

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: 22 (1986)

Heft: 5

Artikel: Prinzipien der Atemschulung

Autor: Kihm, Heinz

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-930209>

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: 30.04.2026

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

Schliesslich verhehlte Robert Schneider auch «seine grosse Sorge für die Zukunft» nicht: Die gefährdete Ausbildung junger Chirurgen. Lernende Orthopäden hätten aufgrund ihrer steigenden Zahl und der beschränkten Kapazität in einigen Spitälern kaum mehr die Möglichkeit, selbst eine Arthrodesis oder eine intertrochantäre Osteotomie durchzuführen. «Je seltener ein Eingriff wird, desto schlechter kann er gelehrt und erlernt werden. Dadurch entsteht die grosse Gefahr, dass ausserhalb der spezialisierten Zentren, wo ja landesweit die Mehrzahl der Eingriffe durchgeführt werden, einer gewissen Routine gefolgt wird – und eine Totalprothese unter problematischen Voraussetzungen eingesetzt wird.

Das macht mir grosse Sorgen.»

Pourquoi les prothèses de la hanche donnent à parler

Avec l'augmentation rapide du vieillissement de la population, le nombre des opérés de l'articulation de la hanche augmente, et nous sommes obligés de constater que certaines prothèses récemment développées ne sont pas sans problème comme les médias sont prêts à le prétendre.

De plus, la formation des chirurgiens de la hanche est menacée par d'expérience.

Ceci est un résumé succinct des Journées internationales pour angio-

logie et rhumatologie à Rheinfelden (AG).

Perche' le protesi dell'anca, fanno parlare die se'

Con l'avanzare d'età della popolazione, si fa sempre più sentire il numero dell'operazione dell'anca.

Questo benchè lo sviluppo in questi ultimi anni delle protesi non sia poi sempre così positivo, come lo conferma la stampa.

Va aggiunto che la formazione dei nuovi chirurghi ortopedici che si specializzano in questo campo sono ostacolati, manca loro la possibilità di fare pratica!

Tutto questo è stato discusso all'ottavo congresso di angiologia e reumatologia di Rheinfelden.

E' stato detto, tra l'altro, che vengono pubblicati successi di nuove protesi, prima ancora che si avesse avuto il tempo di poterle sperimentare bene; questo prechè si ha paura un altro potrebbe precederlo con la sua pubblicazione.

Si è quindi discusso sulla necessità di cooperare in modo più serio e scientifico.

Adresse des Auteurs:

Ruedi Suter
Journalist BR
Colmarerstr. 14
CH-4055 Basel
Tel. 061/44 11 43

Prinzipien des Aufbaus einer Atemschulung

- Beobachten der Atemform, Rhythmus, Atemraum, wo erster Atemimpuls, Rückenform, Entspannungsgang
- Hände nehmen Kontakt zum Körper des Liegenden, Vertrauen schaffen
- Hände fühlen: Wärmegrad, feuchte oder trockene Haut, Verschieblichkeit der Haut, Muskelstränge oder Tonuszustand von Gewebe und Muskeln, Unebenheiten
- Beobachten was die Streichungen mit den Händen in Atem und Entspannungsgang verändern, Ansprechbarkeit des Liegenden
- Feststellen des Wechselspiels zwischen Zwerchfell und Bauchmuskulatur, was die Thematik der Atemschulung bestimmt

Wichtige Regeln in der Atemschulung

- so lange der Impuls des Atems nicht aus der Mitte kommt (Bauchnabelgegend) nicht zu lange im oberen Rumpfbereich bleiben
- um oben (Nacken, Schultergürtel) eine echte Verbesserung herbeizuführen, muss genügend Atem-Tonus aus der Mitte feststellbar sein
- die Belastbarkeit mit Griffen ist sehr abhängig von der Atemkraft aus der Mitte
- die bewusste Anteilnahme des Liegenden muss in irgend einer Art allmählich spürbar sein
- bei zu viel willentlicher Unterstützung des Atems Nacken und Schultergürtel lockern und lösen
- bei überempfindlichen Zonen zuerst umliegende Gebiete aktivieren
- die individuelle Veranlagung beim Atemschulen berücksichtigen
- innere Anwesenheit des Liegenden spürt man durch Atem-Antwort in sehr lokalisierendem, kleinem Raum
- Zwerchfell-Innervations-Gebiet bearbeiten bei mangelhaftem Atem-Ansprechen
- ohne eigene aktive Atemarbeit zu Hause ist die Atemschulung mühsamer

