

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: - (1972)

Heft: 246

Inhaltsverzeichnis

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.05.2025

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

Atmungstherapie in Gruppen

von Dr. med. J. Parow

Obwohl die Uebungstherapie zur Korrektur und Kräftigung der Atmung den verschiedenen, individuellen Besonderheiten der Einzelnen angepasst werden muss, lässt sie sich durchaus auch als Gruppenbehandlung erfolgreich durchführen. Das gegenseitige Kontrollieren, Anregen und Wett-eifern kann in dieser, ausschliesslich auf die eigene Aktivität aufbauenden Therapie sogar besonders gute Dienste leisten. Da auch aus organisatorischen und anderen Gründen die Gruppentherapie mehr und mehr aktuell wird, dürfte sie auch für die Atembehandlung der Physiotherapie interessant sein.

Auch das Verständnis der notwendigen theoretischen Erläuterungen — als Rüstzeug zur selbständigen Arbeit an der eigenen Atmung unentbehrlich — wird durch die Gruppe gefördert. Man soll diesen zwar einerseits nicht allzuviel Platz einräumen, andererseits müssen sie aber auch den Bedürfnissen der Asthmatiker gerecht werden, die eine besonders eingehende Schulung nötig haben. Man muss also nicht nur eine klare Vorstellung von der normalen Atemmechanik vermitteln, sondern auch immer wieder betonen, dass nur bei fehlerfreier Arbeit der Atemmuskulatur Wirkungsgrad und Belastungsbreite der Atmung gross genug ist, um deren Versagen, d. h., asthmatischen Beschwerden, vorzubeugen. Auch die Beziehung zwischen Fehl-atmung und Versagen ist ausführlich zu erläutern. Wiederholungen sind dabei in Kauf zu nehmen; sie ermüden umso weniger, je mehr man Theorie und praktische Uebungen miteinander verbindet.

Zu diesem gehören alle Themen, die im Aufsatz «Entscheidende Faktoren in der Atmungstherapie asthmatischer Erkrankungen» in dieser Zeitschrift (Nr. 231, vom April 1970) aufgezählt und näher erläutert sind: a) die Kräftigung der Brustwandmuskulatur, b) die korrekte Atemsteuerung mit der Nase, c) Sicherung der Normalatmung, d) Ausschalten schädlicher Atemgewohnheiten, e) Einüben der zur Erhaltung einer kräftigen Atmung dienenden Gewohnheiten und Massnahmen. Dazu kommt f) die Technik des Atmens bei Beschwerden, besonders bei deren anfallartigem Auftreten; sie lässt sich gut im Rahmen des Gruppenunterrichts lehren, obwohl sie jeweils auf den Einzelnen zugeschnitten sein und auch bei ihm noch von Zeit zu Zeit abgeändert werden muss.

In den Mittelpunkt des ganzen Unterrichts stellt man das *Singen*. Es ist als für die Kräftigung der Atmung alles andere an Wirkung weit überragende «natürliche Turnen der Atmung» nicht nur die Krönung aller Atmungstherapie, sondern auch das beste Mittel, das Interesse der Teilnehmer wach zu halten: krankheitsbezogener Unterricht, so sehr seine Notwendigkeit auch einleuchten möge, ist immer lästig; Singen, das fröhliche Spiel der Atmung, dagegen ist anregend, reizvoll und interessant — und schliesslich weit wirkungsvoller.

Der Aufbau einer Gruppenlektion, hier für die erste näher ausgeführt, ist immer der gleiche: