

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 65 (2008)
Heft: 9: Innerlich den Job gekündigt?

Artikel: Metamorphose einer Hüftkranken oder die Erfolge der neuromuskulären Bahnungstherapie
Autor: Eder, Angelika
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554567>

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: 02.05.2026

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

Nicht unbeschwert laufen und spazieren gehen zu können, ist ein Handicap, das die Lebensqualität erheblich einschränkt.



Metamorphose einer Hüftkranken oder die Erfolge der neuromuskulären Bahnungstherapie

Bericht über eine ungewöhnliche Therapie, die einer Patientin mit angeborener Hüftluxation nach Jahrzehnten des Leidens neue Beweglichkeit und ein Leben ohne Schmerzen schenkte.

«Das macht alles Ihr Körper!» Mit diesen Worten erklärt der Wiesbadener Diplom-Sportlehrer und Physiotherapeut Josef Perlefein seinen verwunderten Patienten stets den Grund für ihre neue – bisher ungeahnte – Beweglichkeit.

Er rege mit seiner «nonverbalen (ohne Kommando) propriozeptiven (Wahrnehmungen aus dem eigenen Körper vermittelnd) neuromuskulären Bahnungstherapie» lediglich die Selbstheilungs-

kräfte an: «Den Rest erledigt das Gehirn, denn dort sind in der Regel bei jedem Menschen von Geburt an die sauberen Bewegungsmuster angelegt!»

Noch mal Neues wagen?

Sollte man sich mit 57 Jahren und einer angeborenen doppelseitigen Hüftluxation auf eine solche Therapie einlassen, nachdem man sich zwangsläufig mit seinen Defiziten arrangiert hatte? Schliess-

lich waren die Übungen während jahrzehntelanger Krankengymnastik nie nachhaltig von Erfolg gekrönt, obwohl jede Übung Anstrengung und Schmerzen bedeutete.

Genau dieses Problem der Patienten erkannte Josef Perlefein und lehnt die herkömmliche Behandlungsart deshalb ab: «Ausgerechnet ein Mensch mit Knieproblemen soll die Streckung und Beugung des Beines durchführen», beschreibt er das Prinzip der klassischen Methode. Bewegung sei jedoch unerlässlich, um noch grösseren Problemen beziehungsweise einer Versteifung vorzubeugen. Was also tun?

Das Gehirn lernt lebenslang

Über die Beschäftigung mit Energiebahnen, mit Akupunktur, Akupressur – das heisst mit der Aktivierung und Entspannung bestimmter Punkte, die alle für bestimmte Meridiane zuständig sind – landete er schliesslich bei der Arbeit mit Gelenkrezeptoren, also den entsprechenden Nervenenden. Im Zuge seiner Ausbildungen hatte er verschiedene Therapien auf neurophysiologischer Basis kennen gelernt: Bobath, PNF, Vojta, Brunkow, E-Technik ⁽¹⁾.

Entscheidender Nachteil dieser Methoden laut Perlefein: Zur Anbahnung von Bewegungsmustern im Gehirn sind diese zwischen fünfhundert- und tausendmal sauber anzureizen und durchzuführen.

Aber das Prinzip seiner auf dem Zusammenspiel von Muskulatur und Nervensystem basierenden Therapie gleiche dem der oben genannten: «Dabei übt man an bestimmten Stellen Druck aus, damit der Patient selbst vom Gehirn aus die Bewegung produziert. Infolge der

erzeugten Spannung in der muskulären Kette kommt der Betroffene durch die Nervenbahnen in die angestrebte Bewegung.» Und damit ist Perlefein bei der Grundvoraussetzung seiner erfolgreichen Arbeit: Jeder Mensch, der auf natürlichem Wege zur Welt kommt und ohne ärztliche Eingriffe auskommt, wie sie heute etwa bei Frühgeburten vorgenommen werden, «hat in seinem Gehirn die entsprechenden Voraussetzungen zur Selbstheilung». Aufgrund von Fehlentwicklungen komme es jedoch zu Blockaden und Schmerzen und als deren Folge wiederum zu Schonhaltungen. Auf Dauer resultiere daraus eine körperliche Erschöpfung, denn auch der Stoffwechsel werde dabei in Mitleidenschaft gezogen.

