vakuum) oder die Hebamme (z.B. Schmerz- und/oder Wehenmittel usw.).

Das ist noch nicht alles, als ich zum Buch stiess, «Was verborgen ist im Menschen», von Wolfgang Hans Hollweg, war ich nun ganz und gar überzeugt von der ZILGREI-Methode. Mich macht es hellhörig, wenn ich lese, dass es für das Kind intrauterin eine direkte Unterstützung ist, wenn die Mutter die «dynamogene Atmung» kombiniert mit Beckenbewegungen macht. Weiter findet diese Methode Anwendung in der Psychotherapie nach schwierigen Geburten.

Meine Auszubildende Charlotte Rogers arbeitete in Deutschland mit einer Hebamme zusammen, welche Frauen in der Schwangerschaft, unter der Geburt und im Wochenbett mit der ZILGREI-Methode begleitet. Hier nur einige der Resultate: bessere Nabelschnur-pHs, aktivere Gebärende, die die Schmerzen besser verarbeiten können, weniger bis keine Medikamente, kürzere komplikationslosere Geburtsverläufe sowie wache, lebensfrische Neugeborene und weniger Stillschwierigkeiten im Wochenbett. Der Chefarzt jener Klinik äusserte sich anfangs sehr skeptisch über ZILGREI, gewiss mit Recht: schon wieder was Neues, was soll denn das wieder? Heute sagt der geiche Chefarzt, dass in dieser Klinik nur noch Hebammen arbeiten sollen, welche ZILGREI-Kenntnisse haben, er sei von dieser Methode überzeugt.

Wie schon erwähnt, findet diese Art von Haltungs- und Atemtherapie nicht allein auf dem Gebiet der Hebamme Anwendung. In fast allen Lebenssituationen wie: Asthma (v.a. bei Kindern), Migräne, Stress, Obstipation, Erkrankungen und Einschränkungen des Bewegungsapparats, vor allem Rückenbeschwerden beim gestressten Geschäftsmann, bei der gestressten Geschäftsfrau und bei vielen anderen Schwierigkeiten, sei es vor, während oder nach dem gebärfähigen Alter.

In der Klasse als einzige Hebamme fühlte ich mich oft einsam auf weiter Flur, wie gerne hätte ich mit Berufskolleginnen Erfahrungen ausgetauscht. Der grösste Teil der Klasse sind Gymnastiklehrerinnen. Ich finde es sehr schade, dass damals von

diesem Kurs in der Hebammenzeitung nichts zu lesen war. Wie viele Berufskolleginnen stelle ich mir die Frage: sind wir tatsächlich soweit, dass unser Beruf verdrängt oder durch andere Berufe ersetzt wird? – Anzeichen davon liegen vor.

Uns Hebammen stehen viele und immer wieder neue Wege offen, den Frauen die Stärke im eigenen Körper für eine natürliche spontane Geburt bewusst zu machen. Unser Fachwissen wie auch die Erfahrungen sind enorm. Die Frage ist die: entbindet mich dies von Weiterbildung oder Neuorientierung?

Mir persönlich wird je länger je mehr bewusst, dass die «Geburtssituation» im Leben eines Menschen etwas ganz Grundlegendes ist oder sein kann. Im Gegensatz der Spuren im Sand hinterlässt die Geburt einen bleibenden Eindruck. So wie das Wasser die bizzaren Gesteinsformen am Meer prägt, wird die Geburt in den Empfindungen und im Gedächtnis, bewusst oder unbewusst, eingraviert.

Mit diesem Bewusstsein vermittele ich die «abenteuerliche» Methode ZILGREI. □

ZILGREI – Ausbildungskurs für Kurzentschlossene!

Beginn: Freitag, 24. Februar 1995

Programm: 4 Blockkurse zu 3 Tagen pro Monat (total 80 Std.)

Kosten pro Kurseinheit: Mitglied SHV: Fr. 550.–
Nichtmitglied: Fr. 600.–
Schülerin: Fr. 500.–

Kursort: Lugano

Übernachtungsmöglichkeit in der Nähe: Hotel mit Frühstück: ca. Fr. 55.–

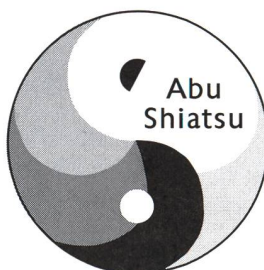
Unterlagen, Anmeldung und Information: Charlotte Rogers
Institut VITARSA
via Landriani 7
6900 Lugano
Telefon / Fax 091 21 30 39

Weitere Daten und Kursorte werden mit den nächsten Fort- und Weiterbildungsangeboten publiziert.

Organisation und Information: Eveline Brändli, via Visconti 3, 6500 Bellinzona, Tel. 092 26 15 06 □

SHIATSU im Gebärsaal

Von Astrid Bucklar, dipl. Shiatsu-Therapeutin, SHIATSU-Zentrum, Wetzikon



Die Geburt ist eine natürliche Angelegenheit, und alle Bestrebungen führen darauf hin, alles auf diesem Weg geschehen zu lassen. Was hat nun die fernöstliche Betrachtung von Natürlichem mit einer westlichen Geburt zu tun?

Die Annahme, dass die Erde, die Welt ein Ganzes ist – der Makrokosmos –, und jedes Lebewesen im kleinen wiederum ein Ganzes bildet, einen Mikrokosmos, verbindet umfassend. Also können Erfahrungen, die auf einer anderen Seite der Erde gemacht werden, genauso hilfreich ins Leben miteinbezogen werden wie unsere eigenen.

SHIATSU unterstützt in jeder Hinsicht die natürlichen Lebensvorgänge, um die natureigenen Kräfte je nachdem zu aktivieren oder zu dämpfen, damit die zu erwartenden oder gewünschten Vorgänge von sich aus in Gang kommen oder in Gang gehalten werden. Diese natürliche Kraft oder Energie ist die Selbsterhaltungs- oder Selbstheilungskraft, die Homöostase. SHIATSU ist eine Weiterentwicklung der traditionellen Akupressur, die auf der Ansicht basiert, dass auf- und absteigende Kräfte die Natur im Gleichgewicht halten oder sie wieder dazu bringen: das Yin und Yang. Diese beiden Energien verlaufen im Körper in feinen Bahnen, den Meridianen, auf- und

LITERATURLISTE:

- ◆ ZILGREI für eine natürliche Schwangerschaft und Geburt, von Charlotte Rogers, Mosaik Verlag
- ◆ Neue Hoffnung: ZILGREI, von Adriana Zillo und Hans Greissig, Mosaik Verlag
- ◆ ZILGREI gegen Kopf- und Nackenschmerzen, von Adriana Zillo und Hans Greissig, Mosaik Verlag.
- ◆ ZILGREI gegen Rückenschmerzen, von Adriana Zillo und Hans Greissig, Mosaik Verlag □

abwärts. Es sind je zwölf. Innerhalb dieser Meridiane unterscheiden sich einzelne Punkte in ihrer Wichtigkeit, je nachdem, wo sie sich befinden. Durch die Körperform ist gegeben, dass die Meridiane unterschiedliche Längen aufweisen, also auch eine unterschiedliche Anzahl an Punkten, den Tsubos.

Die Meridiane stellen die feinstoffliche Energie dar, die wir normalerweise mit blossen Augen nicht sehen und nur erta-
sten können. Die Manifestation, also