

Weibliche Fruchtbarkeit fördern

Die Bindegewebsmassage nach Elisabeth Dicke (BGM)

Ein Artikel von Bali Schreiber, erschienen in der LACHESIS Nr. 43, 2014

1978, die Frauenbewegung war im Aufbruch. In den frauenbewegten Kreisen hatte es sich herumgesprochen, dass es eine spezielle Massage zur Zyklusregulierung gibt.

Eine Gruppe von 10 Frauen aus der Frauen-Selbsthilfebewegung in Nürnberg lud Ira Summer, die zu dieser Zeit Physiotherapeutin in München war, in ein Frauentagungshaus nach Gaiganz/Nürnberg ein.

Das zentrale Thema an diesem Wochenende war Körper- und Selbsterfahrung sowie im zweiten Teil die Bindegewebsmassage.

Zuerst ging es um einen spürenden, nicht wertenden Kontakt zu sich selbst, zum eigenen Körper und untereinander. Wir übten Zentrierung, Atmen und Körperwahrnehmung und reisten in der Phantasie in die Gebärmutter. Für uns, meist junge kopfgesteuerte Studentinnen Mitte zwanzig, war das etwas völlig Neues und sehr Faszinierendes.

Die Bindegewebsmassage (BGM) war der zweite Schwerpunkt dieses Wochenendes. Wir lernten und übten, die Wirkungen dieser intensiven Massagen blieben nicht aus. Einige Frauen bluteten spontan oder bereits am folgenden Tag außerhalb ihres Zyklus.

So wurde dies meine Geburtsstunde für Körper- und Energiearbeit. Ich erlernte Werkzeuge für eine frauenspezifische Massage, die Frauen unabhängiger von Ärzten machen sollte.

Ich berichte nun über meine Erfahrungen, die ich in 35 Jahren Praxis mit der Bindegewebsmassage sammeln durfte.

BGM im Schneeballsystem

Im bald neu gegründeten FFGZ (Feministisches Frauen GesundheitsZentrum) in Nürnberg vertieften wir diese neu gelernte Massagetechnik der BGM und tauschten uns über die Wirkungen aus. Diese waren verblüffend: Frauen bekamen einen Eisprung, den sie lange nicht hatten, die ersehnte Blutung kam oder ihre Menstruationskrämpfe verschwanden.

Damals beobachteten wir zudem unseren Zyklus mittels weiterer natürlicher Methoden genau und lernten so unseren weiblichen Körper immer besser kennen: Temperaturmessung, Schleimstrukturmethode, Spekulumuntersuchung, Beachtung des Mondeisprungs und des „Ziehens im Unterleib“, das den Eisprung anzeigt.

Es gab sogar den Wunsch einiger Frauen, dass alle Mitarbeiterinnen gleichzeitig menstruieren sollten, und das Zentrum dann für die „Menstage“ geschlossen hätte.

Die Bindegewebsmassage für das Becken begeisterte mich nachhaltig als eine Frau, die ihren Weg in der Gesundheitsselbsthilfe suchte. Ich praktizierte die BGM oft und gab bald Kurse darin, denn ich hatte die Wirkung am eigenen Körper erfahren.

In den folgenden Jahren erlernten über 30 Frauen von mir die BGM im und um das Frauengesundheitszentrum Nürnberg. Gerade zur Blutungsauslösung war die Nachfrage nach der BGM damals enorm.

Die Autorin

Bali Schreiber

Heilpraktikerin und

Körpertherapeutin

Eschenauer Str 25

90411 Nürnberg

Tel.: 0911. 5297777

bali@bali-schreiber.de

www.bali-schreiber.de

Da die Massage auch menstruationsanregend wirkte, versuchten wir ein „Schneeballsystem“ aufzubauen: Jede sollte eine Freundin haben, die sie im Bedarfsfall massieren kann. Es sollte z.B. fünf Tage lang täglich massiert werden, um einer eventuellen Einnistung eines Embryos vorzubeugen oder auch um danach eine Blutung auszulösen. Die innerliche Bereitschaft der Frauen wirklich loszulassen spielte dabei eine maßgebliche Rolle. Auch dieser Prozess wurde von uns untereinander begleitet. Wir trafen uns und tauschten uns über unsere Massageerfahrungen aus. Es fühlte sich für viele Frauen selbstermächtigend an, von Gynäkologen unabhängiger zu sein.

