

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 11

Artikel: Hallo Zwerchfell, bist du schön locker?
Autor: Pauli, Andrea
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1033432>

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: 23.02.2026

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

Hallo Zwerchfell, bist du schön locker?

Unser wichtigster Atemmuskel leistet eine Menge. Ist er verspannt, kann sich das auf den ganzen Körper auswirken. Auch die Psyche spielt eine Rolle.

Text: Andrea Pauli

Wo sitzt die Seele? Die Gelehrten der Antike waren sicher: im Zwerchfell! Die Erkenntnisse zu Sinn und Funktion des Diaphragmas mögen sich immens gewandelt haben im Lauf der Jahrhunderte. Klar ist heute, dass das Zwerchfell eine Schlüsselstelle unseres Körpers ist – und über die können körperliche wie auch psychisch-seelische Beschwerdebilder erreicht und behandelt werden.

Zwerchfellanatomie

Das Zwerchfell ist eine rund fünf Millimeter dicke, kuppelartige Muskel-Sehnen-Platte, die Brust- und Bauchraum (nicht vollständig) voneinander trennt. Es gehört zur Rumpfwandmuskulatur respektive zur Muskulatur des Brustkorbs. Das Zwerchfell ist wesentlich für unsere Atmung verantwortlich: Beim *Einatmen* zieht sich die Muskelschicht zusammen und sinkt nach unten – dadurch entsteht im Brustkorb mehr Platz für die einströmende Atemluft. Die Baucheingeweide werden weggedrängt; es kommt zu einer Vorwölbung des Bauches. Beim *Ausatmen* entspannt sich das Zwerchfell wieder und wird angehoben – das presst die Luft aus den Lungen heraus; der Bauch flacht ab.

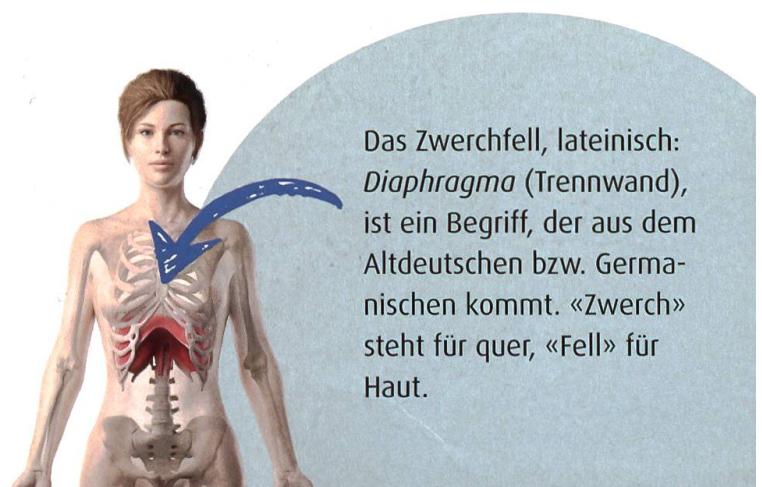
Bedeutung für den Atem

Zwei Drittel unserer Atemkapazität werden über das Zwerchfell gesteuert. Grundsätzlich unterscheiden lässt sich zwischen Brustatmung und Bauch- bzw.

Zwerchfellatmung. Das ist eine eher theoretische Unterscheidung, denn im Allgemeinen werden Brust- und Bauchatmung miteinander kombiniert. Bei hohen körperlichen Belastungen (z.B. Sport) etwa wäre eine reine Bauchatmung gar nicht möglich. Die Brustatmung wird dann als problematisch angesehen, wenn sie sich als vorherrschendes Atemmuster verfestigt. Ausgelöst werden kann das z.B. durch dauerhaften Stress, eine einseitige Körperhaltung (Schreibtischtätigkeit), Haltungsschäden, körperliche Fehlbildungen oder durch chronischen Bewegungsmangel.

