

JÜRGEN ZEISKE

---

**KYPHO®-Training** – Das ganzheitliche Haltungsprogramm

JÜRGEN ZEISKE

# KYPHO®-Training

**Das ganzheitliche Haltungsprogramm**

MIT 66 ABBILDUNGEN IN 106 EINZELDARSTELLUNGEN

STEINKOPFF  
DARMSTADT

Dr. med. JÜRGEN ZEISKE  
Facharzt für Orthopädie  
Naturheilverfahren, Sportmedizin, Manuelle Medizin,  
Ernährungsmedizin, Core-Energetik-Therapeut  
NLP-Lehrtrainer (DVNLP)  
Lehrtherapeut der Deutschen Gesellschaft  
für Neurolinguistische Psychotherapie  
Präsident der Internationalen KYPHO®-Gesellschaft  
Steinstr. 1  
67547 Worms

ISBN-10        3-7985-1669-3 Steinkopff Verlag Darmstadt  
ISBN-13    978-3-7985-1669-4 Steinkopff Verlag Darmstadt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

Steinkopff Verlag Darmstadt  
ein Unternehmen von Springer Science+Business Media  
[www.steinkopff.springer.de](http://www.steinkopff.springer.de)

© Steinkopff Verlag Darmstadt 2007  
Printed in Germany

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Herstellung: Klemens Schwind  
Umschlaggestaltung: Bernd Dranga  
Satz: K + V Fotosatz GmbH, Beerfelden

SPIN 11844624        105/7231 – 5 4 3 2 1 0 – Gedruckt auf säurefreiem Papier

---



## Vorwort

Viele Menschen leiden an Rücken- und Nackenmuskelverspannungen und an Schmerzen, die auf eine Fehllhaltung zurückzuführen sind. Diese immer wiederkehrenden Schmerzen und die damit verbundene Einschränkung der Beweglichkeit stellen für die betroffenen Menschen ein großes Problem dar, das sie oft ihr ganzes Leben lang begleitet. Für alle Physiotherapeuten, Fitnesstrainer, Rückenschullehrer und all die anderen Helfer und Begleiter, die diese Schmerzen lindern wollen und die den betroffenen Menschen dabei helfen wollen, sich dauerhaft wieder schmerzfrei und wohl zu fühlen, stellt dies eine große Herausforderung dar. An diese Menschen richtet sich dieses Buch.

Eine genaue Analyse zeigt nun, dass der Angelpunkt der Fehllhaltung sehr oft eine verstärkte Vorbeugung nach vorn im Bereich der Brustwirbelsäule ist, die selbst oft erstaunlich wenig Beschwerden macht, weil sie weitgehend fixiert ist. Die beweglicheren Anteile der Wirbelsäule darüber im Nacken und darunter im Bereich der Lendenwirbelsäule werden dann oft zum Ausgleich der verhärteten vermehrten Vorbeugestellung der Brustwirbelsäule benutzt und werden dann auf Grund dieser Fehlbelastung und Überlastung schmerzhaft gespürt. Hinzu kommt, dass sich die vermehrte Vorbeugung der Brustwirbelsäule sehr nachteilig auf die Atmung und damit – durch die geringere Sauerstoffversorgung – auch direkt auf den Energiezustand und die Vitalität des Menschen auswirkt.

Herkömmliche Gymnastikprogramme haben leider selten zu einer nachhaltigen Haltungsverbesserung geführt, da die komplexen Zusammenhänge von Muskelverkürzungen, Muskelschwächen, Atmung, Darmbewegungen und unseren Haltungsgewohnheiten in ihren Zusammenhängen nicht systematisch erfasst und koordiniert mit verändert wurden. Vor allem die Wechselwirkungen zwischen der Körperhaltung und der psychischen Erlebensweise wird sehr häufig vernachlässigt, so

dass die Behandlungsansätze dann nur teilweise und vorübergehende Besserung bringen. Die beobachtete Zunahme dieser Fehllhaltung und ihrer nachteiligen Folgen für den betroffenen Menschen schaffen die Notwendigkeit für einen systematischen Veränderungsansatz unter Berücksichtigung aller wesentlichen Einflussfaktoren.

In diesem Buch werden deshalb die verschiedenen Komponenten, die ineinander greifen und dadurch die Fehllhaltung bedingen und verstärken, beschrieben, und es werden jeweils Veränderungsmöglichkeiten dargestellt. Aus dem Verständnis der komplexen Zusammenhänge heraus wird ein Übungsprogramm entwickelt, das es ermöglicht, schrittweise und unter Berücksichtigung des individuellen Ausprägungsgrads, der Verhärtung des Gewebes und der vorliegenden Kompensationsmechanismen eine individuelle Übungssequenz auszuwählen.

Hierzu werden neben einer Erklärung der theoretischen Zusammenhänge insbesondere Übungen zur Muskel- und Sehnendehnung, Übungen zur Muskelkräftigung, Atemübungen und eine verbesserte Ernährungsweise empfohlen. Aus den beschriebenen Übungen ist jeweils eine individuell passende Vorgehensweise abzuleiten, die dem ganz persönlichen Zustand entspricht, denn keine Haltung ist wie die andere. Sobald eine gesunde Haltung nach ausreichenden Dehn- und Kräftigungsübungen möglich geworden ist, sind in einem zweiten Schritt Strategien erforderlich, die die Prägung der bisherigen schlechten Gewohnheitshaltung transformieren und Körperbild und Körperempfinden verändern, so dass die neue gesunde Haltung als Normalhaltung empfunden und gewohnheitsmäßig eingenommen wird. Nur wenn auch die innere Haltung und die Einstellung zum Leben zur neuen aufrechten Körperhaltung passen, wird sich die Veränderung als dauerhaft und stabil erweisen. Auch hierfür gibt dieses Buch mit seinem ganzheitlichen Ansatz eine Anleitung.

Wenn die gesunde, der physiologischen Schwingung der Wirbelsäule entsprechende Haltung möglich und zur neuen Gewohnheit geworden ist, haben sich auch die Atmung und damit der Grad der Sauerstoffversorgung und der Energie- und Vitalitätszustand des Organismus verbessert. Damit diese verbesserte Vitalität erhalten bleibt, sollte sie durch eine gesunde Ernährung mit einer ausreichenden Zufuhr der notwendigen Vitamine und Mineralstoffe unterstützt werden.

Die neue Haltung ermöglicht eine volle Belastbarkeit des Rückens ohne haltungsbedingte Verspannungen und ohne

Rückenschmerzen. Der aufrechte Oberkörper und die offene Brust erleichtern ein selbstbewusstes Auftreten und – bildlich gesprochen – ein offenes Herz im Austausch mit anderen Menschen. Dies führt zwangsläufig auch zu anderen Reaktionen der Mitmenschen und ermöglicht so als Folge des KYPHO®-Programms eine neue Lebensweise und eine neue bessere Lebensqualität.

Immer mehr „KYPHOs“ werden als solche erkannt, und das schafft die Motivation, etwas für die Haltung zu tun. Nach der Stretching-Welle, nach der Body-Shaping-Welle und nach der Ausdauertrainings-Welle kommt die „Haltungs-Welle“.

Immer mehr Menschen trainieren nicht, um dem Herzinfarkt davonzulaufen oder um ihre Muskeln zeigen zu können, sondern immer mehr Menschen wünschen sich eine aufrechte Haltung, die sie im Alltag selbstverständlich und locker beibehalten können. So steigt die Nachfrage nach haltungsorientierten Konzepten und Trainingsangeboten. Dabei sind die Möglichkeiten von „Rückenschule“ und „Wirbelsäulengymnastik“ weitgehend ausgenutzt, und es hat sich gezeigt, dass diese Kurse die Haltungsproblematik nicht vollständig lösen konnten. Erst die Integration auch des Atemmusters und der unbewussten Mechanismen der Bildung von Haltungsgewohnheiten im vorliegenden KYPHO®-Programm schafft die Lösung für dieses Bedürfnis. Mehr und mehr wird dies erkannt, und damit steigt auch mehr und mehr die Nachfrage nach der Begleitung durch erfahrene KYPHO®-Trainer. Mehr und mehr werden in den nächsten Jahren in deutschen Krankengymnastik-Praxen und Fitness-Studios haltungsorientierte Kurse auf ganzheitlicher Basis gefordert werden, und dies ist die Chance für den KYPHO®-Trainer. Der Trend zum Haltungstraining ist der Trend zum KYPHO®-Programm. Hier liegt die Zukunft.

Worms, im September 2006

Dr. med. JÜRGEN ZEISKE

---



## Dank

Mein besonderer Dank gilt meiner Frau Martina für ihre Geduld und ihre liebevolle Unterstützung, meinem Praxispartner Dr. Andreas Rittchen für seine konstruktiven Vorschläge beim Entwickeln dieses Programms und den Physiotherapeuten und Trainingsleitern Jörg Stimmel, Sabine Braun, Susan Schmieder und Esther Lust für ihre engagierten und kompetenten Beiträge zu den praktischen Teilen dieses Programms.

Mein Dank gilt auch den Menschen, die sich bereit erklärt haben, als Fotomodelle mitzuwirken, den Freunden, die durch kritische und konstruktive Beiträge während der Entstehungszeit dieses Programms fruchtbare Auseinandersetzungen angestoßen haben, und dem Verlag für seine kompetente und großzügige Hilfe beim Umsetzen dieses Buchprojekts.

---

# Inhalt

|           |   |     |
|-----------|---|-----|
| <b>1</b>  | <b>Einführung</b> .....   | 1   |
| <b>2</b>  | <b>Was ist ein KYPHO? – Orthopädische Grundlagen</b> .....                        | 9   |
| <b>3</b>  | <b>Was ist das Entwicklungsziel? –<br/>Das gesunde Gegenstück zum KYPHO</b> ..... | 21  |
| <b>4</b>  | <b>Der Mensch ist, was er isst</b> .....  | 25  |
| <b>5</b>  | <b>KYPHO-Haltung und Lebensgefühl</b> .....                                       | 35  |
| <b>6</b>  | <b>Dehnungsübungen</b> .....  | 51  |
| <b>7</b>  | <b>Kräftigungsübungen ohne Geräte</b> .....                                       | 71  |
| <b>8</b>  | <b>Kräftigungsübungen mit Geräten</b> .....                                       | 85  |
| <b>9</b>  | <b>Die Atmung des KYPHO und ihre Veränderung</b> .....                            | 103 |
| <b>10</b> | <b>Stimme und Resonanz des KYPHO</b> .....  | 109 |
| <b>11</b> | <b>Gewohnheiten durchbrechen<br/>und neue Gewohnheiten stabilisieren</b> .....    | 111 |
| <b>12</b> | <b>Kurstunden-Plan</b> .....  | 123 |
| <b>13</b> | <b>Ausblick</b> .....   | 129 |
| <b>14</b> | <b>Wissenswertes für den KYPHO®-Trainer</b> .....                                 | 133 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Literatur</b> .....                                  | 151 |
| <b>Adressen</b> .....                                   | 155 |
| <b>Informationen zum KYPHO®-Ausbildungsprogramm</b> ... | 157 |
| <b>Schlusswort</b> .....                                | 159 |

---

# 1 Einführung

*„Was ist das Schwerste von allem? Was dir das Leichteste dünkt?:  
Mit den Augen zu schauen, was vor den Augen dir liegt.“*

J.W. Goethe

Wenn wir uns in den Straßen umschaun, in den Schwimmbädern, auf Veranstaltungen, im Alltag, dann sehen wir jetzt – am Beginn des 21. Jahrhunderts – immer mehr Menschen, die in einer typischen Haltung leben. Der Oberkörper ist nach vorne gebeugt, der Nacken ist verspannt. Diese Haltung ist häufiger geworden. Wie es dazu kommt – und welche Gegenstrategien erfolgreich sind –, davon handelt dieses Buch.

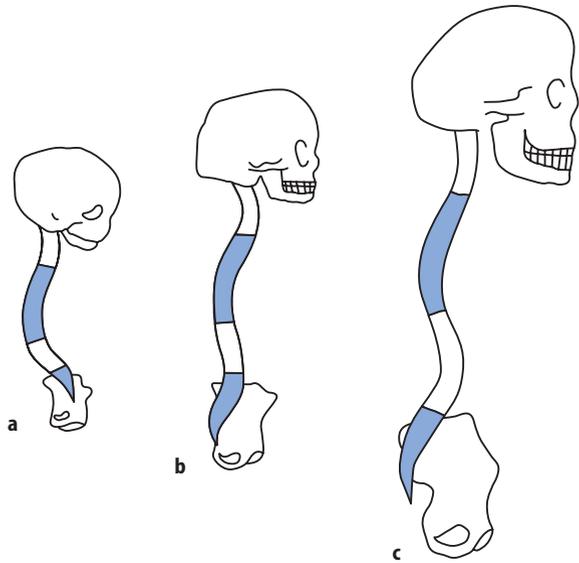
Der Angelpunkt ist hier die verstärkte Ausprägung oder Vorbeugung der Brustwirbelsäule, die von den Orthopäden „Kyphose“ (nach dem griechischen Wort „κύφος“ – gebückt, gekrümmt) genannt wird. Und wenn diese gebeugte Haltung mit eingefallener Brust, verminderter Atmung und der dazu passenden inneren Haltung zur Gewohnheit geworden ist, sprechen wir vom Typ des „KYPHO“. Von drei Menschen ist einer ein KYPHO, zeigt also diesen Impuls zur verstärkten Krümmung des Wirbelsäulenbereichs zwischen den Schulterblättern und zum Verengen und Verhärten des Brustbereichs. Einer von zehn Menschen ist ein ausgeprägter KYPHO, so dass die Lebensqualität beträchtlich leidet.

Natürlich ist der Ausprägungsgrad dieser Fehlhaltung bei verschiedenen Menschen sehr unterschiedlich. Und genauso unterschiedlich sind auch die Wege, die die Menschen gefunden haben, um trotz dieser Krümmung und mit dieser Beugung ihren Mitmenschen ins Gesicht sehen zu können. Der eine krümmt den unteren Rücken dagegen – und spürt die ganze Zeit Kreuzschmerzen in seinem Hohlkreuz, der andere krümmt die Halswirbelsäule dagegen – und klagt ständig über Nackenverspannungen (siehe auch Abb. 3), manche Menschen leiden unter beidem.

Was wir als Verspannung und Schmerz spüren, ist die Gegenbewegung, denn die kyphotische Krümmung selbst tut zunächst gar nicht weh. Aber sie prägt unser gesamtes Da-Sein, wie jeder selbst einmal überprüfen kann, wenn er bewusst und aktiv diese Fehlhaltung einnimmt. Wenn wir den Rücken im Bereich zwischen den Schulterblättern nach vorne krümmen und beide Schultern nach vorne ziehen, bekommen wir einen Eindruck davon, wie der KYPHO sein ganzes Leben zubringt. Der Brustkorb ist eingefallen, die Atmung wird flacher. Es kommt eine eigenartige Verspannung in den Bereich des Brustbeins, die sich zunächst in einem



**Abb. 1. a** Die aufrechte Haltung; **b** die leicht kyphotische Haltung; **c** die stark kyphotische Haltung



**Abb. 2 a–c.** Die Aufrichtung der Wirbelsäule im Laufe der normalen Entwicklung (nach Debrunner, „Orthopädie“). **a** Bei der Geburt ist die ganze Wirbelsäule noch weitgehend kyphosiert. **b** Mit *einem* Jahr ist die Wirbelsäule bereits etwas aufrichtet. **c** Die Wirbelsäule des *Erwachsenen* ist doppelt-S-förmig gekrümmt.

unbestimmten Druckgefühl äußert, und unser Blick geht nicht mehr geradeaus in die Augen unserer Mitmenschen, sondern zunächst einmal nach unten auf den Boden. Und erst, wenn wir an einer anderen Stelle des Körpers – beispielsweise im Nacken – die Muskulatur anspannen und so in einem anderen Teil der Wirbelsäule eine ausgleichende Gegenbewegung ausführen, geht unsere Blickachse wieder waagrecht nach vorne. Aber was für ein Blick ist das? Die Augen haben durch die Anspannung die Tendenz, etwas aufgerissen zu sein. Und doch sind sie seltsam leer, nicht verbunden mit dem inneren Wesen. Auch der Mund hat durch die Fehlhaltung von Nacken- und Kiefermuskeln die Tendenz zur leichten Öffnung – wie wenn er etwas erwartet. Und dies lässt auch ahnen, aus welcher Zeit der Entwicklung dieses Haltungsmuster stammt. Es ist die Säuglingsphase, in der diese Wirbelsäulenkrümmung vorherrscht und in der das Kind Nahrung und Zuwendung von seinen Eltern erwartet.

Und wenn ein Mensch einen großen Teil dieser Erwartungshaltung in seiner körperlichen Struktur bis ins Erwachsenenalter bewahrt hat, dann wird er dazu neigen, weiter zu erwarten: von seinem Partner, seiner Partnerin, von seinen Kollegen, von seinem Chef, von der Krankenversicherung, vom Staat.

Vielleicht liegt hierin eine der Wurzeln für die verfahrenere Situation unseres Sozialstaats. So entwickelt sich eine KYPHO-Kultur, eine Gesellschaft von „Erwartenden“.

Das eigene Empfinden von „Schlaffheit“ überträgt sich auf das allgemeine Lebensgefühl, es entwickelt sich eine Gesellschaft von „Schlaffis“.

Sprechen wir von der Haltung eines Menschen, so ist aus der Formulierung allein nicht ersichtlich, ob wir seine Körperhaltung oder seine innere Haltung meinen. Im Außen spiegelt sich das Innen. Wir sprechen von einem aufrichtigen Menschen und beschreiben mit dem Wort Aufrichtigkeit ursprünglich einen körperlichen Akt. Ein Tier kann nicht in diesem Sinne aufrichtig sein, denn es hat sich noch nicht aufgerichtet.

Nun kennt der Mensch „von innen“ nur seinen eigenen Körper, eine andere Körperlichkeit hat er „von innen“ nie kennengelernt. Und solange diese seine Körperstruktur von einer Erwartungshaltung geprägt ist und sie seine einzige empfundene Realität ist, solange hat er seinem tief und meist unbewusst empfundenen inneren Mangelgefühl nicht wirklich etwas entgegenzusetzen. Schuld sind dann oft die anderen. Der Partner funktioniert nicht, der Chef ist ungerecht, die Krankenkasse bezahlt nicht genug, der Staat nimmt mehr als er gibt.

Und wenn der Körper seit 20, 30 oder 40 Jahren diesen Impuls zum Erwarten in der Tiefe der Brust bewahrt hat, ist die KYPHO-Haltung verfestigt. Jahrzehntlang hat sich der KYPHO nur um dieses „Herzstück“ herum bewegt, es ist ihm zur Natur geworden. Unbewusst und selbstverständlich. „So bin ich eben!“ Und geklagt hat er immer nur über die Schmerzen und Verspannungen oberhalb und unterhalb seines KYPHO-Stücks und über die anderen, die seine – oft unbewussten, zumindest unausgesprochenen – Erwartungen nicht erfüllen.

Nun ist es an der Zeit zur Neuorientierung. Die Kassen des Sozialstaats sind leer, der Ruf nach mehr Eigenverantwortlichkeit der Menschen wird laut. Wer im KYPHO-Impuls festhält, kann dies nicht wirklich verstehen – und wird sich nur weiter über das Versiegen der äußeren Quellen beklagen. Natürlich ist auch hier nicht alles schwarz-weiß. Wer maximal in der Fehlhaltung hängt, wird’s überhaupt nicht verstehen. Wer sich teilweise aufgerichtet hat, wird – mehr oder weniger stark – noch den Impuls zur Frustration und zum Beklagen in sich finden – und doch schon „vom Kopf her“ ein Verständnis für die Notwendigkeit der Selbständigkeit zulassen können. Nur wer richtig tief durchatmen kann, findet in sich genügend Stärke, um sich dieser Situation wirklich gelassen zu stellen. Nur wer sich locker aufrichten kann, kann dieses Mehr an Verantwortung schultern.

Die Zunahme der Single-Haushalte zeigt, dass heute an immer mehr Menschen die Anforderung gestellt wird, für sich allein im Leben zu stehen. Auch im Bereich der Partnerschaft wird der Erwartungsimpuls, dass ein Traumpartner die Wünsche und Sehnsüchte erfüllt, in der Realität

massiv frustriert. Und wer diese Erwartung in seiner Brust verspürt, muss sich – wohl oder übel – neu orientieren.

Hierfür ist dieses Buch geschrieben worden. Wer nach Jahrzehnten der KYPHO-Haltung und des damit verbundenen inneren Gefühls diese Tendenz zum verstärkten Krümmen der Brustwirbelsäule bei sich entdeckt, kann gar nicht „von allein“ eine andere Haltung einnehmen, sondern wird allenfalls seine Ausgleichsmechanismen überfordern. Alle dazu gehörenden Gewebsstrukturen haben sich auf den seit der Kindheit und Jugendzeit verhärteten Zustand eingestellt.

Und wenn ein guter Physiotherapeut einem betroffenen Menschen passende Dehnungsübungen zeigt, wird der KYPHO diese Dehnung gar nicht aufrechterhalten können, weil seine Rückenmuskulatur dazu zu schwach ist.

Selbst wenn er sich dazu aufrafft, ein Muskelaufbauprogramm für den Rücken zu machen – sei es „Wirbelsäulengymnastik“ oder „Bodybuilding“ –, wird er die Fehlhaltung noch zementieren. Er wird die verstärkte Kyphose eher verfestigen und seine Muskeln drumherum aufbauen, wenn nicht viele andere Aspekte mit berücksichtigt werden, wie sie in diesem Buch dargestellt sind. Gelingt es ihm nun, die gewohnte KYPHO-Haltung ein wenig zu mindern, wird sich seine Atmung in ungewohnter Weise verändern – und ihn recht schnell wieder in die gewohnte Haltung zurückfinden lassen, wenn das Atemmuster nicht gleichzeitig verändert wird.

Richtet sich schrittweise die Haltung auf, dann wird die gesamte Körperspannung des betroffenen Menschen von seiner veränderten Haltung und seiner tieferen Atmung beeinflusst. Er fühlt sich viel vitaler und kraftvoller. Sein Energieniveau verändert sich hin zu mehr Wachheit, mehr Energie, mehr Vitalität. Er könnte „Bäume ausreißen“. Wer mit diesem Mehr an Energie nicht umzugehen gelernt hat, kann sein Energieniveau schnell wieder auf das gewohnte Maß herunterregeln und sich im Alltagstrott verschleifen. Oder er kann sein Leben mit Freude und Spaß gestalten.

Letztendlich bleibt ein Faktor der Haltung einfach auch die „Gewohnheit“. Selbst wenn die Brust gedehnt und mit Energie gefüllt ist, wenn die Rücken- und die Schultermuskulatur gekräftigt sind, das Becken freischwingt, die Atmung voll und frei ist und die Ernährung und die Versorgung des Körpers mit Vitalstoffen optimal sind, bleibt eine Neigung zum Verharren in alten Gewohnheiten. Unser Haltungsmuster ist unserem Körperbild und Körperempfinden unbewusst tief eingegraben, und es bedarf auch einer gezielten Veränderung dieser unbewussten Haltungsgewohnheiten, um aus einem KYPHO einen ORTHO zu machen, einen aufrechten Menschen, dessen Becken, Brust und Kopf locker und dynamisch ums Lot schwingen.