Prinzipien der Atemschulung

Heinz Kihm, Hinterbergstrasse 106, 8044 Zürich

Grundlagen für eine entspannte und harmonische Atemqualität

- gute Lagerung in Bauchlage oder Rückenlage
- Raum gut durchlüftet, aber trotzdem ca. 20°C.
- beide Nasenöffnungen frei durchlässig, sonst Eukalyptusöl oder

Neuro-Balsam in ganz geringer Menge einreiben

- Minimum an Kleidern, ohne Einengung
- jene Körperteile zudecken, die nicht behandelt werden mit Tuch und Wolldecke

- Erfolg in der Atemschulung beweisen die Atem-Elastizität und die psychische Wandlung, Liegender erzählt spontan seine Erfahrungen der verbesserten Alltagssituation.

Prinzipien, die zu beachten sind bei der Herstellung der Atem-Mitte

1. der Becken-Raum muss zuerst geöffnet sein (via Gymnastik/Massage/Wärme-Massnahmen), dass das Zwerchfell frei arbeiten kann
2. die Rumpsegmente zwischen Schulterblätter und etwas unterhalb müssen zur genügenden Innervation des Zwerchfells gelöst werden
3. Nacken-Schulter-Raum soll gelöst werden, wenn die Lösung der beiden ersten Körper-Räume nicht die Reaktion in Sachen Atem-Fülle ergeben hat
4. Je grösser die Entspannung, je grösser die innere Gelassenheit, desto leichter sind gute Atem-Rhythmen und Kapazitäten erreichbar
5. Wenn alle diese Räume und Vorkerhungen keine Resultate erbracht haben, oder zum mindesten ungenügende, dann fehlt es auch an der Substanz um den Tonus zu erhöhen, was durch die Behandlung der Füsse und der Beine erreicht wird. Tonus = Ruhespannung, Bereitschaftsspannung.
6. Wenn alle diese Massnahmen nicht zu dem gewünschten Ziel führen, sind folgende Faktoren voll auszuschalten:
Rauchen/Alkohol/Stimulanten aller Art/Medikamente (Valium etc.) dafür ist eine Vollwertkost mit möglichst biologischen Produkten zu beachten sowie ein harmonischer täglicher Lebens-Rhythmus wie z.B. Früh-Aufstehen, Früh-ins-Bett-gehen und die Einheit mit der inneren Stimme herzustellen, um die inneren Führungskräfte, Eingebung, Intuition, Erfindungsgabe und Talente hervorzubringen

Ziel der Atem-Mitte

1. Der Atem erfolgt aus dem Zwerchfell, dem Dynamo und Generator von Körper und Geist und die Seele, der psychische Raum ist die Mitte dazu
2. Mitte heisst zwischen unterem und oberem Körper-Raum im Gleichgewicht die Atem-Bewegung aus dem Zentrum – oberhalb Bauchnabelgegend – spüren
3. Mitte heisst auch im inneren vegetativen Gleichgewicht zu sein, was gleichzeitig das Psychische auch meint (geschaltet im Limbischen System des Hirns, in der Formatio reticularis)
4. Atem-Mitte-Bewusstsein bezweckt, dass mit der Zeit der Geist bewusst die Materie führt und diese Einheit das Leben bewusster macht
5. durch die Kraft der Mitte wird die Lebensqualität in allen Organen und Zellen erhöht, was zu grösserer Spannkraft der Individualität führt, was die schöpferischen Kräfte anspornt und somit die Pläne der ewigen Ordnung eher zur Ausführung gelangen, sofern diese in einem harmonischen, friedvollen, naturgerechten Plan vollzogen werden.

