

# Bild der Frau

Die Nr. 1 - zuverlässig

## 4 geniale Übungen für zu Hause „Meine Rückenschmerzen? Einfach WEG!“

Anja (46) war total verspannt – die Pohltherapie half s. 56

### Stephi, Ben & 3 Kinder: Die Weltenbummler- Familie

Sie waren schon  
in 30 Ländern s. 26

### Zaubern Frische 10 Make-up- Tricks Clever & günstig s. 20



### MIT VIEL FRUCHT Die besten Rührkuchen

Bananen-Schoko-Torte,  
Lemon-Curd-Kuchen ...  
s. 46

AKTUELL  
4 Urteile  
gegen  
Falschparker  
s. 6

### Psycho-Tipps für jede Tageszeit Mehr Happy-Hormone, weniger Stress

Wie die innere Glücks-Uhr optimal tickt s. 54

### Noch mal Sonne tanken Jetzt nach Mallorca

Geheimtipps für die Nebensaison s. 72



### Mit 5 top Schlank-Lebensmitteln

# Abnehmen ohne Hunger

s. 42

Im Supermarkt kaufen – in 1 Woche 1 Größe weniger wiegen



Schmuseweich schön  
Kuschelmode  
für drinnen  
... ganz ohne  
Jogginghose s. 12

Von wegen Internet!  
„So fand ich  
doch noch meinen  
Traummann“  
Sonja (41) verliebte sich  
beim 40. Date s. 34

Musical-Pakete  
für 2 zu gewinnen  
Kommen Sie mit ins  
„Moulin Rouge“!  
Alles über die neue Super-Show s. 36





**■ Wo sind wir?**

Bei **Renate Bruckmann** (59) in Saarbrücken. Die Heilpraktikerin und Pohltherapeutin hilft u. a. Menschen mit chronischen Schmerzen, z. B. am Rücken, und funktionellen Beschwerden.

**■ Wie schafft sie das?**

Die **Pohltherapie** geht davon aus, dass viele Beschwerden durch unbewusste Verspannungen als Folge falscher Haltung entstehen. Eine 5-Methoden-Kombi löst diese wieder, und Patienten lernen, ungesunden Mustern zu begegnen.

**■ Ihre Patientin heute?**

**Anja**. Sie litt lange unter Schwindel, Gangunsicherheit und Rückenproblemen. Erst Renate Bruckmann erkannte die Ursache und half ihr mit der Pohltherapie.

Immer mit dem Auto unterwegs, tagsüber Seminare geben, nachts im Hotel schlafen: Das war vor der Pandemie lange Anjas Alltag. Die heute 46-jährige ist seit 20 Jahren Beraterin und Coach. „Doch vor einigen Jahren fiel mir die Arbeit nicht mehr leicht, ich bekam körperliche Probleme“, erinnert sie sich. Sie hatte Drehschwindel, bei vielen Bewegungen Schmerzen im unteren Rücken, war beim Gehen unsicher und bekam schlechter Luft. „Im Beruf ließ ich mir nichts anmerken, habe wie immer fröhlich gewirkt“, sagt die Saarländerin. „Abends war ich aber dann sehr müde und kaputt.“

Die Selbstständige rennt von Arzt zu Arzt. Doch: „Es hieß immer, ich sei gesund.“ Nach zwei Jahren ohne Erklärung fühlt sie sich hilflos. „Dann

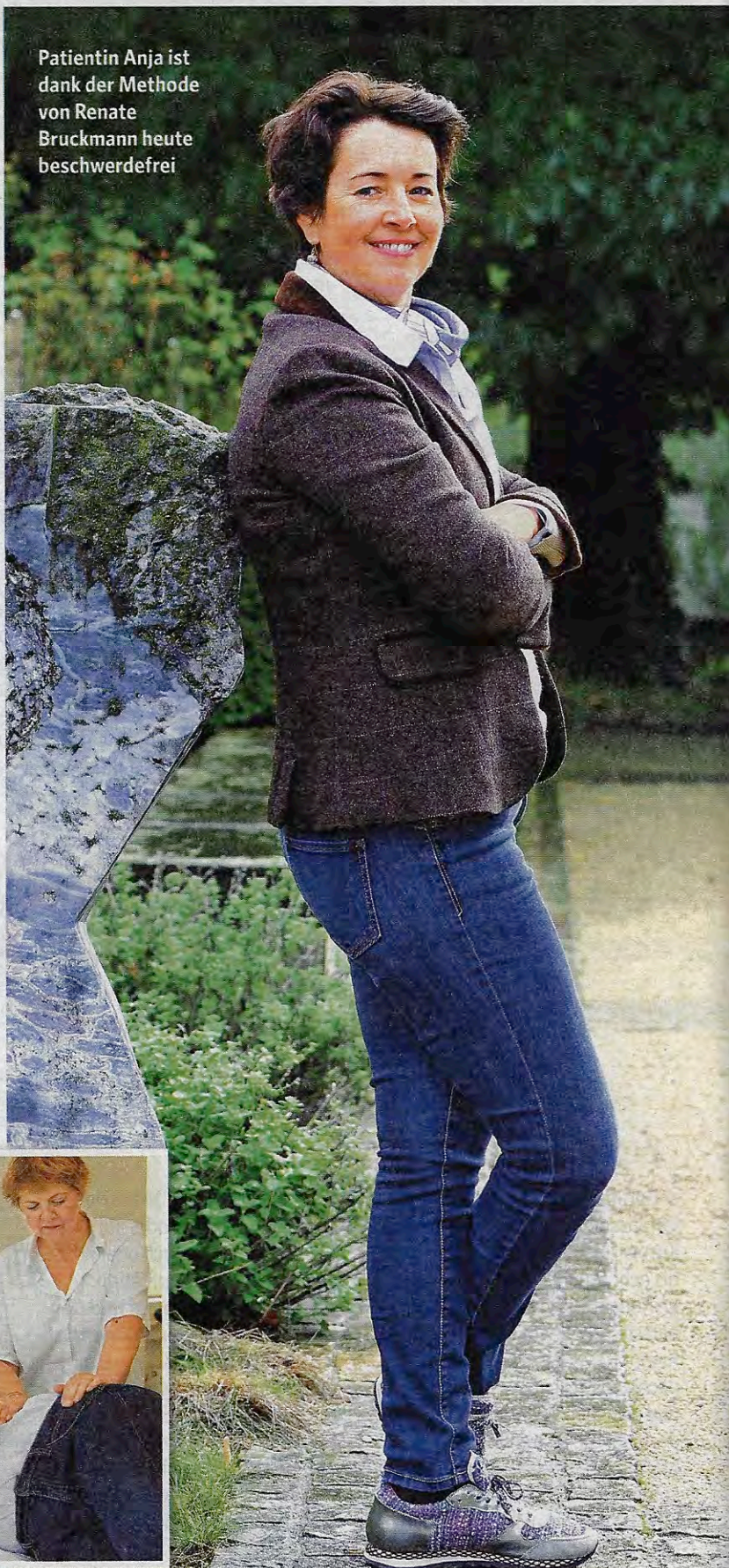
# Rückenschmerzen weg – mit Pohltherapie

bin ich beim Googeln auf Renate Bruckmann gestoßen“, sagt Anja. Die Saarbrücker Heilpraktikerin ist eine von rund 100 Pohltherapeuten in Deutschland. Nie gehört? „Die Pohltherapie nach Dr. Helga Pohl ist eine alternative körpertherapeutische Methode zur Behandlung chronischer Beschwerden, bei denen es organisch keinen Befund gibt, etwa Rückenschmerzen“, erklärt Renate Bruckmann.

Die Ursache könnten dann unbewusste Dauerverspannungen durch falsche Haltungen sein. Beispiel Beine-Über-einanderschlagen: „Dadurch verschiebt sich das Becken, das führt zu Kontraktionen in Muskeln und Faszien, es kommt zu Schmerzen“, sagt die Therapeutin. Das Problem: Die Betroffenen merken es nicht. „Selbst die chronische Spannung, die entsteht, kann man nicht fühlen“, sagt die Therapeutin. „In der Pohltherapie machen wir den Patienten diese Zustände bewusst, sodass sie diese wieder selbst regulieren können.“

Am Anfang checkt Renate Bruckmann daher immer Sitz, Gang und Stand. Sie ertastet Verhärtungen und Verspannungen, erklärt Beschwerden und Zusammenhänge. Die Pohltherapie selbst löst dann mit fünf Methoden die Dauerkontraktionen auf. „Zuerst

Patientin Anja ist dank der Methode von Renate Bruckmann heute beschwerdefrei



Therapeutin Renate Bruckmann ertastet Verhärtungen

Fotos: Richard Rosicka (3), Shutterstock (3), Jumphoto, Knatur

lernen die Patienten mit geführten Bewegungen Muskeln stärker anzuspannen und dann die Spannung zurückzunehmen, bis die Muskeln entspannen“, so die Therapeutin. Dann werden verhärtete Muskel- punkte aufgelöst und Faszien behan- delt, die die Muskeln umhüllen.

„Eigentlich sind Faszien dehnbar wie ein Nylon- strumpf. Wenn sie ver- kleben, ist Schluss mit Geschmeidigkeit der Mus- keln und der Bewegungen – ein unangenehmer, mitunter schmerz- hafter Stützstrumpf entsteht“, erklärt Bruckmanns Praxiskollege Tilo Mörgen. Damit der Therapie- Erfolg anhält, gibt es für zu Hause Übungen. Auch Anja konnte Renate Bruckmann helfen. „Weil ich immer

die Beine übereinanderschlug, im Stehen ins Hohlkreuz ging und das Gewicht auf eine Seite verlagerte, verspannten vor allem meine Fas- zien“, erklärt sie. Schon nach der ers- ten Behandlung fühlte sie sich viel besser, vor allem nach der Bindege- webstherapie: „Ich stellte mich ge- rader hin, schaute beim

### Verklebte Faszien führen zu Schmerzen

Laufen nicht mehr auf den Boden, der Schwindel war weg, die Schmerzen im unteren Rücken auch und ich ging wieder sicherer.“ Noch heute macht sie ihre Übungen und achtet auf ungesunde Gewohnheiten. „Seit der Pandemie gebe ich viele virtuelle Seminare“, sagte sie. „Dafür habe ich mir einen Stehschreibtisch besorgt und ich achte auf Ausgleich und Bewegung.“

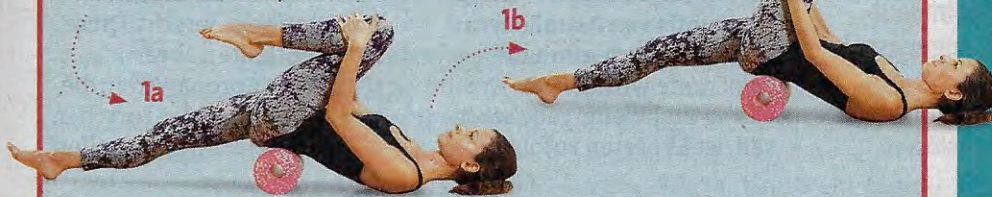
CHRISTINE BÖHRINGER

## Übungen für den unteren Rücken

Renate Bruckmann und ihr Kollege Tilo Mörgen haben verschiedene Programme mit Übungen entwickelt. „Viele unserer Patienten machen diese auch begleitend“, erklärt die

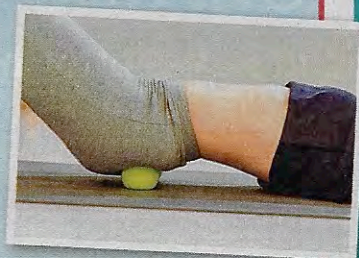
Pohltherapeutin. **Wichtig:** Übungen so langsam wie möglich ausführen und in sich hineinspüren! Diese vier helfen bei Beschwerden im unteren Rücken:

**1. Hohlkreuz entgegenwirken:** Auf den Rücken legen, Beine anstellen, Becken anheben und eine Faszienrolle unter das Becken an den Poansatz legen. Rechtes Knie heben, langsam zur Brust und wieder zurückführen, dann rechtes Bein ausstrecken. Einmal tief in den Bauch einatmen. 3 x wiederholen, dann Seite wechseln, anschließend nachspüren.



**2. Rückenstrecker entspannen:** An eine Wand stellen. Tennisball zwischen die Muskelstränge im Bereich der Lendenwirbelsäule und die Wand klemmen. Ball auf und abrollen, indem Sie in die Knie gehen. Druck variieren, dann die Seite wechseln.

**3. Lumbalfaszie ausrollen:** Mit dem Rücken auf eine Matte legen, Beine anstellen. Dann einen Tennisball unter das Kreuzbein legen. Dort ist die große Lumbalfaszie. Sie verhärtet sich durch langes Sitzen. Für 3–5 Min. kleine, kreisende Bewegungen mit dem Becken machen, so den Ball über die Faszie rollen.



**4. Rücken stretchen:** Legen Sie sich mit dem Bauch auf eine Matte und den Kopf mit der Stirn auf Matte oder Handrücken ab. Beim Einatmen den Kopf heben, dabei spannt sich der Rücken an. Beim Ausatmen Kopf wieder ablegen, der Rücken entspannt sich. 10 x wiederholen.



### BUCH-TIPP

„Rückenschmerzen selbst behandeln mit der Pohltherapie“, Renate Bruckmann, Tilo Mörgen. Knauer MensSana, 192 S., 18 Euro.

# Das Grüne



## muss auf's Rote!

### HAUT-ENTZÜNDUNG



## ilon® Salbe classic

hilft wirksam bei Symptomen einer Hautentzündung wie Rötung, Spannungsgefühl, Schwellung und Schmerz mit Eiter.



## ilon®

Ein Großteil der ilon Gewinne fließt in wohltätige Zwecke - [www.ilon.de/ueber-ilon](http://www.ilon.de/ueber-ilon)

ilon® Salbe classic (Wirkstoff: Lärchenterpentin, Terpentinöl vom Strandkiefern-Typ, Eukalyptusöl): Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung leichter, lokal begrenzter, eitriger Entzündungen der Haut, wie z. B. Eiterknötchen, entzündete Haarbälge und Schweißdrüsenentzündungen ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Butylhydroxytoluol. Packungsbeilage beachten. (Stand 06/2019) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, 76532 Baden-Baden.