Bedeutung für die Organe

Das Zwerchfell kann man gar nicht genug wertschätzen, denn es «massiert» auch die inneren Organe. Das funktioniert so: Die unter ihm gelegenen Bauchorgane werden beim Senken des Zwerchfells zusammengepresst und weichen etwas nach außen. Beim Heben des Zwerchfells kehren sie in ihre ursprüngliche



Das Zwerchfell, lateinisch: *Diaphragma* (Trennwand), ist ein Begriff, der aus dem Altdeutschen bzw. Germanischen kommt. «Zwerch» steht für quer, «Fell» für Haut.

Lage zurück. Diese Bewegung durchläuft bei gesunder Zwerchfellaktivität den ganzen Bauchraum, bis hinab ins kleine Becken. Sie setzt sämtliche Organe einer sanften rhythmischen Massage aus – bedeutsam für die Durchblutung in den Verdauungs-, Ausscheidungs- und Geschlechtsorganen.

Die Zwerchfellkontraktionen erweitern zudem den Durchmesser des Thoraxraumes (Brustkorb).

Zwerchfellverspannungen

Der natürliche Regulationsmechanismus des Zwerchfells geht häufig unter Stressbelastung verloren. Steht der Körper unter permanenter Anspannung, überträgt sich das aufs Zwerchfell – zumal ja auch die Atmung unter Stress typischerweise flacher wird. Leider gibt es keine eindeutigen Bewegungsempfin-

dungen im Zwerchfell und so zeigen sich Funktions-einschränkungen erst im Laufe der Zeit – meist, wenn schon eine problematische Dysbalance eingetreten ist. Als mögliche Symptome gelten Rückenbeschwerden, blockierte Brustwirbel/Rippen, Magenprobleme/Reflux, Verdauungsschwierigkeiten, emotionale Unausgeglichenheit.

Diese Symptome verstärken sich in der Regel auch noch unter Stress. Kein Wunder, denn das Zwerchfell ist faszial (die Bindegewebshüllen betreffend) mit weiteren stressanfälligen Muskelgruppen verbunden, etwa mit dem Beckenboden. Die Verbindung erfolgt in diesem Fall über die Faszie des grossen Lendenmuskels (*Musculus psoas major*), der auch häufig von stressbedingter Dauerverspannung betroffen ist. «Die Faszie des Lenden-Darmbein-Muskels (*Musculus iliopsoas*) bildet eine Verlängerung der Zwerchfellfaszie und ist im Becken mit dem Leistenband verbunden. Wenn das Zwerchfell nicht richtig arbeiten kann und dadurch die Durchtrittsstellen von Speiseröhre und Aorta verengt sind, beeinträchtigt das den Lymphfluss und die Durchblutung des gesamten Körpers», erklärt Prof. Ingo Froböse («Das neue Psoas-Training»).

Zwerchfellerkrankungen

Das Zwerchfell kann durch verschiedene Beschwerden und Erkrankungen in Mitleidenschaft gezogen werden. Meist harmlos: der Schluckauf (*Singultus*) sowie das Seitenstechen, das zumeist beim Laufen auftritt und durch Sauerstoffunterversorgung entsteht. Kommt es zu einem Vorwölben des Zwerchfells in den Brustkorb, spricht man von einem **Zwerchfellhochstand**, der zu einer erschwertem Atmung (*Dyspnoe*) führt. Mögliche Ursachen: Lungenerkrankungen, Lähmung des Zwerchfells, Tumore im Bauchraum, Schock, Unfälle, Vergrösserungen von Milz oder Leber.

Bei einem **Zwerchfellbruch** (**Zwerchfellhernie**) kommt es zu teilweiser Verlagerung der Bauchorgane in den Brustraum. Mögliche Folgen: Entzündung der Speiseröhre, Aufstossen, Völlegefühl, Übelkeit, Atemnot, Herzrasen.

Zwerchfell und Psyche

Zwischen Zwerchfell und psychischen Vorgängen besteht offenbar eine parallele Wechselwirkung (nicht selten von Haus- und Fachärzten unterschätzt). Die Beeinflussung kann in beide Richtungen stattfinden: Negative emotionale Zustände wirken sich auf die Atmung aus, umgekehrt kann ein gewisses Atemmuster unsere Stimmung beeinflussen. Besonders bei Ärger, Angst und nicht zuordenbaren, unheimlichen Gefühlen kann sich das Zwerchfell verspannen.

