

Die Maya-Abdominaltherapie nach Dr. Rosita Arvigo

Anwendung für Fertilität und Schwangerschaftsbegleitung |

Dr. rer. nat. Anne-Kathrin Ziebandt und Regina Scharff

Diese spezielle und auf ganzheitlicher Ebene wirkende Therapie wird insbesondere in der Frauenheilkunde angewandt. Dabei werden die Organe des Abdominalraumes unterstützt, in ihre optimale Position zu gelangen; die Durchblutung, der Lymph- und Nervenfluss und das freie Fließen von Energie und Emotionen werden unterstützt und die Homöostase auf körperlicher, energetischer und geistiger Ebene gefördert. Diese Therapieform ist auch besonders für die Unterstützung der Fertilität, in der Schwangerschaft sowie nach der Geburt geeignet, was in diesem Artikel im Fokus stehen soll.

Dr. Rosita Arvigo entwickelte diese Behandlungsform, welche den Erfahrungsschatz der traditionellen Mayamedizin mit ihrem Wissen über Anatomie und Physiologie aus der Naprapathie vereint. Bei den Maya-HeilerInnen und Hebammen Mittelamerikas spielt die Behandlung des Abdominalraumes besonders in der Frauenheilkunde eine wichtige Rolle. Ihr langjähriger Lehrer, der berühmte Maya-Heiler Don Eljio Panti aus Belize (Mittelamerika), war berühmt für seine „Uterusmassage“; es kamen Menschen von weit her, um sich von ihm behandeln zu lassen.

Abdominal Therapy Collective

Im Jahr 2020 wurden das Arvigo-Institut und die damit verbundenen Namensrechte an der ArvigoTherapy® durch die damalige Managerin verkauft. Nahezu alle erfahrenen Lehrerinnen schlossen sich um Dr. Rosita Arvigo als Gemeinschaft auf Augenhöhe zusammen und gründeten das Abdominal Therapy Collective (ATC). Sie erarbeiteten in einem enormen Kraftakt und voller Passion ein neues, verbessertes Ausbildungskonzept und bieten seit 2021 weltweit Kurse an [1]. Auch in Deutschland werden Seminare angeboten [2].

Wirkprinzipien

Den Uterus und andere Organe des Abdominalraumes in ihre optimale Position bringen
Der Uterus ist durch Bindegewebsstrukturen und Ligamente im Beckenraum verankert



Abb. 1: Die Maya-Abdominaltherapie fördert die Fertilität und unterstützt in der Schwangerschaft und post partum.

und wird von der Beckenbodenmuskulatur unterstützt. Dabei ist die Lage individuell sehr variabel; meist ist er leicht nach vorn geneigt (Anteversio). Bei extremer Neigung nach ventral oder dorsal (Retroversion) oder zu starker Krümmung (Ante-/ Retroflexion) kann dies dazu führen, dass die physiologischen Funktionen des Uterus und der benachbarten Organe wie Blase, Darm und Ovarien eingeschränkt sind. Typischerweise treten Symptome wie Verdauungsstörungen, Rückenschmerzen oder Blasenprobleme besonders vor und während der Menstruation zutage, wenn die Gebärmutter durch den Endometrium Aufbau an Größe gewinnt. Zur Veränderung der Uterusposition kann es durch Beckenschiefstände, Operationen im Bauchraum aber auch übermäßigen Sport, schweres Heben, Stürze, Bindegewebschwäche, nach einer Schwangerschaft, aber auch infolge emotionaler Traumata kommen. Wenn der Uterus nicht in der optimalen Position ist, können Durchblutung, Lymph- und Energiefluss gestört sein, was zu Symptomen wie Dysmenorrhoe, Zyklusstörungen, Libidostörungen und Fertilitätsstörungen führen kann. Ist der Uterus zu stark zur Seite geneigt, kann die Funktion der Ovarien eingeschränkt sein, was mit

Ovulations- und Zyklusstörungen, Fertilitätsproblemen oder Ovarzysten einhergehen kann. Ein zu stark abgeknickter Uterus (Ante-, Retroflexion) reagiert oft mit verstärkten Krämpfen während der Menses. Bei Senkung oder Prolaps treten häufig Inkontinenz (Blase oder Darm), Hämorrhoiden oder Schmerzen beim Sex auf.

