

Zeitschrift: Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen
Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la
Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino
della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

Band: - (1967)

Heft: 212

Inhaltsverzeichnis

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: 04.02.2026

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

Inhaltsverzeichnis: Wie atmen wir eigentlich? — Die psycho-tactile Therapie nach Glaser-Veldman — Les rhumatismes ab-articulaires — Introduction à la Vertébrothérapie.

Wie atmen wir eigentlich?

von Dr. med. Julius Parow

Das zunehmende Interesse, das der Atmung heute allgemein entgegengebracht wird, ist durchaus berechtigt. Sind doch Atemfehler und Atemschwäche fast ebenso häufig wie z. B. Fehler und Schäden an der Wirbelsäule und den Füßen und können, wie diese, zu erheblichen Gesundheitsstörungen führen. Atmen kann richtig oder falsch gemacht werden. Beim korrekten Atmen verlaufen die Bewegungen so, wie es im Aufbau des Körpers vorgezeichnet ist.

Alle davon abweichenden Arten der Atembewegung sind unkorrekt und ungünstig; die Arbeit der Lungen wird durch sie beeinträchtigt und die Leistungsfähigkeit der Atmung in zunehmendem Masse herabgesetzt.

Dass sowohl eine korrekte Normalatmung als auch eine unkorrekte und ungünstige Fehlathmung möglich ist, erklärt sich aus dem Umstand, dass die Atemmuskeln zur willkürlich lenkbaren Muskulatur gehören. Diese Muskulatur kann bewusst und kontrolliert gehandhabt werden, arbeitet aber meistens automatisch. Sie unterliegt ausserdem den verschiedensten, zum Teil schwer kontrollierbaren Einflüssen, die ihre Arbeitsweise verändern und ihre Leistung beeinträchtigen können.

Daher kann es beim Atmen ebenso wie z. B. beim Gehen u. a. zu den verschiedensten Abweichungen vom normalen, konstruktionsgerechten Bewegungsablauf kommen, die sich, zur Gewohnheit geworden, nachteilig auswirken. Ein Beispiel dafür

sind schlechte Haltungsgewohnheiten, die zum Verfall und zur Erkrankung der Wirbelsäule führen.

Andererseits kann diese Muskulatur aber auch durch Übung korrigiert und gekräftigt werden, so dass entstandene Schäden wieder schwinden. Das heisst nichts anderes, als dass die Fehlathmung beseitigt und die Normalatmung wiederhergestellt und gesichert werden kann. Dazu genügen sogar recht einfache Massnahmen. Nur dort, wo der Verfall bereits bis zum gelegentlichen Versagen der Atmung fortgeschritten ist, z. B. bei Lungenasthma, bedarf es spezieller und systematischer krankengymnastischer Behandlung (Übungstherapie der Atmung).

Eine deutl. Vorstellung vom normalen Atmen ist dafür allerdings unerlässlich.

Die Atmung hat die Aufgabe, den Körper mit Sauerstoff zu versorgen und die im Körper entstehende Kohlensäure daraus zu entfernen. Der Austausch dieser beiden gasförmigen Stoffe ist Sache der Lungen. Sie überführen den Sauerstoff aus der in ihren Hohlräumen befindlichen Luft in das Blut, von dem sie durchströmt werden, und — in entgegengesetzter Richtung — die Kohlensäure aus dem Blut in die Lungenluft.

Das dabei notwendige dauernde Durchströmen des Blutes durch die Lungen besorgt der Kreislauf.

Der notwendige Luftwechsel in den Lungen, der dazu dient, fortlaufend neuen Sauerstoff herbei- und die im Körper entstehende Kohlensäure fortzuschaffen,