Gelingt es nicht, die unbewussten Haltungsgewohnheiten zu verändern, ist alles andere verlorene Liebesmüh, zumindest Stückwerk. Gewohnhei-

ten zu verändern ist mit das Schwierigste im Leben. Und doch liegt hier der Schlüssel für den Erfolg des gesamten Programms für den KYPHO. Mit gezielten Strategien muss individuell ein neuer Haltungsimpuls verankert werden, und so wird eine aufrechte menschengemäße Haltung zur neuen Gewohnheit.

KYPHOs unterscheiden sich zum einen im Ausprägungsgrad dieser Fehlhaltung, ob die KYPHO-Haltung nur angedeutet ist, ob sie deutlich erkennbar oder sogar massiv ausgeprägt ist.

KYPHOs unterscheiden sich auch darin, wie verhärtet die Fehlhaltung und die Enge des Brustbeinbereichs sind. Beim einen ist das Gewebe weich und auf sanften Druck vollständig ausgleichbar, beim anderen ist das Gewebe gänzlich verhärtet und starr, und es ist kaum mehr ein Aufdehnen möglich. Der obere Brustkorb lässt dann auch kaum noch Atembewegungen zu, der Mensch kann gar nicht mehr richtig tief durchatmen und lebt immer auf einem niedrigen Sauerstoff- und Energieniveau. Die Folge ist: Er fühlt sich müde und abgeschlagen – und kennt es nicht anders. „So ist das Leben.“

Darüber hinaus unterscheiden sich KYPHOs auch in der Art, wie sie ihre Fehlhaltung der Brustwirbelsäule kompensieren, um geradeaus schauen zu können. Viele KYPHOs gehen den einfachsten Weg, indem sie



**Abb. 3.** **a** Die verstärkte Brustwirbelsäulenkrümmung wird vor allem im Bereich der Halswirbelsäule kompensiert. **b** Die verstärkte Brustwirbelsäulenkrümmung wird vor allem im Bereich der Lendenwirbelsäule kompensiert.

die Nackenmuskulatur anspannen und den Kopf quasi zum Ausgleich permanent in den Nacken legen. Oft fällt dann die KYPHO-Haltung auf den ersten Blick gar nicht mehr auf, und alles scheint in Ordnung. Nur macht die Nackenmuskulatur das nicht auf Dauer mit. Vor allem wenn zusätzliche Verspannungsimpulse dazu kommen, treten Nackenschmerzen auf – sehr oft beim Arbeiten am PC, manchmal auch einfach durch das Bedürfnis, sich in einer schwierigen Situation zu „behaupten“ und „den Kopf oben zu behalten“. Dies führt dann oft zu Schmerzen des gesamten Rückens oder auch zu starken Kopfschmerzen, zu Schwindel und Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen. Und das führt dann zum Arzt oder zum Physiotherapeuten.

Ein anderer KYPHO braucht den Kopf gar nicht in den Nacken zu legen, weil er im Bereich des unteren Rückens „ins Hohlkreuz“ geht. Auch so kann ein Gegengewicht zur KYPHO-Krümmung geschaffen werden – und dann entstehen bald Schmerzen in dem Bereich, wo die Lendenwirbelsäule an das Kreuzbein stößt. Und Verschleißerkrankungen in diesem Bereich sind in Deutschland die häufigste Einzelursache dafür, dass Menschen vorzeitig erwerbsunfähig werden! Der volkswirtschaftliche Schaden liegt jedes Jahr bei weit über 10 Milliarden Euro!

