



## >> Autonome Atmungs- und Haltungsregulation 3.0 nach Norbert Fuhr

Kohärenz zwischen äußerer und innerer Haltung bzw. Spannung herstellen

Hans-Georg Pape | zertifizierter AHNf-Therapeut und Norbert Fuhr | AHNf-Akademie

Die autonome Atmungs- und Haltungsregulation 3.0 nach Norbert Fuhr (AHNF) ist eine ganzheitliche Methode zur Verbesserung der autonomen Atmung und der aufrechten Körperhaltung. Besonders Störungen der Propriozeption und Motorik können mit dieser Methode positiv beeinflusst werden. Die beruhigende Wirkung der AHNf auf das vegetative Nervensystem, auf Atmung und Lymphfluss sowie die Verbesserung des Faszien- und Muskeltonus lindert Beschwerden und fördert die Körperwahrnehmung.



### Ganzheitliche Diagnostik und Therapie

Die AHNf ist ein völlig neues, in sich geschlossenes Diagnose- und Therapiesystem, welches gerätefrei und sicher durchführbar ist. Die Methode ist relativ schnell und einfach erlernbar und erfordert keinerlei spezielle therapeutische Vorkenntnisse. Sie verfolgt einen ganzheitlichen, in sich logisch strukturierten Ansatz, der auf mehreren Ebenen des Körpers regulierend wirkt und multidimensionale gesundheitliche Probleme lösen kann.

Die Ausbildung richtet sich an medizinische Therapeuten wie Physiotherapeuten, Osteopathen, Heilpraktiker und Ärzte. Die Teilnehmenden lernen in dieser kurrikulären Fortbildung, die Beschwerden der Patienten sicher einzuschätzen und auf dieser Grundlage eine geeignete Behandlung einzuleiten. So kann ein schneller Heilerfolg erzielt werden, auch bei chronisch kranken Patienten.

### Autonome Atmung verbessern

Die AHNf betrachtet vorwiegend strukturelle Störungen sowie die autonome Atmung, die

teilweise willkürlich beeinflussbar ist. Neben Problemen, die durch auf- und absteigende Belastungen bedingt sind, sucht die AHNf nach einer Kohärenz zwischen äußerer und innerer Haltung. Dazu gehören Kennmuskelprüfungen und das Testen der teils unbewussten paradoxen Verschaltungen.

Die Wiederherstellung der aufrechten Körperhaltung bzw. der Statik erfolgt über Maßnahmen, die die aufsteigenden myofaszialen Bahnen ansprechen, vorwiegend über das Regulationsorgan Fuß. Durch die Behandlung des Fußes können propriozeptive Störungen in einem weiter kranial liegenden Bereich des Körpers beseitigt werden. Verspannungen der Nackenmuskulatur, muskelinduzierte Symmetriestörungen der Kopf- und Kiefergelenke sowie Hyperaktivitäten der Halsganglien des Sympathikus können die innere Rhythmik stören. Um diese wiederherzustellen, sollten auch die Schnittstellen zu tiefen emotionalen Blockaden und mögliche starke vaskuläre Verspannungen des Zwerchfells, der Skalenuslücke und des Jugulums untersucht und behandelt werden. Die Behandlung des

