





---

# Fehlhaltungen lösen und Beschwerden lindern

---

TEXT: BABETT WAGNER

*Die Ursachen von Beschwerden in der Schwangerschaft, während der Geburt und in der Stillzeit können Teil eines Teufelskreises sein, der schon vor der Schwangerschaft und oft auch unbemerkt beginnt. In dieser besonderen Belastungssituation verstärken sich die Beschwerden häufig, sie müssen aber keinesfalls akzeptiert werden. Die auftretenden Beschwerden können erkannt und mit der Körpertherapie nach Dr. Pohl gezielt behandelt werden.*

**D**ie Pohltherapie kann zur Prävention von Beschwerden in der Schwangerschaft – oft abgetan als typische Schwangerschaftsbeschwerden – während der Geburt und in der Stillzeit beitragen. Meiner Erfahrung nach verringert sich damit zum einen die Notwendigkeit für medizinische Interventionen während dieser Zeit und durch die individuelle Vorbereitung der Frauen auf die Geburt steigt zum anderen die Chance auf eine selbstbestimmte, natürliche, schmerzarme und angstfreie Geburt.

### Alternative Behandlung ohne Medikamente

Die Pohltherapie ist eine die Schulmedizin ergänzende, medikamentenfreie und manuelle Therapie, mit der chronische Schmerzen, funktionelle Störungen, Bewegungsstörungen, Missempfindungen und Atemstörungen behandelt werden können. Häufig lässt sich organmedizinisch kein Befund erheben und die betroffenen Frauen haben einen sehr langen Leidensweg hinter sich, da ihre Beschwerden häufig als psychosomatisch oder austerapiert gelten.

Diese Beschwerden können sowohl durch Fehlhaltungen im Alltag und die dadurch dauerhaft kontrahierte Muskulatur begründet sein, als auch durch Verletzungen und Unfälle sowie durch Verletzungen während der Geburt entstehen.

Beschwerden durch Fehlhaltungen im Alltag können sich mit fortschreitender Schwangerschaft verstärken, beispielsweise durch das zunehmende Gewicht des Kindes. Es können aber auch bei der Geburt Verletzungen auftreten, die noch Monate oder Jahre nach der Geburt starke Beschwerden auslösen können.

Muskeln bewegen die Knochen in den Gelenken ►





## Unbewegliche Strukturen aufspüren und lockern

Ursache solcher Strukturen sind oft unbewegliche, zu feste Muskeln, Faszien und die sehnigen Ansätze sowie das ebenfalls zu feste, unbewegliche Bindegewebe der Haut und Unterhaut, die dadurch bei der Geburt nicht mit der notwendigen Bewegung mitgehen und somit Schaden davontragen können. Schmerzhaft und unbewegliche Stellen im Muskelverlauf und Bindegewebe lassen sich durch Palpieren feststellen. Diese Bereiche lassen sich nicht gut bewegen, denn sie sind nicht elastisch sondern fest. Durch diese Unbeweglichkeiten können vielfältige Beschwerden entstehen, wie etwa ein Lymphstau, verschiedene Schmerzen oder Missempfindungen. Mit der Pohltherapie behandle ich diese unbeweglichen Strukturen, versuche sie zu lösen und in Bewegung zu bringen, um so wieder Beschwerdefreiheit zu erlangen.

