

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 56 (1999)  
**Heft:** 1: Kabis, Kraut & Kohl

**Artikel:** 70 cm Knochen : wehe, wenn sie weh tun  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557461>

### **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](#)

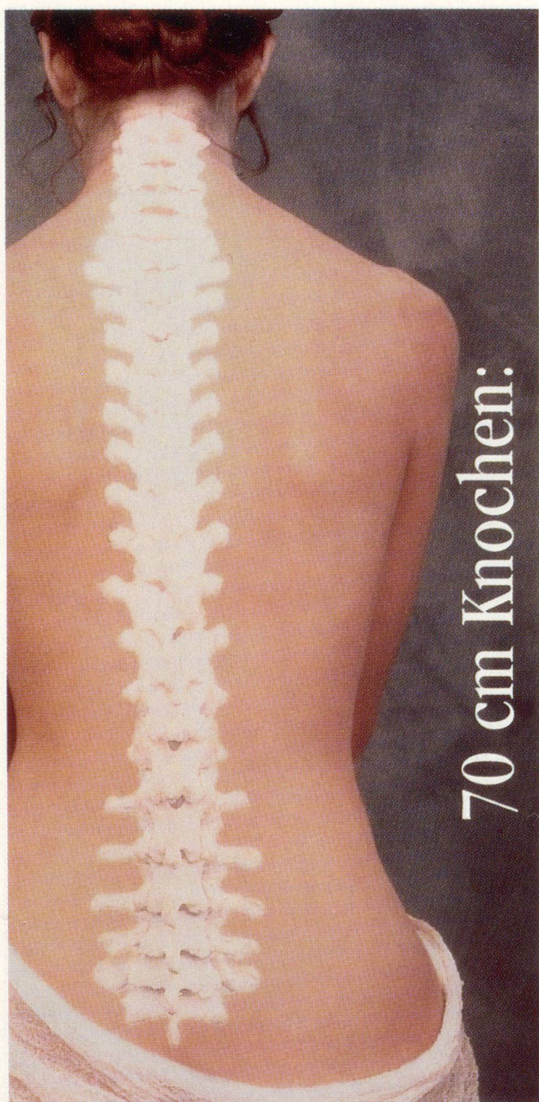
### **Terms of use**

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:** 22.02.2026

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





Rückenschmerzen, auch wenn sie von selbst wieder weggehen, sind immer ein Zeichen dafür, dass etwas nicht in Ordnung ist. Forscher fanden heraus, dass selbst psychologische Faktoren wie übermässiger Stress und Unzufriedenheit mit der Arbeit eine Rolle spielen, vor allem wenn die Schmerzen chronisch werden.

machen. Der Berufsarbeit, oft Hauptursache der Beschwerden, kann man sich sowieso nicht einfach entziehen.

### Eine erstaunlich einfache Selbstbehandlung

Eine Möglichkeit, diesem Teufelskreis der zunehmenden Schmerzen und Bewegungseinschränkungen zu entfliehen, bietet die Zilgrei-Methode. Sie wurde von dem deutschstämmigen amerikanischen Chiropraktiker Dr. Greissing, der heute in Mailand lebt, und seiner ehemaligen Patientin Adriana Zillo entwickelt. Die beiden verbanden Bewegungsmuster aus der Chiropraktik mit einer besonderen Tiefenatemtechnik. Daraus entstand ein Selbstbehandlungskonzept mit umfangreichen Möglichkeiten, auf die individuellen Probleme des jeweiligen Menschen einzugehen. Die Anfangssilben beider Namen, Zillo und Greissing, ergaben die Bezeichnung der Therapie: Zilgrei. Mit ihrer Methode versuchen Zillo und Greissing nicht zuletzt, den Folgen der einseitigen Körperbeanspruchung entgegenzuwirken. Insbesondere Rechtshänder benutzen im Alltag, am Arbeitsplatz, beim Sport und körperlicher Arbeit vorwiegend ihre rechte Körper-

Rückenschmerzen – ein Thema, bei dem heute fast jeder mitreden kann. Manche Berufe wie im Service, im Verkauf, bei der Krankenpflege oder auf dem Bau schlagen ganz schön auf die Knochen. Der Rücken nimmt es aber auch übel, wenn er im Büro unterfordert wird. Ob es sich um eine kürzere Episode handelt oder um eine lebenslange Beziehung, der Angriff von hinterrücks hat seine Ursachen in körperlichen Fehlhaltungen und psychischer Überlastung. Die Selbstbehandlung mit der Zilgrei-Methode ist eine sanfte Art, Rückenschmerzen relativ schnell zu besiegen und neuerlichen Attacken wirksam vorzubeugen.

