

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 62 (2005)  
**Heft:** 9: Heilpflanzen bei PMS

**Artikel:** Schmerzfrei dank Biokinematik  
**Autor:** Horat Gutmann, Petra  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552623>

### **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:** 21.02.2026

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



## Schmerzfrei dank Biokinematik

In der Schweiz werden jedes Jahr über 20 000 Menschen an Wirbelsäule, Bandscheiben, Hüfte und Knien operiert. «Das ist nicht nötig!» sagt Dr. Walter Packi. Sein Erfolg, selbst bei hartnäckigen Beschwerden des Bewegungsapparates, spricht für sich.

Nachdenklich drehe ich die Postkarte in meiner Hand: Vorne grüssen die Burgruinen des Kurorts Badenweiler im Schwarzwald, hinten hat mein Bekannter Erich S. euphorisch hingekritzelt: «Die Therapie von Dr. Packi ist sensationell – dank Foltertherapie und

Üben über die Schmerzgrenze hinaus. Ich bin schon fast wieder gesund!»

Dazu muss man sagen, dass Erich S. eines Morgens im Winter 2004 mit heftigen Schmerzen aufwachte:

Nacken und Schultern brannten wie Feuer, der Arm hing

hingefühllos herab, ans Arbeiten war nicht zu denken. Der Konstrukteur eilte

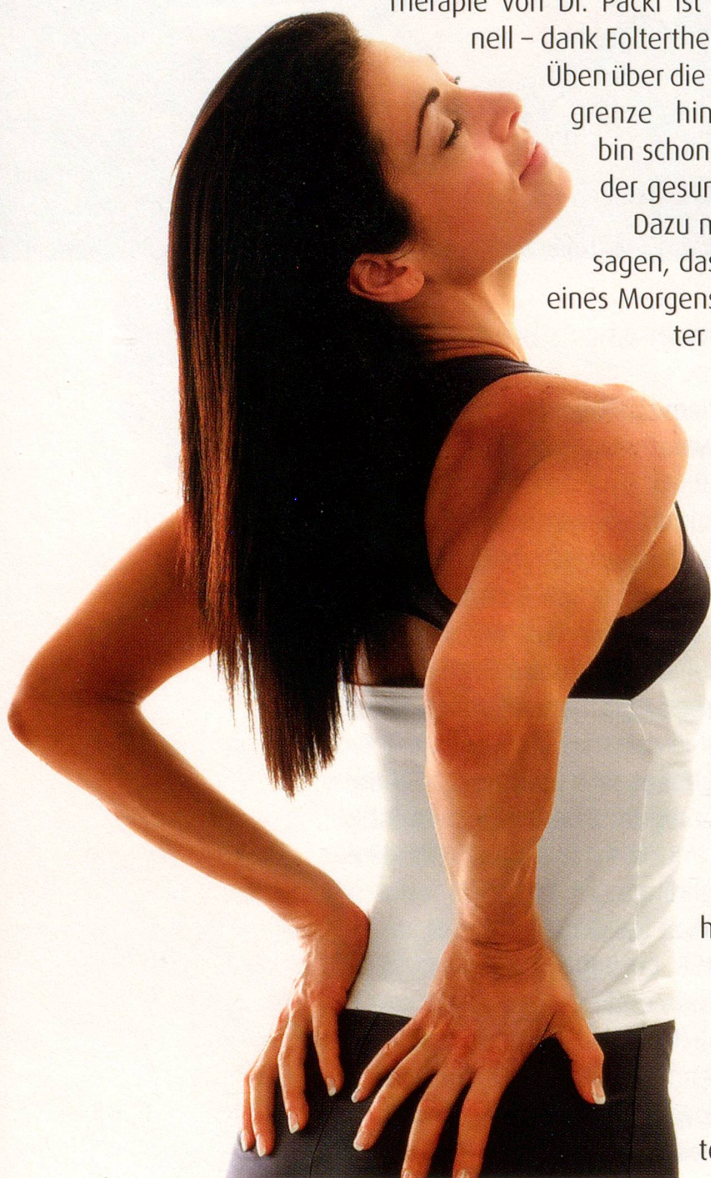
sofort zum Arzt, der ihm eine Packung Morphiumtabletten in die Hand drückte und ihn zur Abklärung in eine Berner Klinik schickte. Dort kamen die Spezialisten zum Schluss, dass der 42-jährige unter einer «fortgeschrittenen Halswirbelsäulenarthrose» leide.

Fazit des untersuchenden Arztes: «Entweder Sie lassen sich operieren oder Sie bleiben bis an Ihr Lebensende invalid.» Kostenpunkt des chirurgischen Eingriffs: 20 000 Franken.