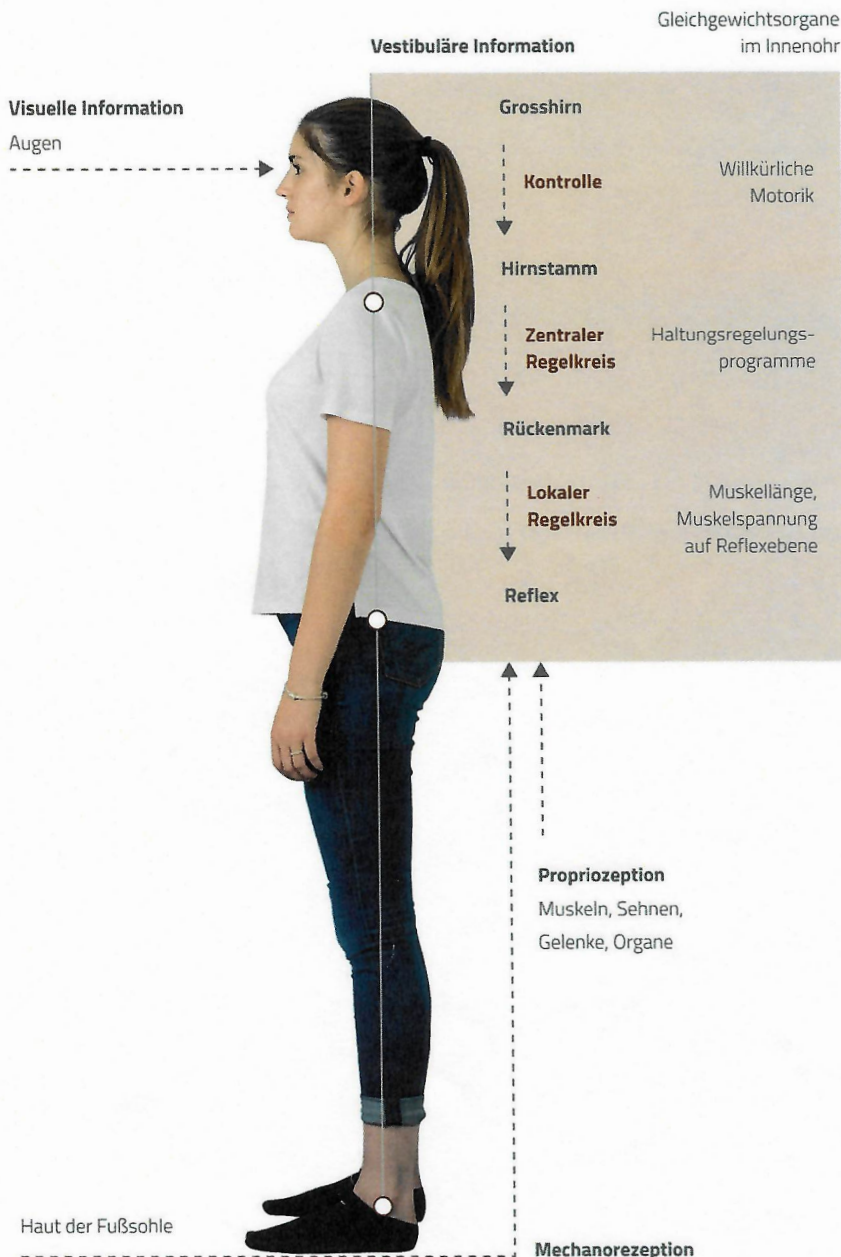
Jugulums und des Skalenuslücke sind wichtige Aspekte der AHNf, da hierdurch die autonome Atmung wiederhergestellt werden kann. Das Zwerchfell arbeitet anschließend wieder selbstständig und kongruent. Diese unbewusste Funktion spiegelt die perfekte Balance des vegetativen Nervensystems wider. Die freie und rhythmische Zirkulation des Liquors ist im Duraschlauch spürbar und eine Entspannung der gesamten Körperfaszias tritt nachweisbar ein.



Behandlung der Skalenuslücke und des Jugulums zur Wiederherstellung der autonomen Atmung



## Haltungsregulation auf Ebene des vegetativen Nervensystems



### Diagnosealgorithmus

Zur Diagnosestellung eignet sich folgender Algorithmus:

- ▶ Erhebung der Anamnese
- ▶ Ausschluss von schwerwiegenden Augenproblemen (Konvergenztest) sowie von starken Gleichgewichtsstörungen (Unterberger-Tretversuch, Romberg-Versuch)
- ▶ Untersuchung möglicher Störfaktoren der Haltungsregulation (Asymmetrie des Beckens oder des Kiefers, Beinlängendifferenz, ungenügende Beckenrotation, Fußfehlstellung oder -fehlbelastung, Zahnstatus und -ersatz, Rezeptoren der Augen (Gleitsichtbrille/Kontaktlinsen), das Tragen von Schmuck oder von Uhren (Smartwatches mit Bluetoothfunktion), Handynutzung)
- ▶ Haltungsanalyse I:
  - » frontale Betrachtung (von Fuß bis Kopf)
  - » Testung der vertikalen, diagonalen und seitlichen Muskel-/Faszienketten
  - » Testen der paradoxen Verschaltung (Kiefermuskulatur angespannt/entspannt)
- ▶ Haltungsanalyse II:
  - » seitliche Betrachtung der Körperhaltung (an der Messwand)
  - » Beurteilung der habituellen Haltung
  - » Untersuchung der aktiven Haltung (mit geöffneten und geschlossenen Augen)
  - » Beurteilung geringer oder starker Schwankungen der Körperhaltung

Die Indikationen für eine AHN-Behandlung sind breit gefächert. Sie kommt bei Störungen von Statik und Biss, bei stressinduziertem Leiden wie akuten oder chronischen Schmerzen, aber auch bei Zuständen nach Unfällen und neurologischen Leiden wie Morbus Parkinson oder multipler Sklerose zur Anwendung und

kann die Beschwerden wirkungsvoll lindern. Selbst die Behandlung von chronisch schwer kranken Patienten und Kindern ist möglich.