## wehe, wenn sie weh tun

Ob in der Schwangerschaft, beim ausdauernden Sitzen vor dem Computer oder im Fernsehsessel, beim Tennisspiel oder nach der Gartenarbeit, der Rücken schmerzt. Je jünger, desto grösser die Wahrscheinlichkeit, dass die Schmerzen von selbst wieder verschwinden. Doch in neun von zehn Fällen treten über kurz oder lang neue Schmerzanfälle auf. Sind aber die Dreissig oder Vierzig überschritten, nistet sich oft ein Dauerschmerz ein. Die Bewegungen werden immer schmerzhafter, und wer könnte es dem Geplagten verdenken, dass ihm Sport und Gartenarbeit unter solchen Bedingungen keinen Spass mehr



hälfte. Linkshänder werden von der auf Rechtshänder ausgerichteten Gesellschaft dazu gezwungen, auch die weniger geschickte Hand einzusetzen und haben daher seltener Probleme. Zilgrei kann die schädlichen Folgen der Einseitigkeit nicht dauerhaft beseitigen, aber den Spannungszustand der paarigen Muskeln ausgleichen. Und wenn dann noch versucht wird, den Körper weniger einseitig zu benutzen, können die Schäden in Grenzen gehalten werden.

Die Grundprinzipien sind relativ einfach. Zillo und Greissing haben mehrere Bücher herausgegeben, die die Übungen auf das Genaueste beschreiben. Trotzdem empfiehlt es sich, bei einem ausgebildeten Zilgrei-Lehrer zu lernen, da es sich herausgestellt hat, dass sich sonst Fehler einschleichen. Um Schmerzen und Bewegungseinschränkungen wirkungsvoll zu begegnen, sollten die Übungen genau ausgeführt werden. Fehler könnten die positive Wirkung aufheben oder gar ins Gegenteil verkehren.

Das Zilgrei-Konzept ruht im Wesentlichen auf vier Säulen: die Atmung, die auf einer Ebene ausgeführte Bewegung, der individuelle Test und die daraus resultierende therapeutische Zilgrei-Position.

**1. Die Zilgrei-Atmung:** Adriana Zillo hatte, als sie selbst noch Patientin bei Dr. Greissing war und unter fürchterlichen Rückenschmerzen litt, eine für sie revolutionäre Feststellung gemacht: Wenn sie zuhause ihren Kopf in die Stellung drehte, die auch Dr. Greissing bei der chiropraktischen Behandlung angewandt hatte und gleichzeitig die Tiefenatmung durchführte, verschwanden die Schmerzen in der Halswirbelsäule. Ein wesentliches Prinzip der Zilgrei-Therapie war damit gefunden.

Um die ruhige und tiefe Atmung (bis in den Bauch hinein) noch wirksamer zu machen, fügten Zillo und Greissing zwischen Ein- und Ausatmung jeweils Atempausen von fünf Sekunden ein. Damit werden Schwindelgefühle, die bei anhaltender Tiefenatmung auftreten könnten, vermieden. Sie empfehlen ausserdem, die Übungen nicht direkt nach dem Essen auszuführen. Ein voller Magen behindert die Bauchatmung, Empfindlichen kann es sogar übel werden.

**2. Die Bewegungen:** Sie sind meist so gering, dass Anfänger immer wieder erstaunt sind, welche Wirkungen erreicht werden. Verblüffend ist es schon, bei Drehung des Kopfes (Grundübung *Schwan*) zu erleben, wie das Knirschen, das die Menschen jenseits der Vierzig oft schon als naturgegeben hinnehmen, bereits nach einer Übung von maximal zwei Minuten Dauer verschwindet oder doch zumindest viel geringer wird.