Doch statt sich einen Teil des Hüftknochens herausägen und synthetische Bandscheiben in die Halswirbelsäule einpflanzen zu lassen, reiste Erich S. ins deutsche Städtchen Badenweiler, 30 Autominuten von Basel entfernt, um sich an der Blauen-Klinik behandeln zu lassen. Resultat der Therapie: Am dritten Tag konnte er den Arm wieder bewegen und Postkarten an Freunde schreiben, nach einer Woche war er komplett schmerzfrei, 14 Tage später wieder voll arbeitsfähig. Das ist bis heute so geblieben – ohne Operation und Medikamente.

### Trainieren statt operieren

«Die meisten Operationen am Bewegungsapparat sind gefährlich und schaden mehr, als dass sie nützen», bekräftigt Dr. Walter Packi, als ich ihn im Frühjahr 2005 in der Blauen-Klinik besuche. Wir sitzen in seinem Sprechzimmer; ein schlichter Raum, zwei Stühle und eine Behandlungsliege. Der Chefarzt trägt Jeans und Pulli – im stilistischen Kontrast





zur Vier-Sterne-Ambiance der Klinik mit ihren eleganten Schirmlampen und Sesseln, mit Bar, Sauna und Pool.

Packis kräftige Hände gestikulieren lebhaft: «Das Geheimnis der Heilung besteht darin, die Fehlspannungen und Erstarrungen in den Bewegungsmuskeln zu lösen und die Muskulatur wieder zum Leben zu erwecken. Wenn das gelingt, verschwinden die Schmerzen und Beschwerden von alleine. Eine Operation kann keine Muskeln entspannen und beleben.»

Eine ältere Patientin betritt den Raum. Die zierliche Dame ist einverstanden, dass ich bei der Behandlung zuschaue. «Beugen Sie sich nach vorne und nach hinten, so weit wie möglich», sagt Walter Packi zu ihr. Sie folgt der Bitte, doch mehr als eine angedeutete Bewegung in beide Richtungen schafft sie nicht. Zu sehr schmerzt «die Bandscheibe».

«Die Anatomie des lebenden Körpers erschliesst sich nur dem tastenden Finger», sagt Packi und bittet die Frau, sich auf die Behandlungscouch zu legen, Gesicht nach oben. Dann beginnt er, mit den Fingern durch die Bauchdecke hindurch Millimeter um Millimeter der wirbelsäulennahen Muskeln abzutasten. «Die Ursache aller Bandscheibenbeschwerden sind muskuläre Verkürzungen und Fehlspannungen, vor allem der tiefen, bauchseitigen Wirbelsäulenmuskulatur», erklärt der 54-Jährige. «Der erste Schritt der Therapie besteht darin, die erhöhte Spannung der Muskelfasern mit den Fingern aufzuspüren und auf ein Normalmass herunterzuregulieren.»

### Natürliches Wissen, neu entdeckt

Walter Packi war als Landarzt tätig, als ihm der Zusammenhang zwischen den Schmerzen am Bewegungsapparat und dem Zustand der Muskulatur seiner Patienten auffiel. Er suchte nach Fachliteratur, die diese Entdeckung erhellen sollte,

fand aber nichts. So machte er sich auf eigene Faust an die Erforschung der körperlichen Bewegungsabläufe und studierte nochmals vier Jahre lang Anatomie und Biomechanik. 1989 hatte er die Lösung: sein Konzept der Biokinematik (vom griechischen bios = Leben und kinema = Bewegung) war geboren.

Die neuartige Therapie stiess in Medizinerkreisen auf Ablehnung. Eine Methode, für die man nur die Finger braucht, galt als suspekt; doch Packi machte weiter und kann heute auf rund 8000 erfolgreiche Behandlungen zurück blicken, darunter viele schulmedizinisch «aus-therapierte» Patienten.

## Beuge dich doch lieber, um dich leichter aufzurichten!

Bernhard von Clairvaux

«Hier haben wir den Bösewicht!», freut sich Walter Packi, während die Patientin das Gesicht schmerzvoll verzieht. «Es ist der Musculus psoas, der Ihnen die Bandscheibenschmerzen verursacht.»

Ungerührt fährt Packi fort, Druck auf den verdächtigten Muskel auszuüben. «Der Druckschmerz kann sehr heftig sein, je nach dem Ausmass der Überspannung», erklärt er. «Aber es ist kein zerstörender, sondern ein heilender Impuls, der den Muskel dazu bringt, seine Überspannung loszulassen. So wird die Muskelfunktion normalisiert und die Schmerzsache beseitigt.» In besonders hartnäckigen Fällen injiziert Dr. Packi zusätzlich ein Lokalanästhetikum in die betroffene Muskulatur, um die Spannungen zu lösen.