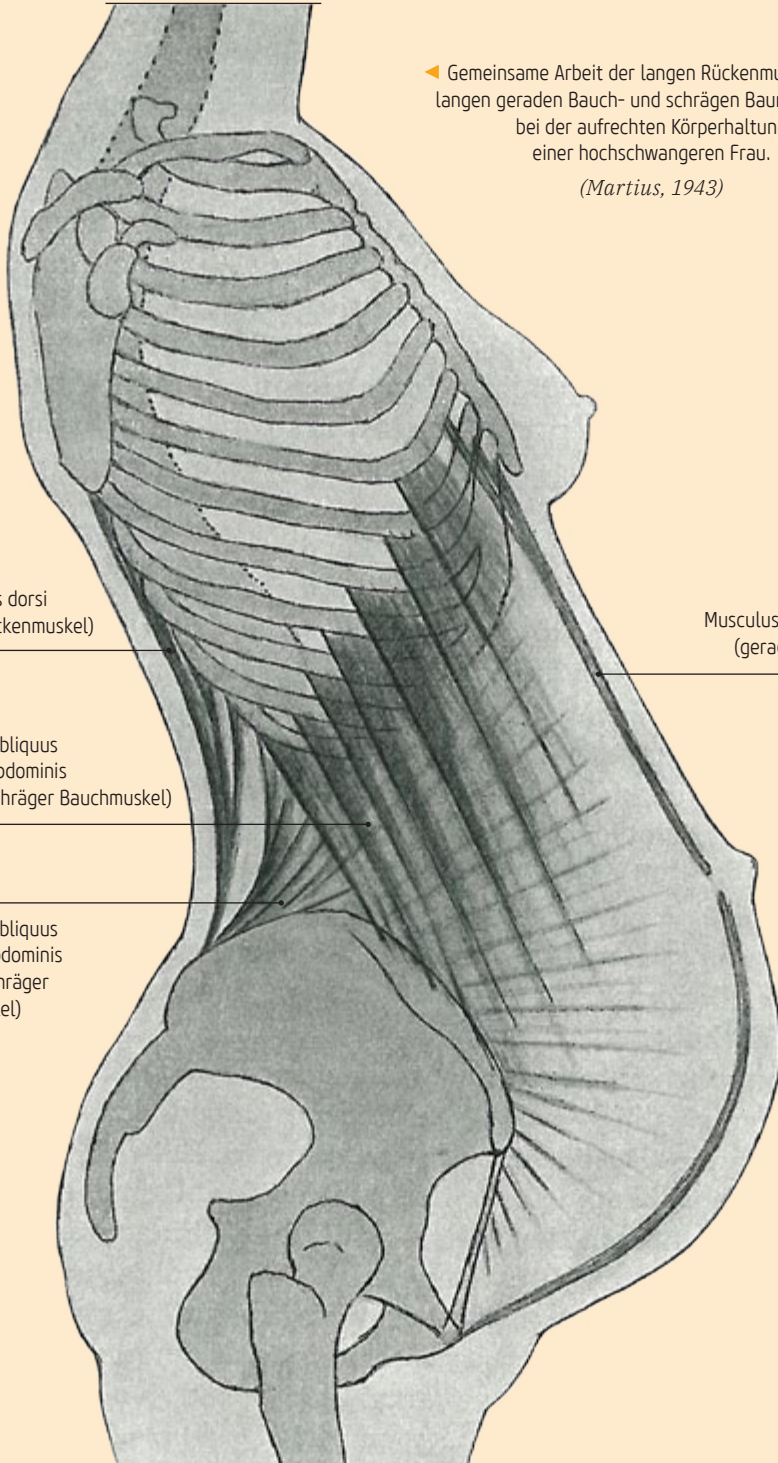
## Beschwerden positiv beeinflussen

Die Pohltherapie verwendet unterschiedliche ineinandergreifende Methoden, wie Schmerzpunktbehandlungen (Myogelosebehandlung), spezielle Bindegewebsbehandlungen, PANDICULATIONS, Körperbewusstseinstraining, sensorische Übungen und das Erlernen von Selbstbehandlungen. Die Beschwerden müssen also nicht ertragen, sondern können durchaus positiv beeinflusst werden.

## Beschwerdebilder während der Schwangerschaft

Die häufigsten Beschwerden in der Schwangerschaft resultieren aus unbeweglichen, zu festen Rücken- und Nackenmuskeln, Muskeln der Oberschenkelinnenseite, des Beckenbodens, der Bauchmuskeln, des Zwerchfelles, der Zwischenrippenmuskeln und der Brustmuskeln, aber auch der Waden- und Fußmuskeln.

Ein unbeweglicher und fester, aus der Gewohnheit heraus permanent eingezogener Bauch und,



◀ Gemeinsame Arbeit der langen Rückenmuskulatur, langen geraden Bauch- und schrägen Baumuskulatur bei der aufrechten Körperhaltung einer hochschwangeren Frau.

*(Martius, 1943)*

Musculus longissimus dorsi  
(langer Rückenmuskel)

Musculus rectus abdominis  
(gerader Bauchmuskel)

Musculus obliquus externus abdominis  
(äußerer schräger Bauchmuskel)

Musculus obliquus internus abdominis  
(innerer schräger Bauchmuskel)

damit verbunden, unbewegliche Bauchmuskeln, können in der Schwangerschaft zu Schmerzen und Beschwerden im gesamten Bauchbereich führen. Die Beschwerden resultieren häufig aus einem Fehlhaltungsmuster, das in der Pohltherapie Stoppmuster genannt wird. Gemeint ist hiermit eine nach vorne gebeugte Haltung in unterschiedlicher Ausprägung, die dazu beiträgt, dass die gesamte Vorderseite über Brustkorb und Bauch verkürzt und unbeweglich ist. Die Atmung wird dadurch eingeschränkt und unter anderem der große gerade Bauchmuskel sowie die Zwischenrippenmuskulatur dauerkontrahiert. Durch die eingeschränkte Atmung können Stimmungstiefs und Panikattacken entstehen, aber auch Sodbrennen, Oberbauchbeschwerden, Übelkeit, Schmerzen an der Symphyse, Blasenprobleme, Harndrang und Rückenschmerzen.

### **Fehlhaltungsmuster korrigieren für mehr Beweglichkeit**

Bei ausgeprägtem Stoppmuster und zu festem Bauchbindegewebe drehen sich die Kinder im Bauch häufig nicht rechtzeitig in die richtige Position oder die Frau empfindet ihren Bauch aber auch die Brüste als zu gespannt, eng und prall; Risse im Bindegewebe des Bauches oder der Brust können die Folge sein. Diese Beschwerden entstehen nicht durch zu „schlechtes“ sondern durch zu festes, unflexibles Bindegewebe, welches mit dem Anschwellen des Bauches oder der Brüste nicht mithalten kann und reißt. Löst man dieses, ist die Atmung wieder flüssiger, die Stimmung hebt sich und die Beweglichkeit ist wieder größer, die Frau fühlt sich dadurch freier, geht aufrechter und die Beschwerden verschwinden. Diese vorgebeugte Haltung kann andererseits auch Schmerzen in der Brust auslösen, wenn zum Beispiel die kleinen und großen Brustmuskeln dauerkontrahiert sind. Brustschmerzen können meiner Erfahrung nach auch aus dem Zwischenrippenmuskelnbereich, dem musculus serratus

anterior, der etwas unterhalb der Achselhöhle entspringt und auf den Rippen nach vorn zieht, entstehen. Selbst der musculus teres major und der musculus teres minor, die an der äußeren Schulterblattkante zum Oberarmknochen verlaufen, können Brustschmerzen in Schwangerschaft und Stillzeit auslösen.

Eine Dauerspannung in den Muskeln der Oberschenkelinnenseite, etwa durch dauerhaftes, angewöhntes Überschlagen der Beine im Sitzen (auch Stoppmuster), kann beispielsweise im letzten Drittel der Schwangerschaft zu Symphysenschmerzen und Spannungen an der Oberschenkelinnenseite und damit auch in diesem Bereich zu Rissen im Bindegewebe führen.

Selbst nicht nachgebende Mutterbänder können Beschwerden auslösen, die unter Umständen schon vor der Schwangerschaft durch Fehlhaltungen unbewusst „antrainiert“ wurden. Das runde Mutterband, ligamentum teres uteri, zieht zum Beispiel von der Gebärmutter zu den großen Schamlippen und kann dort Schmerzen oder Missempfindungen auslösen, wenn diese nicht nachgeben können. Die daraus resultierenden Beschwerden reichen von Missempfindungen, wie Stechen, Kribbeln und Taubheitsgefühlen, bis zu starken Schmerzen.