Vervollkommnung der Tonus-Qualität

Grundsätzlich Tonus aufladende Faktoren:*

- Tages Rhythmus beachten:
z.B. früh aufstehen/Mahlzeiten-Abstimmen, Dosierung/Arbeits-Einteilung
- Umgebung so harmonisch wie möglich gestalten
- Berufliche Erfüllung anstreben, Talente fördern
- Vollwert-Nahrung – individuelle Auswahl der Nahrung
- gesetzmässig richtige Zusammenstellung der Speisen
- in seiner Atem-Mitte schwingen

*) Tonus = Ruhespannung, Grundspannung

- Einatmung durch verlängerte Ausatmung fördern
- dichter an die eigene Mitte herankommen via Bewegung, Atem, Entspannung und Wahrnehmung
- Schöpferisches Tun und Ergebenheit im Gleichgewicht, bezw. Spannung – Entspannung bewusster gestalten
- das Bewusstsein für den individuellen, spontanen, originellen, eigenen Gedanken durch rhythmische Atem-Übungen selbst schulen, gemäss dem Prinzip: *Der Mensch ist sich selbst Gesetz*. Oder man kann nur das erfassen, erkennen, was aus einem selbst hervorgegangen und zur Verantwortung geworden ist (Respons-Ability = fähig sein Red und Antwort zu stehen)

Glückliche Mitte

Ein geringerer Grad von Wahrheit ist Irrtum, wie ebenso ein geringerer Grad von Hitze Kälte ist, ein geringerer Grad von Leben Tod ist. Das Geringste ist das eine Extrem des Unendlichen, welches unbewusst ist; während das Höchste das andere Extrem darstellt, welches überbewusst ist. In beiden Zuständen gibt es keine Manifestation. Die glückliche Mitte allein – das eine kontrollierend, das andere beherrschend – erlaubt der Entität alle Qualitäten und Eigenschaften innerhalb der Möglichkeiten zu erfassen. Im Auflösen der Desillusionierung des Irrtums wird man notwendigerweise eine grössere Macht als die eigene erkennen. Denn eine geringere Macht als die uns eigene weiterhin keine Kraft geben kann, wie eine Wärme, die geringer als unsere ist, keine Hitze geben kann. Der Mensch ist die glückliche Mitte, welche zwischen Erde und Himmel steht und die himmlischen und terrestrischen Gesetze an sich zieht, bis zu einem Gleichgewicht, welches die Höhen und Tiefen des Seins in der ewigen Gegenwart von Gott und Erde manifestiert.

Dr. O. Z. A. Hanish

Atem Kurs

Allgemeine Richtlinien:

- Atem-Mitte erkennen
- Raum darumherum anschliessen
- je nach Entwicklungsfähigkeit der Person daraus Ganzheit formen
- innere und äussere Entwicklung im Gleichgewicht halten

Aufbau der Atem-Schulung:

- Hand nimmt Beziehung zur Atem-Mitte auf – aus der eigenen Mitte
- Tonus ist massgebend für die Erweiterung der Atem-Mitte
- weniger lebendige Räume an lebendigere Räume des Körpers anschliessen, dadurch Raumvergrösserung
- Raumvergrösserung niemals auf Kosten des Tonus, der Kraftreserve überfordern
- je grösser der Raum, desto grösser wird die innere Bereitschaft des Behandelten, bis er durch innere Teilnahme sich immer mehr der vorhandenen Möglichkeiten bewusst wird
- wenn Leiste, Hüfte an die Mitte angeschlossen sind, vom Knie und allmählich vom Fuss aus mehr Raum integrieren
- bei genügender Mitten-Kraft, oberer Brustraum, Schulter-Raum, ja schliesslich Arme, Nacken, Kopf miteinbeziehen
- die ersten Behandlungen brauchen oft sehr Geduld, weil der Tonus sich nur langsam einstellt – alle Abusus-Faktoren: Rauchen, andere starke Stimulanten, spätes Zubettgehen, Überarbeitung, Hetzen, psychisch starke Belastungen etc. müssen systematisch eliminiert werden, sonst ist der Fortschritt in Frage gestellt

Der Erfolg kann nur dann ein echter sein, wenn die Persönlichkeit des Behandelten sich auch mitwandelt, denn Atem-Raum und Atem-Qualität gehen parallel einher mit der Ordnung der Lebensführung, d.h. Einordnung in die Lebensgesetze durch ausgewogene Gedanken-, Wort- und Tat-Führung. Diese sollten dem Be-

handler mehr und mehr selber ganz vertraut werden, damit er selber ein Ausdruck dieser Harmonie der Lebensqualitäten wird und dadurch dem Behandelten ein Leitbild vermitteln kann.

