



Pressemitteilung, 11. Juli 2021

## **Long Covid: Körpertherapie verschafft nachhaltige Linderung von Atembeschwerden**

Starnberg | Die Verfahren der Sensomotorischen Körpertherapie nach Dr. Pohl verschaffen Entlastung für die von Long Covid-Betroffenen. Das zeigen aktuelle Behandlungserfahrungen aus der Praxis der Therapeuten.

„Nicht wenige Patienten leiden nach einer Corona-Infektion noch lange unter einem Phänomen, das Long Covid genannt wird. Dann haben sie zwar die Infektion überstanden, sind aber noch längst nicht gesund. Zu den Symptomen gehören oft Müdigkeit und Atemprobleme. In der Folge kommt es auch zur Arbeitsunfähigkeit“, erläutert Renate Bruckmann, zweite Vorsitzende des Fachverbandes für Pohltherapie.

### **Long Covid: Ursachen und Folgen**

Über die Ursachen dafür wird derzeit viel geforscht und es werden interdisziplinäre Therapieverfahren angewandt und ausprobiert.

Renate Bruckmann berichtet aus der körpertherapeutischen Praxis in Ergänzung zur ärztlichen Behandlung: „Wir stellen fest, dass bei den Long Covid-Patienten massive Verspannungen der Atemmuskulatur sowie verhärtetes Unterhautbindegewebe vorlagen. Diese Verklebungen und Verspannungen führen dazu, dass Brustkorb und Bauch unbeweglich und steif werden. So wird das Ausdehnen des Brustkorbs und die Bauchatmung erschwert. Diese behinderte Atmung führt zu Müdigkeit und Leistungsabfall und das hat psychische Auswirkungen.“

Hintergrund sind Dauerkontraktionen der Atemmuskulatur durch Husten: „Dieses Phänomen kennen wir bei anderen akuten oder chronischen Atemwegserkrankungen, wie Asthma oder nach Infekten, die mit Husten





Pressemitteilung, 11. Juli 2021

einhergegangen sind. Das vergeht normalerweise von allein. Bei Long Covid-Patienten ist diese Normalisierung möglicherweise verzögert. Warum das so ist, ist noch zu erforschen.“

### **Behandlung: Lockerung des Gewebes notwendig**

Eine körpertherapeutische Behandlung mit der Pohltherapie lockert die Gewebe und bewirkt eine bessere Beweglichkeit von Brustkorb und Bauch, wo Atem- und Atemhilfsmuskulatur lokalisiert sind. So kann sich die Atemfunktion deutlich verbessern. „Die Patienten berichten von einer deutlichen Entlastung. Die sagen: ‚als ob ein Druck von mir abfällt‘ oder ‚Das Atmen geht endlich wieder wie von selbst‘“, so Renate Bruckmann.

In der Pohltherapie werden Pandiculations, Triggerpunkt- und Bindegewebsbehandlung eingesetzt. Außerdem sind Körperübungen, die die Patienten zu Hause machen, ein wichtiger Baustein und die Gewohnheiten der Patienten: Zusammengesacktes Sitzen zum Beispiel lässt die Atemhilfsmuskeln verkürzen und verkrampft und erschwert so die leichte Atmung.

Renate Bruckmann zieht das Fazit: „Nach überstandener Corona-Infektion ist eine körpertherapeutische Behandlung mit der Pohltherapie sinnvoll, um die Atemfunktion und das Wohlbefinden der Rekonvaleszenten zu verbessern. So lässt sich die Leistungsfähigkeit steigern und die Erholung beschleunigen.“

### **Über den Verband für Sensomotorische Körpertherapie nach Dr. Pohl® e.V.:**

Ein zentraler Zweck des Berufsverbands der Therapeutinnen und Therapeuten, die nach der Pohltherapie® (Sensomotorischen Körpertherapie nach Dr. Pohl®) arbeiten, ist es, diese als gesundheitsbewahrendes bzw. -förderndes Behandlungs-, Präventions- und Heilverfahren in der Öffentlichkeit zu etablieren. Der Verband bildet Ärzte, Psycho- und Physiotherapeuten in der Pohltherapie® aus und stellt die Qualität der Lehre sicher.

Mehr unter [www.pohltherapie-verband.de](http://www.pohltherapie-verband.de).





**VERBAND FÜR**  
**Sensomotorische Körpertherapie**  
**nach Dr. Pohl® e. V.**

Pressemitteilung, 11. Juli 2021

**Pressekontakt:**

Nicolas Scheidtweiler

Verband für Sensomotorische Körpertherapie nach Dr. Pohl® e.V.

Tassiloweg 2

82319 Starnberg

Mobil: +49 151 - 275 06 385

[presse@pohltherapie-verband.de](mailto:presse@pohltherapie-verband.de)



**Anschrift**

Verband für Sensomotorische  
Körpertherapie nach Dr. Pohl® e.V.  
Tassiloweg 2  
82319 Starnberg-Percha

**Kontaktdaten**

Tel.: +49 (0)8151-91912-00  
Email: [info@koerpertherapie-verband.com](mailto:info@koerpertherapie-verband.com)  
Web: [www.koerpertherapie-verband.com](http://www.koerpertherapie-verband.com)

**Bankverbindung**

GLS-Gemeinschaftsbank eG  
IBAN Nr.: DE34 4306 0967 8232 0218 00  
BIC: GENO DE M1 GLS

**Vorstand:** Dr. Helga Pohl, Renate Bruckmann, Dr. Beate Göttle

**Steuer-Nr.:** 117/111/20019