

Patienteninformation

Unerklärliche Beschwerden? Chronische Schmerzen?

Mit der Pohltherapie®
individuell und
nachhaltig behandeln



POHLTHERAPIE®

Sensomotorische Körpertherapie nach Dr. Pohl

Unerklärliche Beschwerden, chronische Schmerzen: Kennen Sie das?

Immer wieder werden Sie gequält von Beschwerden, für die es keine Erklärung zu geben scheint und die chronisch geworden sind. Zum Beispiel:

Chronische Schmerzen

Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Schulterschmerzen
Kopfschmerzen, Migräne
Kiefer- und Gesichtsschmerzen
chronische Halsschmerzen
Zahnschmerzen ohne Befund
Arm- und Handschmerzen
Hüft-, Bein-, Knie- und Fußschmerzen
Unterleibsschmerzen
Blasenschmerzen
Beckenbodenschmerzen
Leistenschmerzen
Bauch- und Magenschmerzen ohne medizinischen Befund

Funktionelle Störungen

Schwindel
Ohrgeräusche
Stimmstörungen
Atemstörungen
Herzbeschwerden ohne Befund
Reizhusten
Blasenbeschwerden, ständiger Harndrang, Inkontinenz
Schwierigkeiten beim Wasserlassen
Essstörungen, Sodbrennen
Darmkrämpfe, Verstopfung und Reizdarm
Trockene, tränende Augen
Manche Sehstörungen
Heuschnupfen, verstopfte Nase
Chronische Müdigkeit
Konzentrations-, Gedächtnis- und Denkstörungen

Weitere Beschwerden finden Sie auf der Innenseite.

Quälende Missempfindungen

Chronische Übelkeit

Gefühl von Kloß im Hals

Druckgefühle, z. B. auf der Brust, der Schulter

Fremdkörpergefühle (im After und in der Scheide)

Brennen, Taubheit, Kribbeln, Jucken

Schwäche- und Spannungsgefühle,

z. B. in den Beinen, im Rücken

Bewegungsstörungen

Fehlhaltungen wie Rundrücken oder Hohlkreuz

Bewegungseinschränkungen wie Arm nicht heben,

Knie nicht beugen, Kiefer nicht öffnen können

Steifigkeiten wie steife Hände, Zehen und steifer Hals

Gangunsicherheit, Wegsacken, Schwäche, wackelige Beine

Unruhige Beine

Stottern

Schluckstörungen

Schreibkrampf

Tics und Zuckungen, z. B. am Auge, am Kopf

Neigung zu Hexenschuss und Muskelkrämpfen

Funktionelle Fuß- und Handdeformationen



Depressionen und Ängste

Depressive Verstimmungen
Erschöpfungszustände und Burnout
Kraftlosigkeit
Mühsame und angestrengte Bewegungen
Antriebslosigkeit
Lustlosigkeit
„Schwarze“ Gedanken
Angstzustände
Panikattacken
Phobien, z. B. vor Tieren, engen Räumen
Innere Unruhe
Generelle Ängstlichkeit, sich wenig zutrauen
Unbestimmte Angst
Beklemmung, Bedrückung

Die Liste ließe sich lange fortsetzen. Und viele der genannten Schmerzen und Störungen können gleichzeitig auftreten, obwohl scheinbar kein Zusammenhang zwischen ihnen besteht.

Die Pohltherapie® ist eine komplementärmedizinische Methode, die sich empirisch entwickelt hat. Abgeschlossene wissenschaftliche Studien zu ihrer Wirksamkeit liegen aktuell noch nicht vor. Wir beziehen uns also auf die Beobachtungen der Entwicklerin der Methode und der von ihr ausgebildeten Pohltherapeuten.



Sensomotorische
Übungen

Dann kennen Sie sicher auch das!

Natürlich haben Sie sich gründlich medizinisch untersuchen lassen (wenn nicht, sollten Sie das unbedingt nachholen!). Aber auch mit den modernsten Diagnoseverfahren ließ sich keine körperliche Ursache feststellen. Deshalb hat man Ihnen vermutlich gesagt, es handele sich um:

- rein psychische, psychosomatische Beschwerden, die nur in Ihrem Kopf stattfinden und keine körperliche Grundlage haben oder
- eingebildete Beschwerden oder
- Stress oder „Sie haben nichts“ oder
- Krankheiten, die Sie selber unbewusst wollen oder
- „ganz normale“ Abnutzungs- und Alterserscheinungen.

Nachhaltig helfen konnten Ihnen diese Erklärungen ebenso wenig wie schulmedizinische oder alternative Heilmethoden, die Sie vielleicht ausprobiert haben. Möglicherweise haben Sie deshalb resigniert und versuchen nun, mit Ihren Beschwerden zu leben.