Für die Übungen muss man weder besonders kräftig, geschickt noch konditionsstark sein. Ein Vorteil, der es möglich macht,

Sie fahren viel mit dem Auto und bewegen sich zu wenig. Sie arbeiten in einem Beruf, wo man viel sitzen oder, schlimmer noch, stehen muss. Sie wiegen ein bisschen zu viel und Ihr Rücken macht Probleme. Sie nehmen sich immer wieder vor zu turnen, aber irgendwie wird nie was Richtiges daraus. Willkommen im Club!





Zilgrei bis ins hohe Alter zu praktizieren. Für viele alte Menschen, die Zilgrei in ihr Tagespensum integriert haben, ist es äusserst befriedigend, durch eigenes Tun zu spüren, wie ihre Beweglichkeit zunimmt, statt sich täglich damit abzufinden, dass alles schlechter wird. Als Kontraindikation gilt lediglich eine derart starke Gebrechlichkeit, dass normale Körperbewegungen nicht mehr möglich sind.

Die Übungen werden immer nur in einer Bewegungsebene ausgeführt, entweder in der Horizontalebene (Drehbewegungen), in der Sagittalebene (Nickbewegungen) oder in der Frontalebene (seitliche Neigung). Das ist einer der Gründe, weshalb die Methode so leicht erlernbar ist. Mit ein wenig Übung gelingt es bald, beispielsweise den Kopf zu drehen, ohne ihn gleichzeitig nach vorn sinken zu lassen. Das Einhalten der Ebene ist am einfachsten, wenn zwei Personen sich gegenseitig beobachten, man kann sich aber auch mit einem Spiegel behelfen.

### Zum Weiterlesen: Hans Greissing und Adriana Zillo:

- Neue Hoffnung  
Zilgrei, sFr. 33.–,  
DM 36.–, öS 263.–
- Zilgrei gegen  
Kopfschmerzen,  
sFr. 27.50,  
DM 29.90, öS 218.–
- Zilgrei gegen  
Rückenschmerzen,  
sFr. 27.50,  
DM 29.90, öS 218.–

alle im Mosaik-  
Verlag, München

**Informationen und  
Therapeutenlisten**  
erhalten Sie über  
*Zilgrei International*  
Vertretung Schweiz  
Beatrice Johner  
CH-6997 Sessa  
Tel. und Fax:  
091/608 32 78  
Büro Deutschland  
Rotenberg 28 b  
D 35037 Marburg  
Tel. 06421/333 66

**3. Der Test:** Bevor eine Zilgrei-Übung ausgeführt wird, muss getestet werden: Welche Bewegungsrichtung verursacht Schmerzen oder ist eingeschränkt? Kann ich den Kopf besser nach links drehen oder nach rechts? Knackt und knirscht es beim Drehen? Dabei ist es ganz wichtig, die Bewegung vorsichtig und langsam auszuführen und nicht «in den Schmerz hineinzugehen». Sobald ein Schmerz oder auch nur ein Spannungsgefühl auftritt, wird die Bewegung gestoppt.

**4. Die Zilgrei-Position:** Das Ergebnis des Tests entscheidet darüber, welche Position eingenommen werden muss. In diesem Bereich unterscheidet sich Zilgrei von den meisten anderen Therapieformen. Hier wird ausschliesslich die «Gegenposition» eingenommen, das heisst, man bewegt sich in die Richtung, die keine Schmerzen verursacht oder weniger eingeschränkt ist. Ein Beispiel: Eine Frau hat Schmerzen in der Halswirbelsäule. Sie testet ihre Beweglichkeit in der Horizontalebene und dreht dazu ihren Kopf erst langsam nach rechts, dann langsam nach links. Dabei stellt sie fest, dass bei der Drehung nach links die Schmerzen auftreten. Das heisst also für sie, bei ihrer Zilgrei-Übung muss sie den Kopf nach rechts drehen.

### Entlastende Haltung + vertiefte Atmung = Schmerzfreiheit

Mit Zilgrei werden so grosse Erfolge erzielt, weil die Übungen ganz individuell ausgewählt werden können. Inzwischen ist durch die Zusammenarbeit von Zillo und Greissing mit den zahlreichen ausgebildeten Zilgrei-Lehrerinnen und -Lehrern eine Riesenauswahl an Übungen zusammengestellt worden. Alle tragen Vogelnamen: *Schwan*, *Eisvogel*, *Möwe*, *Turteltaube* und *Kranich*. Patienten hatten immer wieder versichert: «Nach den Übungen fühlen wir uns frei und leicht wie ein Vogel.»