Blockaden abbauen

Um dem entgegenzuwirken, setzt Perlefein Reize durch Druck- und Stau-Impulse oder Ausstreichen bestimmter muskulärer Ketten. So wird das Gehirn angeregt, das die Muskulatur aktiviert und damit letztlich Blockaden abbaut. Dabei unterscheidet der Therapeut eigenen Worten zufolge «nicht zwischen muskulären, energetischen oder geistigen Blockaden: Das gehört alles zusammen».

Analyse der Bewegungsmuster

Seine ganzheitliche Therapie hat er aus den unterschiedlichsten Bausteinen seiner Ausbildungen zusammengesetzt. Die von ihm bearbeiteten Punkte verteilen sich über den ganzen Körper, doch zunächst muss der Patient erst einmal für die Therapie sensibilisiert werden. Das kann bei dem einen fünf Sitzungen dauern und beim anderen auf Anhiieb funktionieren. In den ersten Behandlungen

⁽¹⁾ Nach dem Bobath Konzept werden Schlaganfall- oder Hirnschlagpatienten behandelt, um die behinderte Körperseite anzuregen. • PNF (Propriozeptive neuromuskuläre Facilitation): Eine physiotherapeutische Methode, die v. a. in der Neurologie Anwendung findet. Facilitieren = schwache bzw. gelähmte Muskeln aktivieren. • Vojta, Brunkow und E-Technik sind neurophysiologische Bahnungssysteme in der Physiotherapie für Menschen mit motorischen Störungen, Gelenkfehlstellungen sowie Mängeln im Haltungs- und Bewegungsmuster.

gen versucht Perlefein zur Analyse der Körperhaltung und Bewegungsmuster des Patienten einfache Stützreaktionen abzurufen: Der Patient legt sich auf den Rücken, zieht die Knie an und stützt die Arme neben dem Körper auf die Ellenbogen. Schon dabei zeige sich, dass viele Patienten, sogar Sportler, die Beine nicht so halten könnten und diese auseinanderfielen. Die Stützreaktionen lassen sich, so Perlefein, auch an bestimmten Punkten der Füße abrufen, an Knie, Po- und Bauchmuskulatur sowie Schulter. Eine besondere Rolle spielen die Hände. «Die beschäftigen unser Gehirn zu über 50 Prozent.»

Erste Erfolge

Welche Wirkung nun die unterschiedlich starken Druck-/Stau-Impulse und Ausstreichungen haben, lernte ich nach einigem Zögern am eigenen Körper kennen. Erstes Erstaunen, weil Perlefein sich vor der ersten Behandlung sehr schweigsam zeigte. (Der 44-jährige verzichtet, wie er später sagte, aufgrund seiner Erfahrungen inzwischen bewusst auf jede Erklä-

Durch körperliche Impulse wird das Gehirn angeregt, das seinerseits die Muskeln aktiviert. Mit der Zeit gelingen dem Patienten Bewegungen, die zuvor unmöglich schienen.



rung der ungewöhnlichen Methode. Das erfordere zuviel Zeit und löse Diskussionen mit Leuten aus, die ihn mangels einschlägiger Vorkenntnisse zum Esoteriker erklärten.) Also beschrieb ich ihm lediglich in zwei Sätzen meine Beschwerden, nahm die oben beschriebene Haltung ein und erlebte, wie er an verschiedenen Körperstellen Reize setzte. Meine Reaktionen beschränkten sich bei den ersten vier Behandlungen auf leises Prickeln in den Beinen, das sich hin und wieder zu Zucken steigerte. Ich zweifelte ernsthaft daran, dass diese Therapie für mich, die ich seit über einem halben Jahrhundert durchs Leben ruckelte, also beispielsweise beim Gehen mit dem rechten Bein eine weit ausholende Bewegung machte, helfen sollte. Ausserdem wehrte ich mich aufgrund vieler Enttäuschungen dagegen, mir erneut Hoffnungen zu machen.

Doch in der fünften Sitzung trat etwas Überraschendes ein: Während Perlefein zugange war, bewegte sich mein rechtes angezogenes Bein wie von selbst deutlich spür- und sichtbar nach aussen: Eine Bewegung, die mein falsch positionierter Hüftkopf eigentlich gar nicht zulassen konnte und die mir deshalb (und nicht etwa, weil sie schmerzhaft gewesen wäre) erst einmal die Tränen in die Augen trieb ...