Wo die Beschwerden herkommen

Es gibt sie aber doch: eine ganz konkrete Ursache für Ihre Leiden. Sie wurde bisher nur nicht gefunden, weil nicht an der richtigen Stelle gesucht wurde. Denn erst allmählich setzt sich die Erkenntnis durch:

Viele scheinbar unerklärliche Beschwerden und chronische Schmerzen sind die Folgen unbewusster Verspannungen (Dauerkontraktionen = Zusammenziehungen) in den Muskeln, den Faszien und im Bindegewebe der Haut. Diese Dauerkontraktionen lassen sich mit geübter Hand aufspüren. Sie können ganz verschiedene Ursachen haben.

Dauerkontraktionen machen Dauerschmerzen!

Was führt zu Dauerverspannungen?

Sie können sehr viele Ursachen haben, z. B. Fehlhaltungen (etwa am Schreibtisch), dumme Angewohnheiten (den Bauch immer eingezogen halten, immer mit dem Gewicht nur auf einem Bein stehen); Operationen, Unfälle, Verletzungen; Dauerbelastungen, die einen buchstäblich „niederdrücken“, Leistungsdruck; Bewegungsmangel etc.

Wo entstehen sie?

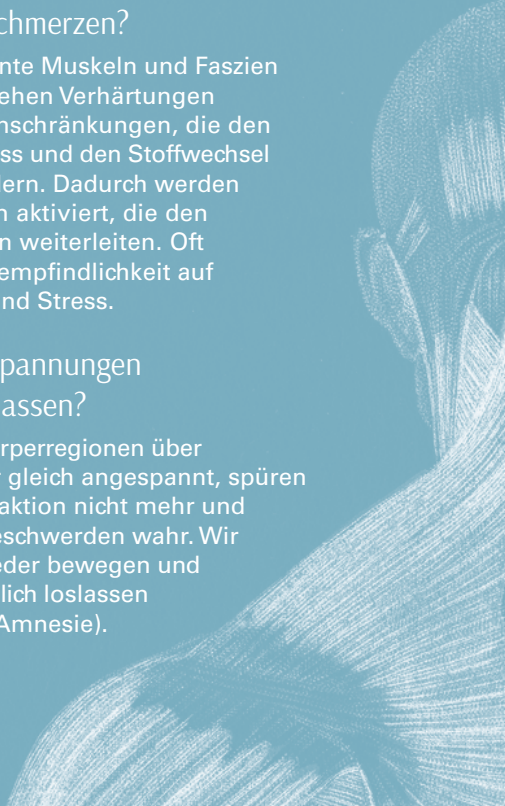
Am Ort der Beschwerden, in den Muskeln, Sehnen, Faszien und im Bindegewebe der Haut. Sie können sich als Spannungsmuster im ganzen Körper fortsetzen.

Warum erzeugen sie chronische Beschwerden / Schmerzen?

Chronisch verspannte Muskeln und Faszien erstarren. Es entstehen Verhärtungen und Bewegungseinschränkungen, die den Blut- und Lymphfluss und den Stoffwechsel im Gewebe behindern. Dadurch werden Schmerzrezeptoren aktiviert, die den Schmerz ins Gehirn weiterleiten. Oft entsteht eine Überempfindlichkeit auf Druck, Zug, Kälte und Stress.

Können wir die Spannungen nicht einfach loslassen?

Sind bestimmte Körperregionen über längere Zeit immer gleich angespannt, spüren wir die Dauerkontraktion nicht mehr und nehmen nur die Beschwerden wahr. Wir können sie also weder bewegen und spüren noch willentlich loslassen (sensomotorische Amnesie).



Wie arbeitet die Pohltherapie®?

Sie ist eine Kombination von fünf Verfahren, die sich in der Wirkung gegenseitig verstärken und ergänzen. Sie beruht auf neurobiologischen Grundlagen und bezieht mentale, übende und manuelle Verfahren ein.

Ziel ist dabei nicht nur die Befreiung von Dauerkontraktionen, sondern auch die Entwicklung von Kompetenzen der Patienten: Sie lernen wahrzunehmen, wie Alltagsbewegungen und -haltungen (gehen, greifen, atmen, schlucken usw.) passieren. Sie spüren, welche Körperpartien sie bei welchen Gelegenheiten im Alltag unwillkürlich anspannen. So können sie die Spannungsmuster verstehen und nachhaltig auflösen sowie das Entstehen neuer Dauerkontraktionen verhindern.

Was sind die Besonderheiten?

- Bei jedem einzelnen Patienten werden die individuellen Beschwerden und Spannungsmuster und deren Ursachen analysiert und behandelt.
- Die symptomatische und ganzheitliche Behandlung: Zum Beispiel wird nicht nur der verspannte Nacken behandelt, sondern auch die vorgebeugte Haltung, die ihn bedingt.
- Die manuelle Behandlung bezieht die Hautfaszien mit ein.
- Ungünstige Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten im Alltag werden bewusstgemacht und können dadurch verändert werden.
- Auf jegliche medikamentöse Behandlung wird verzichtet.
- Es werden sowohl die Ursachen als auch die aufrechterhaltenden Faktoren der Beschwerden berücksichtigt.