Kontraindikationen sind begrenzt auf eine schwere Osteoporose oder akute Entzündungen.



- ▶ Vagustest (Heben/Senken des Gaumensegels) in entspannter Sitzposition
- ▶ Liegendanalyse:
  - » Beurteilung der Beinlänge
  - » Funktionsprüfung der Halswirbelsäule in drei Ebenen
  - » Testen des Musculus rectus femoris (weich/fest)



### Therapiealgorithmus

Zur Behandlung kommen systematisch rückkoppelnde Techniken aus der manuellen Therapie und der Osteopathie infrage.

### Störungen der Propriozeption

Bei einer zu beobachtenden paradoxen Muskelverschaltung im Stehen liegt eine Störung der Propriozeption vor, deren Ursache meist im Bereich des Fußes zu suchen ist. Dies ist vor allem bei starken Schwankungen der Körperhaltung in der Seitenansicht der Fall. Als geeignete Therapieoption hat sich hier bewährt, den Fuß zu mobilisieren inklusive des Wadenbeinköpfchens und des Kniegelenks.

### Motorische Störungen

Motorische Störungen sind am häufigsten bedingt durch Unfälle im Bereich des Kopfes (oder der Wirbelsäule) oder durch Beschwerden im Bereich des Mundes und Kiefers. Betrachtet man den Patienten in Seitenansicht können starke Schwankungen in der Körperhaltung bestehen. Der Test des Musculus rectus femoris zeigt eine angespannte und druckdolente Faszie.

Bei Verdacht auf motorische Störungen sind therapeutische Maßnahmen auf vier Ebenen durchzuführen, ggf. auch wechselseitig:

- ▶ Behandlung des Gesichtsschädels mit seinen Suturen
- ▶ Behandlung der Halswirbelsäule bis zu den oberen Rippen inklusive des oberen Thoraxeingangs, der die Schnittstelle zu tiefen emotionalen Blockaden darstellt
- ▶ Behandlung des Mundraums (Rachen, Zähne, Tonsillen) sowie der Kaumuskulatur, des Mundbodens und des Zungenbeins
- ▶ Herz-/Bauch-Chakra-Pressur, Behandlung des Zwerchfells und Mobilisation des Musculus iliopsoas
- ▶ Wiederherstellung des Gleichgewichts des vegetativen Nervensystems (VNS), indem die Aktivität des Sympathikus herunterreguliert und die Aktivität des Parasympathikus erhöht wird, repetitiv messbar mittels VNS-Analyse (Herzratenvariabilitätsmessung)
- ▶ Eintritt der autonomen Atmung durch Wiedererreichen der Atmungsbalance (Zwerchfellatmung), zu beobachten durch sichtbares Loslassen, auch in Form von Husten, Zittern und Weinen
- ▶ Regulation des glymphatischen und lymphatischen Systems, tastbar als Pulsation an der Plantarfaszie bei weichem Duraschlauch
- ▶ Normalisierung des Faszien- und Muskeltonus, die durch Muskeltestung, insbesondere des Musculus rectus femoris, und im Rückgang der paradoxen Verschaltung im Stehen messbar sind

Der Haltungsausgleich zur Verbesserung der Statik kann durch eigenentwickelte propriozeptive quarzstaub-beschichtete Einlagen unterstützt werden.

Im Mund- und Kopfbereich können die Behandlungsergebnisse außerdem mit einer neuraltherapeutischen Ozon-Behandlung, aber auch schmerzfrei durch eine Low-Laser-Level-Therapie, insbesondere im Mundbereich, verbessert werden.

Die AHNf-Akademie bietet regelmäßig Seminare an, um die autonome Atmungs- und Haltungsregulation zu lernen. Anmeldungen unter: [www.norbert-fuhr.de/seminar](http://www.norbert-fuhr.de/seminar)



#### Kontaktinformationen

Akademie für Autonome  
Atmungs- und Haltungsregulation  
Norbert Fuhr | 55743 Idar Oberstein  
Tel.: 0170 3126266  
[info@norbert-fuhr.de](mailto:info@norbert-fuhr.de)  
[www.norbert-fuhr.de](http://www.norbert-fuhr.de)

Dr. med. Hans-Georg Pape  
zertifizierter AHNf-Therapeut  
59227 Ahlen | Tel.: 0170 9318549  
[info@orthodoc-ahlen.de](mailto:info@orthodoc-ahlen.de)  
[www.orthodoc-ahlen.de](http://www.orthodoc-ahlen.de)