Wenn eine Frau hingegen dauerhaft im Hohlkreuz sitzt oder mit durchgedrückten Knien steht (Startmuster), sind die Beschwerden etwas anders gelagert – dann können beispielsweise Schmerzen im unteren Rücken durch ein nach vorn gekipptes Becken und den damit dauerhaft angespannten Psoasmuskel entstehen. Ein dauerhaftes Sitzen im Hohlkreuz vor den Sitzbeinen kann zum Beispiel zu Beckenboden- und Blasenbeschwerden führen.

### **Unterscheidung zwischen Stopp-, Start- und Traumamuster**

In der Pohltherapie unterscheiden wir im Wesentlichen die oben beschriebenen Fehlhaltungs-

muster, das Stopp- und Startmuster. Bei Verdrehungen und Neigungen sprechen wir von einem Traumamuster. Häufig liegt eine Mischform dieser Fehlhaltungsmuster vor.

Im Verlauf der Schwangerschaft können sich die eingenommenen Fehlhaltungsmuster verstärken. Die Anlage zu den Fehlhaltungsmustern, wie dem Stoppmuster, besteht meist schon vor der Schwangerschaft. Diese individuell eingenommenen Fehlhaltungsmuster gilt es zu erkennen, die Beweglichkeit wiederherzustellen und den Atem zum Fließen zu bringen, um so Beschwerdefreiheit zu erreichen. Daher ist vor Beginn der Therapie eine genaue Anamnesearbeit wichtig.