Die fünf Verfahren der Pohltherapie®

Pandiculations nach Thomas Hanna

Der Patient lernt durch das sensomotorische Feedback des Therapeuten (gezielter manueller Druck und geführte Bewegungen), erstarrte Muskelpartien wieder zu bewegen und zu spüren.

Aktive Schmerzpunktbehandlung:

Durch gezielten Fingerdruck und gleichzeitige Bewegung werden punktuelle Verspannungen und Verhärtungen gelöst.

Bindegewebsbehandlung der Haut:

Verfestigtes Bindegewebe wird mit kleinen, sehr langsamen Bewegungen der Finger behandelt, sodass es wieder weicher, wärmer, glatter werden kann.

Sensomotorische Übungen:

Der Patient führt die individuell auf ihn zugeschnittenen Übungen zu Hause und im Alltag sehr langsam mit genauem Hinspüren auf die einzelnen Muskeln durch.

Körperbewusstseinstaining:

Es zieht sich als roter Faden durch die gesamte Therapie. Der Patient lernt, seinen Körper neu zu spüren: So kann er im Alltag seine oft durch äußere Faktoren (z. B. Haltung beim Telefonieren, vor dem Bildschirm, beim Sitzen) bedingten Fehlhaltungen und Spannungen wahrnehmen und sie verändern.



Pandiculation



Bindegewebsbehandlung

Sie haben Interesse? Das möchten Sie vielleicht noch wissen:

Wie lange dauert eine Sitzung?

Die Behandlungsdauer beträgt im Allgemeinen 60 Minuten. Auf Wunsch können aber auch längere Behandlungszeiten vereinbart werden.

Wie viele Sitzungen sind in der Regel nötig?

Das ist individuell sehr unterschiedlich und hängt unter anderem von der Art und Anzahl Ihrer Beschwerden, der Schwere der Symptome und auch davon ab, wie lange die Beschwerden schon bestehen. Einen großen Einfluss hat eine aktive Mitarbeit bei den Übungen zur Verbesserung des Körperbewusstseins und der Umsetzung des in der Therapie Gelernten in den Alltag.

Was kostet eine Behandlung?

Die Kosten für eine Behandlungsstunde erfragen Sie bitte direkt beim Therapeuten.

Erstattet die Krankenkasse die Behandlungskosten?

Wenn Sie eine Privat- oder Zusatzversicherung haben, klären Sie am besten vorab bei Ihrer Krankenkasse, ob sie sich an den Kosten beteiligt. Gesetzliche Kassen zahlen die Behandlungskosten in der Regel nicht.

Das Ziel

Die Pohltherapie® hat zum Ziel, die natürliche Beweglichkeit und das natürliche Körpergefühl wiederherzustellen. In aktiver Zusammenarbeit mit dem Patienten werden Blockierungen und Einschränkungen durch Dauerspannungen nachhaltig aufgelöst. Das führt zu Wohlgefühl, mehr Unternehmungslust und mehr Lebensfreude.

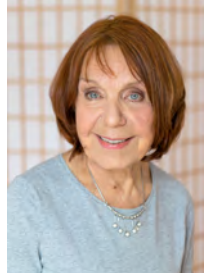


POHLTHERAPIE®

Sensomotorische Körpertherapie nach Dr. Pohl

Dr. Helga Pohl

Die Begründerin der Pohltherapie® litt als Psychologische Psychotherapeutin selbst unter unerträglichen Schmerzen, gegen die schließlich ein körpertherapeutisches Vorgehen half. Sie ließ sich ausbilden und begann ihre eigenen Methoden zu entwickeln. Dabei stellte sie fest, dass die besten Ergebnisse mit einer Kombination verschiedener Verfahren erzielt werden. Daraus entstand die Pohltherapie. Sie begann Therapeuten auszubilden und hat mit Kolleginnen und Kollegen einen Berufsverband gegründet. Über 100 Therapeuten arbeiten inzwischen nach der Methode, auch in der Schweiz und in Österreich.



Ihr Buch „**Unerklärliche Beschwerden?**“ (Knaur-Verlag) enthält viele weitere Informationen zum Verständnis von Beschwerden und deren Ursachen. Auf YouTube finden Sie unter POHLTHERAPIE alle Übungen daraus. Viele weitere Informationen außerdem unter pohltherapie.de.



Adressen von Therapeuten der Pohltherapie® finden Sie unter: www.pohltherapeuten.de

oder scannen Sie den QR-Code.

Auskünfte per E-Mail: info@pohltherapie.de
per Telefon: 08151 - 9193600

Praxis