

<b>Zeitschrift:</b>	Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband
<b>Band:</b>	- (1972)
<b>Heft:</b>	245

## 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:** 10.02.2026

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

**INHALT:** Die Vorbereitung der werdenden Mutter auf die Geburt und neue Erkenntnisse in der Atemtechnik — Anwendung und Erfolg der Eis-Therapie — Podiumsgespräch über die Haltungsgymnastik — Fachliteratur — Ein neues Kranken- und Unfallversicherungsgesetz (KUVG) steht zur Beratung — Mutationen

## Die Vorbereitung der werdenden Mutter auf die Geburt und neue Erkenntnisse in der Atemtechnik

von Liselotte Kuntner, Physiotherapeutin Aarau

Die beiden praktizierten Methoden der Geburtenvorbereitung nach Dr. Read (England) und Dr. Lamaze (Paris) sollen kurz erläutert und die wesentlichen Unterschiede festgehalten werden.

Read, der seine Methode auf die Kreistheorie «Angst-Spannung-Schmerz» gründete, legte den Grundstein zu einer humameren Geburt.

Lamaze und die Psycho-Prophylaxe stützt sich auf Pavlows Lehren von den bedingten Reflexen.

Der Pariser Arzt hatte von dieser neuen Methode gehört, die in Russland entwickelt worden war. Er konnte sich auch vom Erfolg dieser Methode überzeugen. Das gesamte Training der Mutter geht darauf hinaus, ihre Reflexe in Bezug auf eine Uteruskontraktion «abzubedingen» und «umzubedingen». Sie bildet sich eine Kontraktion ein und versucht so Entspannungs- und Atmungsübungen zu machen. Auf diese Weise baut sie eine ganze Reihe bedingter Reflexe auf. Während der Geburt löst die Uteruskontraktion selbst die eingeübten Reflexe, also Entspannung und Atmung aus.

Oberflächlich betrachtet, gleichen sich die Lehren von Read und Lamaze in allen wesentlichen Punkten: *Vorgeburtlicher Unterricht* der werdenden Mutter soll ihre Ängste beseitigen und sie auf die Geburt vorbereiten: Die *Entspannungstechnik* soll gemeinsam mit der *Atemtechnik* den

Schmerz verringern. Bei näherer Prüfung jedoch stellt man fest, dass die Methoden sich trotzdem völlig unterscheiden.

Der Unterricht, der nach der Read-Methode oft sehr allgemein gehalten ist, nach der Lamaze-Methode viel ausführlicher und detaillierter. Man geht davon aus, dass das allgemeine Ausbildungsniveau von heute bedeutend höher ist als vor 30 Jahren: deswegen soll der vorgeburtliche Unterricht auf ein möglichst hohes Niveau gelegt werden.

Die *Körperschulung*, die entsprechende Gymnastik für die schwangere Frau, die bei der Vorbereitung unerlässlich ist, finden wir leider bei der Methode Lamaze nicht. Oft muss zuerst das Bewegungsgefühl geweckt werden, bis die Frau imstande ist, bewusst und differenziert Entspannungs- und Atmungsübungen zu machen. Auffallend ist die Notwendigkeit vermehrter Varicenprophylaxe, auch bedingt durch die Berufstätigkeit der Frau während der Schwangerschaft und der Mangel an Ausgleichsgymnastik.

Stehen und Sitzen ohne Bewegung sind schädlich und führen zu Beinödemen und Varizen, besonders im letzten Teil der Schwangerschaft. Während der Gravidität ist die Neigung zu Varizenbildung oder Thrombosen erhöht. Schuld daran ist der veränderte Hormonhaushalt (vermehrtes Progesteron) und in der zweiten Hälfte der Gravidität, die Rückstauung des venösen