Und noch eine Konsequenz kann die KYPHO-Haltung haben: Manche KYPHOs haben so wenig stabiles Körperempfinden im Rumpfbereich, dass sie dazu neigen, die Knie durchzudrücken und die Beine anzuspannen, um sich zu stabilisieren. Selbstredend kann das natürlich mit der Zeit zu Knieschmerzen und einem unangenehmen Spannungsgefühl in den Beinen führen. Oft neigen die Beinmuskeln und -sehnen dann auch zu Verkürzung und Verhärtung. Ein im KYPHO-Programm erfahrener Physiotherapeut wird dies erkennen und individuell gezielte Lockerungs- und Dehnungsübungen vorschlagen. Erfolg werden diese Übungen jedoch nur haben, wenn es gelingt, den Angelpunkt der Fehlhaltung des KYPHO dauerhaft zu verändern und damit die innere Ursache des Bedürfnisses nach dem Durchdrücken der Beine zu beseitigen.

Selbstverständlich unterscheiden sich KYPHOs auch in ihrem Bauchumfang. Und der Bauch ist für viele Menschen ein wunder Punkt, wenn sie sich im Spiegel betrachten. Die äußere Bauchform verändert sich mit der Aufrichtung des KYPHO. Mehr noch und nachhaltiger verändert sich der Bauch mit einer Veränderung des Darminhalts – und damit mit der Ernährung und der Darmperistaltik. Unsere Haltung wird stark davon beeinflusst, wenn wir beispielsweise bei schlechter Ernährung und Verdauung einen Bauch voller Darmgase vor uns her tragen. Das Zwerchfell wird durch die Gase nach oben gedrückt und in seiner Beweglichkeit eingeschränkt. Da ein KYPHO in dieser Situation dann weder gut mit dem Zwerchfell noch mit der Rippenmuskulatur atmen kann, wird er bei Belastungen ganz schnell Atemnot verspüren und ins Keuchen kommen. Und er wird sich gebläht fühlen und ein bisschen träge, müde und lustlos.

Bei KYPHOs mit schlaffer Haltung und schlaffen trägen Därmen bleibt der Darminhalt besonders lange im Darm, der Darm ist voll und schwer. Auch dieser übervolle Bauchraum prägt die Haltung und muss bei einer nachhaltigen Handlungsveränderung individuell erkannt und berücksichtigt werden. Dies zeigt die große Bedeutung der Ernährung und Verdauung im KYPHO-Veränderungsprogramm. Die gewohnte Ernährung in Deutschland ist oft so unzureichend und belastend, dass es zwar zum Überleben reicht, aber für eine dauerhaft andere Körperspannung und eine aufgerichtete Haltung, ein verändertes Atemmuster und die damit einhergehenden mentalen und psychischen Verbesserungen vielfach die nötige Vitalität und die essentiellen Bausteine fehlen.

Ein aufgerichteter, aufrechter ehemaliger KYPHO hat nun nämlich eine gesunde Spannung im Rücken, denn die Muskulatur des unteren und des oberen Rückens ist kräftig und gut durchblutet. Seine Brust ist weit und bewegt sich locker mit seinem vollen Atem. Seine offene Brust lässt ein herzliches Empfinden für Geben und Nehmen zu, der Volksmund spricht von einem „offenen Herzen“, was ein warmes lebendiges Gefühl im Brustraum voraussetzt.

Er ruht gelassen und im Lot der Schwerkraft in seinem Körper und kann seinen Mitmenschen ohne kompensatorische Anspannung offen in die Augen schauen. Dies lässt einen ganz anderen Kontakt zu den Mitmenschen zu – und löst andere Reaktionen aus. Und in der Dynamik zwischen dem Gefühl der eigenen Weite, Stabilität, Offenheit und Herzlichkeit einerseits und den veränderten Reaktionen der Umwelt andererseits entsteht für den aufgerichteten ehemaligen KYPHO ein viel reicheres Leben und Erleben. Letztlich sind die vielfältigen bereichernden Möglichkeiten, die sich hieraus in allen Lebensbereichen ergeben, die eigentliche Frucht des KYPHO-Veränderungsprogramms.

Und eine Gesellschaft aufrechter selbstbewusster Menschen mit einem offenen Herzen wird eine andere Gesellschaft sein, die „Gesellschaft von Morgen“.