Ängste, dass z.B. das Kind durch die Massage geschädigt werden könnte, falls die Frau sich nach einigen Behandlungen dann doch für ein Kind entscheiden würde, kamen verständlicherweise auch auf. Doch darüber ist uns kein einziger Fall bekannt geworden. Es scheint hier das „Alles oder Nichts“ Prinzip zu gelten. Wir haben eine sehr verantwortungsbewusste Beratung und Begleitung gewährleistet. Vor Beginn der Massageserie wurde die Entscheidung der Frau bewusst geklärt.

Die BGM ermächtigte Frauen, über ihren Zyklus weitgehend selbst zu bestimmen, ob fehlender Eisprung, zu kurze, zu lange oder schmerzhafte Blutungen, ob Herbeiführung der Menstruation bei Angst vor einer ungewollten Schwangerschaft: damals gab es den § 218 noch. Die Entscheidung über eine Schwangerschaft lag nicht wie heute in der Hand der Frau.

Von natürlicher Geburtenkontrolle zur Kinderwunschbehandlung

Heute hat sich das Problem ungewollter Schwangerschaften in das Problem unerfüllter Kinderwunsch gewandelt. Viele Frauen warten vergebens auf ein Kind und entscheiden sich in ihrer Not oft zu körperlich und seelisch strapaziösen medizinischen Behandlungen.

Die BGM kann hier ein weniger invasiver, sanfter und begleitender Weg zum „inneren Nest“ und für ein eigenes Kind sein.

Wie z.B. bei Frau D., 36 Jahre:

Frau D. hatte schon mehrere Inseminationsversuche hinter sich und sie wollte eine In-Vitro-Fertilisation (IVF) vermeiden, die für sie noch größeren Stress bedeutet hätte als eine Insemination. Sie ließ sich über drei Monate von mir mit BGM behandeln. Das bedeutet je zwei bis drei Mal monatlich innerhalb der ersten zwei Wochen des Zyklus. Sie musste dafür ihre Arbeit jeweils um einen halben Tag reduzieren. Doch sie genoss die Stunden der Massagen in meiner Praxis, die Ruhe, das Atmen und besonders die Wärme die sich in ihrem Becken während der obligatorischen Nachruhe ausbreitete. Nicht zuletzt war ich für Frau D. eine verständnisvolle und einfühlsame Gesprächspartnerin.

Sie nahm sich Zeit, den Prozess des „Mutter-werden-Wollens“ bewusst zu bedenken und zu reflektieren. Sie lernte während dieser Monate auch zu akzeptieren, dass es unter Umständen auch nicht klappen würde, da die Natur ihre eigenen Wege geht. Sie wurde dann erst von ihrem Mann schwanger, als sie beide Wege akzeptieren gelernt hatte, ein interessanter Aspekt.

Die Schwangerschaft verlief unproblematisch. Heute lebt sie mit ihrer Tochter, mittlerweile 5 Jahre alt, und ihrem Mann zusammen. Ein weiteres Kind hat sie nicht mehr bekommen, was sie ein wenig bedauert.

Häufiger massiere ich Frauen in den Wechseljahren mit zu lang(wierig)en Blutungen. Die Stimulation der Gebärmuttermuskulatur durch die BGM führt dazu, dass sie sich kräftiger kontrahiert und die langen Blutungen beendet werden. Eine Ausschabung kann so vermieden werden.

Kürzlich erst habe ich eine schwangere Frau einmal massiert, die 7 Tage über ihrem Geburtstermin war und eine Hausgeburt vorhatte. Zwei Tage danach gebar sie völlig unproblematisch mit drei Stunden Wehen ihre zweite Tochter. Von der leichten Eröffnungsperiode war sie begeistert.