Eine These aus Psychotherapie geht davon aus, dass das Diaphragma als «Zwischendepot» für Emotionen dient und sich aufgrund unverarbeiteter Konflikte verkrampt – und diese Verspannungen dann nicht zuletzt auch auf den Stimm- und Atemapparat überträgt. Die Grenzen zwischen Atem-, Stimm- und Psychotherapie werden darum als fliessend betrachtet.

Betrachtet man das Zwerchfell als Schnittstelle zwischen Psyche und Körper, so wird deutlich, weshalb

sich psychoemotionale Belastungen (z.B. traumatische Erlebnisse) an dieser Schaltstelle manifestieren können. Körpertherapeuten beobachten in solchen Fällen eine Starre des Zwerchfells in der tiefen Inspirationsphase (Phase des Atemzyklus, in der die Luft durch aktive Atemarbeit in die Atemwege und die Lunge gelangt).

«Wir haben noch so gut wie keinen Patienten mit Depression, Angst-/Panikstörung, Beschwerden des Magens oder Beschwerden des mittleren Rückens gesehen, der nicht eine deutliche Einschränkung im Bereich des Diaphragmas gehabt hätte. Bei diesen Patienten überwiegt die Rippenatmung, eine (leicht) vorgebeugte Haltung, Störungen der inneren Organe, eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit und eine zum depressiven Pol verschobene Stimmungslage. Eine Reaktivierung des Zwerchfells kann diese funktionellen Symptome deutlich lindern, oft nach ein bis zwei Behandlungen bis zu 50 Prozent», erklärt Alexander Lay, Facharzt Innere Medizin/Praxis für Integrative Medizin, Saarbrücken, der eine Synthese aus Manualmedizin und Bewegungsmedizin («Theranetic») mitentwickelt hat. (In der Schweiz bietet u.a. Brigitte Rüegsegger Theranetic-Behandlungen an: www.schmerzfrei-burgdorf.ch.)

Selbsthilfe – Zwerchfell dehnen

Man kann auch selbst was fürs Zwerchfell tun: «Wichtig ist die Bauchatmung», so die Zürcher Therapeutin Brigit Bucher. Ihr Tipp für daheim, um das Zwerchfell zu dehnen: «Aufrecht stehen, einen Arm über den Kopf und seitwärts neigen, jeweils jede Körperseite zwei bis drei Mal für jeweils 30 Sekunden.» Danach könne man (entsprechend der Zwerchfellmassage) versuchen, «mit den Fingern vorsichtig und sanft unter dem Rippenbogen entlangzuleiten». •

Zwerchfellmassage

Das Zwerchfell lässt sich mit einer speziellen Massage behandeln. Die Therapeutin und diplomierte Berufsmasseurin Brigit Bucher (Zürich, www.massagepraxis-bb.ch) erklärt, worum es dabei geht. «Gibt es mit dem Zwerchfell Probleme, ist in der Regel der ganze Körper nicht im Lot», so ihre Erfahrung, «man muss das ganzheitlich anschauen. Es ist sonst keine nachhaltige Behandlung.» Sie geht darum zuerst mal «an den Ursprung, wo die Muskelverspannung am stärksten ist. Vielfach ist das im unteren Rücken». Am Zwerchfell setzt sie erst an, wenn «der ganze Körper vorbereitet ist, Muskulatur inklusive Rippenmuskulatur».

Bei der Behandlung versucht man, vom unteren Ende des Brustbeins am Rippenbogen entlang zu lockern. Dabei geht man – wenn möglich – immer tiefer unter den Rippenbogen, um so das Zwerchfell zu lockern. Die Behandlung sollte sanft durchgeführt werden. Die Zwerchfellmassage hat Brigit Bucher in einer Weiterbildung erlernt. «Man muss ein vernetztes Denken mitbringen und wissen, wie dieser Muskel mit dem restlichen Körper zusammenarbeitet.» Das betrifft nicht zuletzt auch die psychische Komponente: «Der Körper gibt immer Signale, doch vielfach ignoriert man das.» Sie plädiert darum dafür, sich drei bis vier Mal pro Jahr in fachkundige Hände zu begeben, um die Spannungen zu lösen.