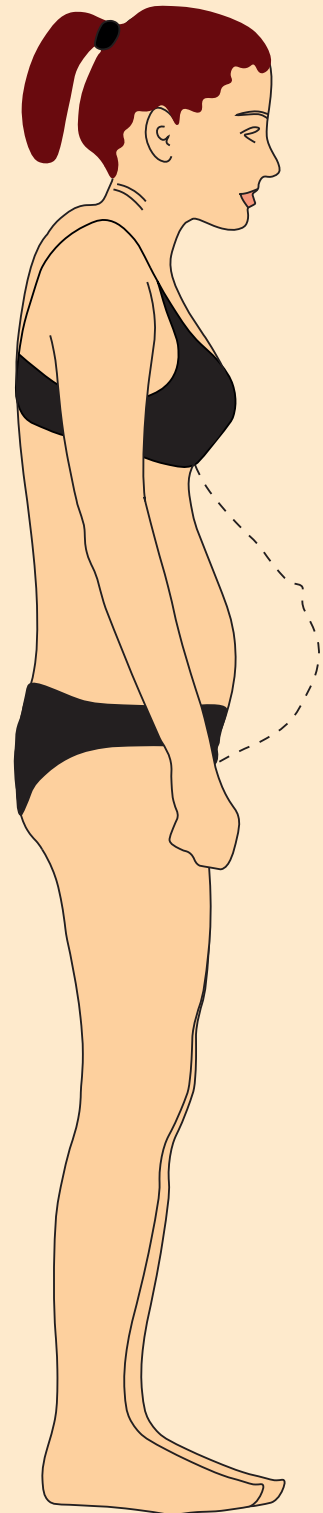
### Hormonelle Störungen abklären

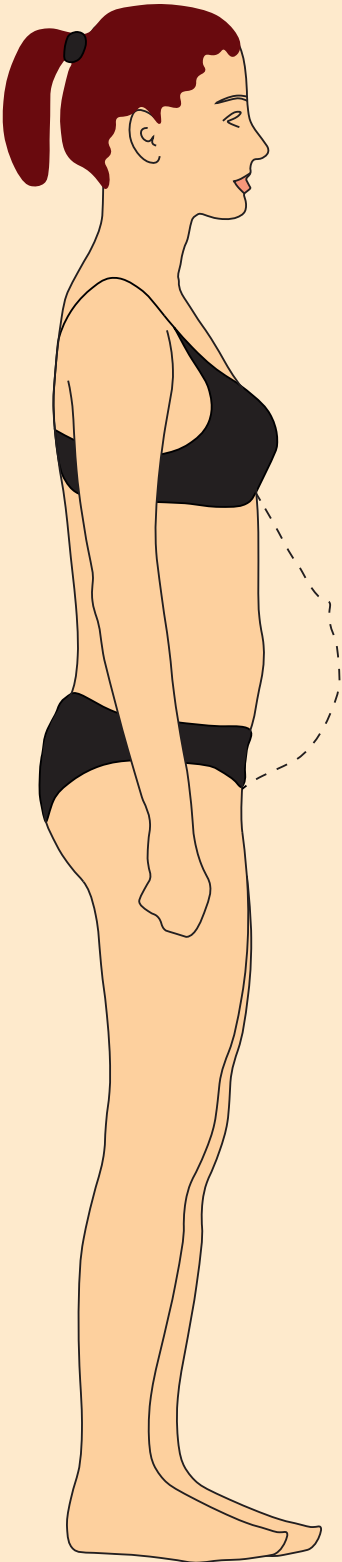
Die hormonelle Lockerung der verschiedenen Strukturen ist bei gesunden Frauen ohne hormonelle Störungen für gewöhnlich nicht schmerzhaft. Verschiedene hormonelle Störungen und Mikronährstoffmängel können Muskel- und Bindegewebsverspannungen begünstigen. Bei Beschwerden im Bewegungsapparat empfehle ich daher stets dies vor, spätestens aber in der Schwangerschaft zu berücksichtigen und gründlich abzuklären.

Es lohnt sich, beispielsweise bei Problemen mit Bindegewebe und Muskulatur, außer dem Schilddrüsenwert TSH auch die freien Werte bestimmen zu lassen, denn da der TSH in der Schwangerschaft durch das Schwangerschaftshormon HCG gedrückt wird, ist er alleine nicht aussagekräftig.

Eine auch nur leichte Unterfunktion der Schilddrüse kann zu enormen Muskelverspannungen und anderen Problemen führen. Da der Mikronährstoffbedarf in der Schwangerschaft steigt lohnt es sich auch darauf einen Blick zu werfen. Ich habe es schon erlebt, dass ein geringer Man-

Inkorrekte (Stoppmuster) und korrekte Ausrichtung des menschlichen Körpers in stehender Haltung ►





gel enorme Beschwerden im Bewegungsapparat auslösen kann und das allgemeine Wohlbefinden dadurch beeinträchtigt wird, zudem hängt die Entwicklung des Kindes davon ab und es lohnt sich hier genauer hinzuschauen.

### **Vorbereitung des Dammes in Selbstbehandlung**

In meiner Praxis hat es sich bewährt, den Frauen eine Selbstbehandlung für den Damm beizubringen. Meist beziehe ich die werdenden Väter mit ein und somit entsteht eine noch engere Bindung der Eltern zum Kind. Die Selbstbehandlung stimme ich auf die vorhandenen Beschwerden der Frau individuell ab. Durch die Selbstbehandlung bekommen die Frauen mehr Verständnis für den eigenen Körper und bauen dadurch Ängste ab. In der Pohltherapie verzichten wir auf das Dehnen, da ein gedehnter oder sogar überdehnter Muskel die Angewohnheit hat, sich nach der Dehnung fester zusammenzuziehen als vorher, was zu Beschwerden führen kann. Wir bringen also unbewegliche Strukturen generell wieder in die Bewegung, wie beispielsweise die Strukturen des Dammes, beziehungsweise des Beckenbodens. Ich behandle den Frauen vor der Geburt die Muskulatur des Beckenbodens von außen, zusätzlich das Bindegewebe des Dammbereiches. Es besteht keine Gefahr, dass durch die Behandlung in dem Bereich Wehen oder Ähnliches auslöst werden können. Ich habe im Gegenteil schon erlebt, dass sich bei Frauen zum Ende der Schwangerschaft hin ein deutliches „Ziehen“ auflöste, nachdem die Atmung wieder durch einen nun lockeren Unterbauch und Beckenboden fließen konnte.