Die Auswahl der Übungen ist ganz auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt. Bei jedem Übungszyklus werden höchstens fünf «Vögel» absolviert. Die beiden Grundübungen *Schwan* und *Eisvogel*



leiten den Zyklus ein. Sie behandeln den wichtigsten Teil des Bewegungsapparates, die Wirbelsäule. Der *Schwan* hält den oberen Teil, der *Eisvogel* den unteren Teil beweglich. Die nächsten drei Übungen sind frei wählbar und richten sich nach den jeweiligen Beschwerden. Die *Kräbe* oder die *Elster* wählt, wer Probleme mit dem unteren Rücken hat, Menstruationsbeschwerden oder Ischiasschmerzen. Wer unter Nacken- oder Schulterschmerzen leidet, entscheidet sich für *Möwe* und *Sperber*, jemand, der sich mit Verstopfung herumplagt, regt seinen Darm mit dem *Auerhahn* an. Schmerzen lassen oft direkt im Anschluss an die Übung nach oder verschwinden ganz.

Die Wirksamkeit der Zilgrei-Übungen beruht nicht zuletzt auf der Kombination von Atmung und Bewegung. In der Regel nimmt der Übende die Zilgrei-Position ein, absolviert fünf Atemzyklen mit den eingeschobenen, fünf Sekunden langen Pausen und kommt in die Ausgangsposition zurück. Menschen mit sehr starken Beschwerden, deren Schmerzen es nicht zulassen, die Position so lange zu halten, stehen vielfältige Variationen zur Verfügung, sich langsam der Schmerzfreiheit und grösserer Beweglichkeit zu nähern. Dabei helfen Zilgrei-Lehrerinnen und -Lehrer.

### Ein ganzheitliches Konzept, aber keine Wundertüte

Selbstverständlich kann Zilgrei keine Wunder vollbringen. Die Behandlungsform kann nichts erreichen, was die Selbstheilungskräfte des Menschen übersteigt. Zerstörte Gelenke werden nicht wieder aufgebaut, und alte Menschen erlangen nicht die Beweglichkeit eines jungen, aber fast immer können Verbesserungen erreicht werden.

Voraussetzung für die Wirksamkeit ist natürlich, dass man sich für die Übungen Zeit nimmt und sie möglichst fest in den Tagesablauf einplant.

Die Zilgrei-Methode bietet in dieser Hinsicht einen nicht zu unterschätzenden Zeit-Vorteil: Für einen Zyklus mit fünf «Vögeln» müssen etwa zehn Minuten erübrigt werden; je nach Intensität der Beschwerden werden ein bis drei Zyklen pro Tag durchgeführt. Das ist im Höchstfall eine halbe Stunde. Und viele Übungen kann man überall machen, im Büro, beim Warten an der Haltestelle, in der Wanderpause – es ist nicht einmal nötig, Sportkleidung anzuziehen. • EW

### Die Übung *Schwan* nach links:

1. Aufrecht, aber entspannt sitzen.
2. Den Kopf langsam nach links bis an die mögliche Grenze drehen, ohne zu forcieren und die Schmerzgrenze zu überschreiten. Kinn mit Zeige- und Mittelfinger der linken Hand festhalten. In dieser Stellung verharren und fünf komplette Zilgrei-Atmungszyklen durchführen: Einatmen – 5 Sekunden Pause, ausatmen – 5 Sekunden Pause, insgesamt fünfmal wiederholen.
3. Danach langsam in die Ausgangsstellung zurückkehren.



Die Zilgrei-Methode setzt nicht auf Muskelstärkung, sondern auf Entspannung und Ausgleich. Die Übungen sind nicht ermüdend, und man kommt auch nicht ins Schwitzen. Trotzdem stellt sich die Wirkung – Schmerzlinderung oder bessere Beweglichkeit – sehr schnell ein. Ohne ein wenig Disziplin geht allerdings auch beim sanften Zilgrei nichts.