«Und wie geht es Ihnen jetzt?» erkundigt sich der Mediziner, als die Frau wieder auf den Füßen steht. «Wunderbar, meine Wirbelsäule fühlt sich so frei an», strahlt sie und beugt sich nach vorne, um die neu gewonnene Beweglichkeit

Der «Bösewicht» wird gesucht: Vor einer biokinematischen Therapie steht die Diagnose überspannter Muskelregionen.





zu testen. Dieses Mal berühren ihre Hände fast den Boden, ohne dass sich Schmerzen bemerkbar machen. Auch das Rückwärtsbeugen schafft die Patientin spielend – ihr Bewegungsradius hat sich durch die Behandlung um rund 40 bzw. 20 Grad verbessert.

### Altes loslassen, Neues lernen

Das Regulieren von jahre- oder jahrzehntealten Muskelverspannungen ist der erste Schritt auf dem biokinematischen Weg zur Heilung. Die nächsten Schritte heissen: üben, üben, üben! Krank machende Bewegungsmuster müssen verabschiedet, Muskeln frei trainiert, neue Bewegungen erlernt und zur Gewohnheit werden. Zu diesem Zweck hat Packi ein umfassendes Programm therapeutischer Übungen entwickelt, mit denen sich die Muskeln an Rücken, Hals, Schultern, Armen, Brust, Beinen und Füßen beleben und aufbauen lassen.

Vermittelt werden diese Körperübungen im Physiotherapieraum der Klinik, wo sich bei meinem Besuch etwa ein Dutzend Patientinnen und Patienten aufhalten. Die Stimmung zwischen Anatomie-Lehrtafeln, Gymnastikmatten und Sprossenwänden ist gelöst, fast heiter, man leidet gemeinsam, rackert sich solidarisch ab. Der jüngste Patient, ein Schüler mit Schleudertrauma, ist gerade mal 16, die älteste Patientin, eine Dame mit

Hüftgelenkarthrose, 85 Jahre alt. Auch Menschen mit Nervenschmerzen, Lähmungen, Kniearthrose, Hallux valgus, Tennisarm und Migräne erlernen hier das Einmaleins des biokinematischen Muskelaufbaus unter der Aufsicht zweier Physiotherapeutinnen.

Otto B. absolviert an der Sprossenwand eine Übung mit dem Theraband. Der 62-jährige hat Muskelkater, übt aber unverdrossen und stotzt vor Optimismus: «Ich kam mit einer Kniearthrose und chronischen Schmerzen hierher», erzählt er. «Vor einem Jahr war ich unterm Messer, danach folgten Schmerzen und keine Besserung. Dr. Packi war meine letzte Hoffnung.» Seit zehn Tagen lässt sich der Ingenieur aus Berlin in der Blauen-Klinik therapieren und ist zum ersten Mal seit Jahren beschwerdefrei – wenn man vom Muskelkater absieht. Doch dieser ist laut Walter Packi nötig, um die Muskulatur zügig aufzubauen und die natürliche Körperordnung raschmöglichst wieder herzustellen.

Auch Wilhelm W., der im Physioraum auf einem Stein balanciert, ist mit der biokinematischen Therapie zufrieden. Er zeigt auf seinen Fuss. «Ich hatte drei Bandscheibenvorfälle und einen gelähmten Fussnerv. Gehen konnte ich nur mit einer Beinschiene und teuren Spezialschuhen. Nach vier Tagen Muskelaufbau unter den Fittichen von Dr. Packi konnte ich erst-

## Biokinematik: Wo? Wie teuer?

Die Blauen-Klinik in Badenweiler (D) ist die bisher einzige Klinik im deutschen Sprachraum, die nach der Biokinematischen Therapie von Dr. Packi praktiziert. Das hat seinen Preis: Ein Behandlungstag samt Diagnose, Deblockierung der Muskulatur und Physiotherapie kostet etwa 600 CHF. Mit jedem weiteren Therapietag sinken dann die Kosten. Für eine Woche Klinikaufenthalt (Vollpension) muss man mit rund 3500 CHF rechnen. Seit ein grosser Schweizer Krankenversicherer ausgerechnet hat, dass sich enorme Kosten sparen lassen, wenn man Rückenpatienten über den Rhein zu Dr. Packi statt in den Operationssaal schickt, ist auch die Besucherzahl aus der Schweiz gestiegen.