### **Beschwerdebilder bei der Geburt**

Während der Geburt können Strukturen, die vorher schon fest und unbeweglich waren, durch die enorme Belastung Schaden tragen. Dies kann zum größten Teil vermieden werden, wenn alle geburtsrelevanten Gewebe vor der Geburt ge-



lockert und in Bewegung gebracht werden. Die durch das Senken des Kindes beanspruchten Bänder reagieren auf weiter außenliegende Strukturen. Nicht nur die innenliegenden Bänder und Muskeln haben einen Einfluss auf die Geburt, sondern auch die Muskeln der Oberschenkelinnenseite, die Adduktoren. Sie haben einen großen Einfluss darauf wie die Austreibungsphase verläuft. Meiner Erfahrung nach hat sich gezeigt, dass die äußeren Strukturen einen Einfluss auf die inneren haben. Wenn die äußeren Strukturen beweglich und locker sind, reagieren auch die inneren ein Stück weit darauf.

Neigt die Frau in Stresssituationen zum Zusammenpressen der Zähne, Knirschen oder Halten des Kiefers in einer bestimmten Position, macht sie das vielleicht auch unter der Geburt, was unter Umständen zu einer unnötig beschwerlichen Geburt führen kann, da der Muttermund auf das Zusammenpressen reagiert.

Darüber hinaus kann mit einem zusammengepressten Mund und zusammengekniffenem Gesicht nicht tief und locker geatmet werden. Eine tiefe, lockere und vor allem angstfreie Atmung ist aber unerlässlich für eine flüssige, möglichst schmerzarme Geburt – daher müssen in diesem Zusammenhang zusätzlich die Kaumuskulatur und das Bindegewebe darüber berücksichtigt und behandelt werden.

### **Beschwerdebilder während der Stillzeit**

Falls es bei der Geburt zu einem Dammriss oder einer Narbe durch einen Kaiserschnitt gekommen ist, verursachen diese Narben häufig Missempfindungen wie Kribbeln, Ziehen oder Taubheitsgefühle, aber auch Schmerzen und Beschwerden beim Geschlechtsverkehr. Mit der Pohltherapie besteht, nach Abschluss des Wochenbettes, eine sehr gute Möglichkeit das gerissene oder genähte Gewebe zu behandeln, äußerlich wie auch vaginal oder rektal.

Selbst ältere Kaiserschnittnarben können noch nach Jahrzehnten Probleme verursachen und zum Beispiel zu Blasenproblemen durch eine eingeschränkte Atmung führen.

Ein bei der Geburt überdehnter Beckenboden kann sich nach der Überdehnung fester zusammenziehen, als er es vorher war und durch diese Unbeweglichkeit die Atmung einschränken – und zum Beispiel zu Inkontinenz führen. Nicht selten vorkommende Rectusdiastasen lassen sich häufig positiv beeinflussen.

Beschwerden beim Stillen, wie Rückenschmerzen oder Nackenbeschwerden durch die vorgebeugte Haltung, oder Schmerzen in der Brust, lassen sich günstig beeinflussen. Selbst bei Mastitiden kann durch das Lockern des Bindegewebes der Lymphfluss verbessert und somit die Heilung unterstützen werden. Auch der Milchfluss lässt sich häufig verbessern, wenn das Brustbindegewebe und die Brustmuskeln wieder locker und beweglich sind.

Grundsätzlich sollte darauf geachtet werden, dass beim Stillen eine lockere und aufrechte Haltung eingenommen wird und sich die Mutter nicht zu sehr Richtung Kind beugt. Stattdessen sollte das Kind, zum Beispiel mit Kissen, so gelagert werden, dass sich aufbauende Beschwerden vermeiden lassen. Meiner Erfahrung nach erleben die Frauen durch die Pohltherapie und eine individuelle Begleitung diese besondere Zeit sehr positiv und sind dankbar für diese Unterstützung. ■

Eine Therapeutenliste finden Sie unter:  
[www.pohltherapie.de](http://www.pohltherapie.de)

#### **Kontakt zur Autorin:**

Babett Wagner  
Heilpraktikerin  
Hörwarthstraße 51  
80804 München  
[www.babettwagner.de](http://www.babettwagner.de)