Der Ursprung der Bindegewebsmassage

Die BGM ist eine medizinische Massage-Methode, die in den 1930-50er Jahren entstand. Sie wurde von Frau Dicke, einer Physiotherapeutin vom Bodensee mit eigener Erkrankung zur Selbsthilfe entwickelt. Frau Dicke behandelte zunächst die schlimmen Durchblutungsstörungen ihres offenen Beines im Bereich der Hüfte und des Oberschenkels instinktiv mit dieser Zugreizmassage. Da sie dadurch eine Amputation vermeiden konnte, erforschte sie die Wirkung auch auf andere Körperbereiche, vor allem auch für das Becken. Sie fand einen Zusammenhang zwischen Veränderungen und Verquellungen in bestimmten Bindegewebszonen mit krankhaften organischen Veränderungen. Frau Dr. Hede Teirich-Leube, damals die leitende Ärztin der Physiotherapieschule in Freiburg, erforschte die Anwendung der BGM zusammen mit anderen ÄrztInnen klinisch weiter.

Eine teilweise Übereinstimmung der BGM-Hautzonen mit den Head'schen Zonen stellte sich heraus. Die Head'sche Zone, benannt nach dem englischen Neurologen Sir Henry Head (1861–1940), wird als Hautareal definiert, das eine nervale Beziehung zu bestimmten inneren Organen besitzt.

Die Wirkweise der Bindegewebsmassage

Die BGM (hier am Becken) bewirkt durch den Zugreiz mit spezieller Strichführung in der Subkutis eine nervliche Umschaltung ins parasympathische System, (Entspannungsmodus, YIN) mit Muskelentkrampfung, Gefäßerweiterung, Darmbewegung und Durchblutungsförderung. Die Hormonausschüttung wird stark angeregt. Je nach Intensität und Dauer der Strichführung kann sie ein Weg sein, die Fruchtbarkeit einer Frau zu fördern und bei ihr einen Eisprung auszulösen.

Je nach Intensität und Wirkziel ergeben die Striche rote Streifen, gelegentlich sogar Quaddeln und hinterlassen ein intensives Wärmegefühl im Unterleib.

Die BGM gehört heute zwar in den Lehrplan der Physiotherapeutinnen, wird jedoch nach meiner Information meist nur sehr kurz geübt und auf die Bedeutung für das Becken wird wenig eingegangen. Selten wird sie von ÄrztInnen verschrieben und somit in den Praxen kaum angewandt.

Indikationen

Die Anwendung der BGM im Beckenbereich ist angezeigt bei:

Fehlendem Eisprung

Menstruationsstörungen (Amenorrhö, Hormonstörungen, Menstralkrämpfe, zu starke/schwache Blutungen)

Allgemeiner Angespanntheit, zuviel im sympathischen Yang-Modus

Kreuzschmerzen

Zysten, Myome, Endometriose

Abklingenden Entzündungen mit Vernarbungen und Exsudaten

Verstopfung, Darmträgheit

Thromboseprophylaxe durch Entstauung der Beine und des Beckens in der Schwangerschaft

Die BGM unterstützt:

die Geburtserleichterung (dient zur Geburtseinleitung, bei Wehenstillstand, bei zu starken Wehen und Krampfwehen, zur Muttermundöffnung, bei Kreuzschmerzen, um den Milchfluss anzuregen, um die Lochien anzuregen, zur Rückbildung der Gebärmutter)

die Entspannung, Durchwärmung und Durchblutung des Unterleibs und der weiblichen Organe

Kontraindikationen

akute Entzündungen im Becken

erwünschte Schwangerschaft in den ersten drei Monaten

Unterleibskrebs

Die Massage ist über einen Artikel nicht erlernbar, die folgenden Anleitungen dienen zur Auffrischung für Heilpraktikerinnen, die sie bereits erlernt haben:

Aufbau der Bindegewebsstriche am Becken

Die Massage wird meist im Sitzen - aber ggfs. auch im Liegen - an Rücken, Kreuzbein und Po nach genauer Strichabfolge für die jeweilige Indikation ausgeführt.