In der Folgezeit stellten sich derartige Bewegungsabläufe auch immer öfter zu Hause ein, sowie ich entspannt war: Ich holte laut Perlefein unter anderem auf, was ich in der verhinderten Krabbelphase versäumt hatte, also in den fast zweieinhalb Jahren, in denen ich als Kleinkind in eine Spreizhose eingegipst war.

Endlich gerne laufen

Dass ich nach diesen Erfahrungen auf die neuromuskuläre Bahnungstherapie schwöre, wird niemanden verwundern. Seit acht Monaten regelmässig einmal

pro Woche 40 Minuten in Behandlung, habe ich keine Schmerzen mehr beim Gehen, es sei denn im rechten Knie, denn das muss sich derzeit der sich ständig ändernden Hüftkopfstellung anpassen. Und da letztere Veränderung wiederum angenehme Gefühle im Körper auslöst und sich dieser auch optisch zum Positiven verändert, genieße ich es. Meine Haltung ist durch das Verschwinden des Hohlkreuzes eine völlig andere geworden, ich gehe unwillkürlich (und nicht mit Anstrengung) gerade. Ich bekomme sehr viel schmalere (und Cellulitis-freiere) Oberschenkel, und ich laufe das erste Mal in meinem Leben mit Genuss. Es tut mir einfach gut, und ich habe ebenso erstmalig ein gutes Körpergefühl. Davon, dass sich auch andere Blockaden gelöst zu haben scheinen, sei hier nur am Rande die Rede: Ich bin längst nicht mehr so ängstlich wie vor Beginn der Behandlung, bin eben in jeder Beziehung lockerer ...

Vom Baby bis zum Fussballer

Da ich als vernunftbegabter Mensch nicht an Wunder glaube und schliesslich meinen eigenen Gefühlen nicht traute, liess ich mir von anderen Patienten berichten und suchte den Kontakt zu ihnen: Da gibt es den Säugling, der als Zangen- geburt anatomisch nicht in der Lage war, an der Mutterbrust zu trinken. Seine nach innen gestülpten Lippen fanden in einer einzigen Behandlung zu ihrer natürlichen Position.

Da gibt es den Fussballer Sascha Amstätter, Aufstiegs-Kapitän des SV Wehen Wiesbaden, der in seiner Begeisterung über die Methode Perlefeins die Geschichte seiner Verletzung unter der Überschrift «Sein Körper heilt sich selbst» in die «Bild»-Zeitung brachte: Nach achtmonatigen vergeblichen Therapieversuchen brauchte er mit der Bahnungstherapie gerade mal zwei Wochen, um wie-



der spielen zu können. Seine Übungen beschreibt er so: «Ich lege mich hin, schalte ab, und der Körper fängt an zu arbeiten, ohne dass ich es steuere. Das ist wirklich unheimlich!»

Und dann ist da noch die Kosmetikerin, der Perlefein eine scheinbar unumgängliche Bandscheibenoperation ersparte.

Nicht zu vergessen der Mann, der an der äusserst seltenen Erbkrankheit «Hereditäre Spastische Spinalparalyse» erkrankt ist und im Rollstuhl zu landen droht: Er empfand nach unzähligen erfolglosen Therapien die Perlefein-Behandlung vom ersten Mal an als derart hilfreich, dass er mir sagte: «Ich traue mich noch gar nicht, daran zu glauben ...»

Hauptsache, es hilft

Vielleicht sollten wir Patienten, die wir, angestachelt von der Schulmedizin, immer nach wissenschaftlichen Beweisen suchen, einfach sagen: «Wer heilt, hat Recht.» Und wer es ausprobieren will, sollte keine Erklärungen verlangen, sondern sich an das Konfuzius-Wort halten: «Ich höre und ich vergesse. Ich sehe und erinnere mich. Ich tue und verstehe.»

• Angelika Eder

Kontakt:

Josef Perlefein
Praxis für Physiotherapie
Platter Str. 9
DE-65193 Wiesbaden

Vor 55, 60 Jahren waren Umbaustörungen des Hüftkopfes durch die Art des Eingipsens sehr häufig. Heutzutage wird zur Stabilisierung der optimalen Hüftbeugung und Beinspreizung bei Babys eine Form des Gipses benutzt, die für den Hüftkopf wesentlich schonender ist. Mehr Infos dazu: www.kinderhuefte.de