Es geht im letzten den Menschen zu seinem Urquell, dem Herz-Mittelpunkt, Sitz des absoluten Lichtes, zurückzuführen. Seit 2000 Jahren ist bekannt: Der Mensch ist Ebenbild Gottes. Aus der Mitte – Atem-Mitte – der körperlich-seelischen Aktivität (psychosomatisch) und des Da-Seins wachsen wir graduell empor zur geistigen Mitte oder universellen Mitte im Herzen. Von dort kommt die sanfte, leise Stimme zu jeder Sekunde zu Dir und spricht mit Dir, wenn Du es nur hören willst und allmählich allen Eigensinn abstreifst. Eigensinn sind all die Spannungen in uns, die wir mit Atemkraft und

Entspannung, Gelassenheit, Ergebenheit auflösen:

**Ja ganz entspannt, gelassen,
sich ergeben seinem Tun,
Herz und Gesinn erfassen,
einführt zum Eigentum**

O. Z. A. Hanish

Wir dringen zum Verständnis der Pläne der Schöpfung vor, um im Einklang mit den vollkommenen Absichten des Schöpfers den tiefen erhabenen Sinn des Lebens zu erfüllen, im eigenen und gemeinschaftlichen Bereich. Wir werden dadurch zu Verbündeten des Schöpfers, das wahre Paradies auf Erden ermöglichend. Diese Entwicklungskraft wird durch den bewussten Atem, der zum Odem wird, dargestellt, wie dies in den beiden Liedern über den Atem so klar aufgezeigt wird. ●

Segmenttherapie

Dr. med. Luise Geller, Einbeck

Bei der Erkrankung innerer Organe des Menschen können schmerzhaft empfindungen in bestimmten Bezirken der Haut, den sog. *Headschen Zonen*, auftreten. Die erhöhte Empfindlichkeit der Haut steht auf nervalem Wege in Verbindung mit dem erkrankten im gleichen Körperabschnitt sich befindenden Organe. Daher haben diese Headschen Zonen eine grosse diagnostische Bedeutung. Sie dienen zur Feststellung des Ortes der Erkrankung also der Lokalisation, die immer konstant bleibt.

So beobachtet man bei einer Erkrankung des Herzens eine erhöhte Empfindlichkeit (Hyperalgesie) der Haut über dem linken Schulterblatt und der Haut der linken Schulter. Es ist also jedem inneren Organ ein bestimmter Hautbezirk, ein Segment, zugeordnet. Bei unpaaren Organen, (Milz, Pankreas) liegen die ihnen zugeordneten Hautsegmente auf der

gleichen Seite wie diese. Bei unpaaren in der Mitte liegenden Organen (Speiseröhre, Harnblase) und bei paarigen (Lungen, Nieren) befinden sie sich auf beiden Körperseiten. Erkrankt eines der paarigen Organe, dann wird die Haut über dem zugehörigen Segment der erkrankten Seite überempfindlich und schmerzhaft. Das Herz ist meist links, die Leber vorwiegend der rechten Seite zugeordnet. Beim Magen und dem Zwölffingerdarm kommt es darauf an, ob die Krankheit an der Vorder- oder Hinterseite des Organs sitzt. Ist die Vorderwand befallen, dann liegen die Reflexzeichen auf der linken Seite, bei der Lokalisation an der Hinterwand dagegen auf der rechten Seite. Die Überempfindlichkeit der Haut spüren die Kranken oft als Druckgefühl durch die Kleidung an einer bestimmten Stelle. Dieses Gefühl wird als unangenehm empfunden