Kleiner Aufbau – Grundaufbau (nach E. Dicke)

Mit Ausgleichsstrichen beginnen

Beidhändig über den ganzen Rücken (hinten sitzen)

M. Pectoralis vorne beidseits nach außen ausstreichen (seitlich stehen)

Brustkorb flächig ausstreichen (seitlich stehen)

Beidhändig über den ganzen Rücken (hinten sitzen)

Bindegewebsstriche

Rhombus; Kreuzbeinumrandung von den Eckpunkten (an den Ileosacralgelenken) nach unten und nach oben

Rhombus ausfüllen: hin und her oder mit Daumen von der Mitte nach außen

Kurze Anhakstricke, auf dem Rhombus verteilt nach oben

- Drei Beckenstriche

a) auf dem oberen Rand der Beckenschalen vom 5. LW nach außen

b) von den Eckpunkten des Kreuzbeins nach außen

c) von der Pofalte weit unter den Pobacken bis um den Trochanter herum

Anhakstriche - von der Pofalte ausgehend nach außen unter den Pobacken, 3-4 x anhaken

- Anhakstriche, an der Lendenwirbelsäule nach oben
- Der Fächer, im Winkel zwischen Wirbelsäule und Beckenkamm zum 5. LW ziehen
- Brustkorbränder, flach aufgesetzt und weich von der WS nach außen ziehen

Reizgriffe

Diese dürfen bei gewünschter Schwangerschaft nicht gezogen werden!

- I. Vom Sitzbein bis etwa Eckpunkte des Kreuzbeins scharf nach oben ziehen
- II. Von der Unterseite am Beginn des Oberschenkels zur Sitzfalte
- III. Ein Daumenbreit über den Eckpunkten des Rhombus zur Mitte über die „Menseszone“ zur Kreuzbeinmitte

Mit Ausgleichsstrichen abschließen

Beidhändig über den ganzen Rücken (hinten sitzen)

M. Pectoralis vorne nach außen ausstreichen (seitlich stehen)

Brustkorb flächig ausstreichen (seitlich stehen)

Beidhändig über den ganzen Rücken (hinten sitzen)

Die BGM zur Förderung der Fruchtbarkeit in der Naturheilpraxis

Um heute eine Behandlung mit der BGM für Kinderwunschpatientinnen durchzuführen sind einige Überlegungen wertvoll:

Ist die Frau bereit, mit der Behandlerin einen gemeinsamen Weg zu gehen und sich mit der Massage von ca. 45 Minuten Dauer und Nachruhe regelmäßig behandeln zu lassen? Das bedeutet über mehrere Monate zwei bis drei monatliche Behandlungen, vorzugsweise in den zwei Wochen bis zum fälligen Eisprung, um diesen anzuregen und um das „innere Nest“ zu bereiten.

Diese Stunden geben der Frau auch die nötige Ruhe, sich in ihr Inneres hinein zu fühlen und zu entspannen.

Zusätzlich sind Gespräche und/oder therapeutische Begleitung zum Kinderwunschthema hilfreich.

Die Frau muss wissen: Ein sicheres Ergebnis „Kind“ gibt es bei keiner Methode der Empfängnisförderung. Es ist ein begleitender Prozess.

Praktische Überlegungen

Die BGM stellt an die Behandlerin folgende Anforderungen:

Einen gut beheizten Behandlungsraum mit mindestens 22° C

Gute anatomische Kenntnisse des Becken-, Hüft- und Wirbelsäulenbereichs.

Intensiver Körpereinsatz (Stand, Drehungen, Handhaltung)

Bewusste Atemführung beider

Die Bindegewebsmassage für den Beckenbereich ist zwar grundsätzlich an einem Wochenende erlernbar, muss jedoch praktisch öfter geübt und die genaue Technik überprüft werden. Sonst ist die Wirkung fraglich. Das angenehme „Schneidegefühl“ beim Ziehen der sich rötenden Striche und die korrekte Strichführung ist dafür unabdingbar. Werden die Striche dagegen weiß oder bekommt die Massierte Schweißausbruch und Übelkeit, zeigt dies eine falsche Reaktion und die Therapeutin muss wissen, was zu tun ist.

Nach 30 Jahren massiere ich heute immer wieder Frauen mit Fruchtbarkeitsproblemen oder auch mit Blutungs- und Wechseljahresproblemen mit BGM. Auch bei Endometriose und anderen Indikationen wende ich die BGM häufiger an. Seit einigen Jahren gebe ich auch wieder Seminare für Hebammen und Heilpraktikerinnen in dieser Methode.

Literatur

Dick, Schliack, Wolf: Bindegewebsmassage. Hippokrates Verlag 1951

Teirich-Leube, Hede: Grundriss der Bindegewebsmassage. Gustav Fischer Verlag 1991