Kontakt: Blauen-Klinik, Blauenstrasse 15, DE-79410 Badenweiler

Tel. 0049 (0) 7632 82 310, E-Mail: [info@biokinematik.de](mailto:info@biokinematik.de). Info im Internet: [www.biokinematik.de](http://www.biokinematik.de).



mals ohne Schiene ins Dorf spazieren.» Der Berufsschullehrer strahlt. «Meine Frau wird Augen machen, wenn ich zu Hause ohne Schiene ankomme.» Auch seine Schmerzen seien «zu 90 Prozent» verschwunden.

### Wo's weh tut, besteht Hoffnung

Das allgemeine Lob wird jedoch nicht von allen Klinikbesuchern geteilt. Eine Dame aus München checkt gerade vorzeitig aus, weil sie Packis «ruppige Art» nicht ertragen könne. «Ich gebe zu», nickt Packi, als ich ihn mit der Kritik konfrontiere, «dass ich nicht der richtige Therapeut für zartbesaitete Seelen bin. Manche Patientinnen reisen bereits nach einem oder zwei Tagen ab, weil sie seelische Streicheleinheiten von mir erwarten und keine bekommen. Jeder Mensch ist für seine Verspannungen selber verantwortlich und muss die Situation ohne Selbstmitleid und Sentimentalitäten verbessern.»

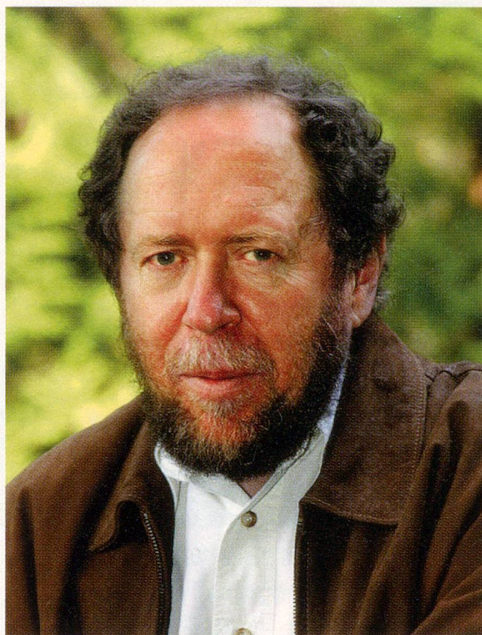
Packis vierschrötiger Art steht sein nahezu grenzenloser Optimismus gegenüber. «Solange es weh tut, ist das Genesungspotential des Patienten intakt», ist er überzeugt. «Schmerzen sind ein begrüßenswertes Signal des Körpers, das uns zwingen soll, unser Verhalten gründlich zu ändern. Erst wenn der Patient anfängt, produktiv mitzuarbeiten, fängt die Heilung an. Dann kann er aber auch fast alle Beschwerden und Schmerzen überwinden.»

• Petra Horat Gutmann

### Walter Packi über ...

**... den Bewegungsapparat:** «Der moderne Mensch ist ein Bewegungskrüppel. Seine Muskeln beginnen bereits im Alter von sechs Jahren zu erstarren. Viele Gewohnheiten und Einrichtungen des modernen Lebens führen zu Verspannungen und Blockierungen der Muskulatur. Das schädigt mit der Zeit innere

Organe, die mit dem Bewegungsapparat eng verbunden sind. Der wesentliche Lernprozess besteht darin, dass der Mensch seine Muskeln wieder zu fühlen beginnt und sie mit Bewusstsein füllt.»



Mit Dr. Walter Packi (links) sprach GN-Autorin Petra Horat.

**... Sport:** «Die meisten modernen Sportarten sind sehr einseitig und verspannen die Muskulatur. Auch Dehntechniken sind Unsinn. Der Körper ist kein Hefeteig, der umso besser wird, je mehr er geschlagen wird. Eine der gesündesten Bewegungsarten ist das Laufen in unebenem, natürlichem Gelände. Dabei sollte der Körper immer wieder mit überraschenden Bewegungen und Tempowechseln herausgefordert werden. Wir sollten uns bewegen wie die Raubkatzen, das löst die Bewegungsstarre der Muskeln.»

**... das richtige Schuhwerk:** «Der nackte Fuss passt sich dem Boden perfekt an. Sobald der Mensch jedoch Schuhe trägt, wird der Fuss blockiert. Je stabiler der Schuh, desto behinderter der Fuss. Im Schuh verkümmern die Muskeln. Deshalb sollte jeder Fuss einem gezielten Training unterworfen sein, um die Nachteile des Schuhetragens auszugleichen.»