Die manuelle Therapie an Bauch, Rücken und im Beckenraum dient dazu, den Uterus in seine optimale Position zurückzubringen und die physiologischen Funktionen aller Abdominalorgane zu unterstützen.

Anregung von Durchblutung, Lymphfluss, Energiefluss und nervaler Versorgung

Durch die Behandlung werden Durchblutung, Lymphfluss und das freie Fließen der Lebensenergie Chu'lel (entspricht Qi in der Traditionellen Chinesischen Medizin) nicht nur im Bauch- und Beckenraum, sondern im ganzen Körper gefördert. Die nervale Versorgung der Gewebe und Organe wird unterstützt und im Bauchraum oder Bereich des Sakrums sitzende emotionale Blockaden können gelöst werden. So kann die normale Funktion der Organe insbesondere der Organe des Verdauungstraktes und Reproduktionstraktes wiederhergestellt werden.

Eine genauere Beschreibung der Wirkungsweise der Abdominaltherapie sowie weitere Indikationen sind in einem im August 2019 in dieser Fachzeitschrift erschienenen Übersichtsartikel zu finden [3]. Ein weiterer Artikel, der im Mai 2020 publiziert wurde, vertieft die Wirkprinzipien und fasst die Anwendung bei gynäkologischen Erkrankungen zusammen [4].

Ablauf und unterstützende Maßnahmen

Nach der umfassenden Anamnese wird zunächst im Abdominalbereich und danach am Rücken und im Bereich des Beckens manuell gearbeitet. Ligamente und andere Gewebe werden behandelt, u. U. vorliegende Schiefstände des Beckens korrigiert und die inneren Organe des Bauchraumes (insbesondere der Uterus) unterstützt, in ihre optimale Position zu gelangen. Wichtiger Bestandteil der Therapie ist das tägliche Durchführen der einfachen Bauchmassage (YAM = Your Abdominal Massage) durch die Patientin. Dies ist wichtig, um zwischen den Therapiebehandlungen die optimale Position des Uterus zu erhalten, die Durchblutung der Ligamente zu fördern und sie damit zu stärken und die Funktion der Organe im Abdominalraum durch die Anregung von Durchblutung, Lymph-, Energiefluss und nervaler Versorgung zu unterstützen. Dabei

wird auch Rücksicht genommen auf den weiblichen Zyklus; bestimmte Griffe sind kurz vor und während der Menstruation kontraindiziert bzw. werden angepasst. Neben der manuellen Arbeit sind bei Bedarf weitere ergänzende Behandlungen angezeigt wie der Einsatz von Heilkräutern, vaginale Dampfbäder, Rizinusölpackungen oder das Tragen einer Faja (Bauchbinde). Eine genaue Beschreibung der supportiven Methoden finden Sie im Artikel „Die Arvigo-Therapie in der Frauenheilkunde“ [4].

Anwendung vor, während und nach einer Schwangerschaft

Vor der Empfängnis

Die Abdominaltherapie ist insbesondere bei Fertilitätsstörungen eine sinnvolle Behandlungsform und wird oft mit supportiven Methoden ergänzt. Sie kann sowohl für die Unterstützung der natürlichen Empfängnis als auch zur Vorbereitung und Begleitung von ART wie Inseminisation, IVF oder ICSI genutzt werden.

So kann es z. B. durch Konstriktion des Aufhängebandes (Mesosalpinx) oder der Ovarialarterie zu eingeschränkter Durchblutung der Ovarien kommen, was eine eingeschränkte Follikelreifung zur Folge haben kann. Drückt der Uterus auf die Ovarien oder befinden sich diese in einer ungünstigen Position, kann es zu schmerzhafter Ovulation und hormonellen Störungen kommen. In den Eileitern kann sich funktionseinschränkende Flüssigkeit ansammeln, die durch Drainage entfernt werden kann. Ebenso kann es am Isthmus der Tuben zu Verdrehungen kommen, sodass der Eileiter zugeschnürt ist und sich über die Mobilisation wieder entfalten kann. Bei entzündlichen Prozessen wie im Falle einer Endometriose kann durch die Behandlung die Durchblutung und der Lymphfluss und damit die Homöostase sowie Heilung unterstützt werden. Aufbau und Durchblutung des Endometriums als wichtige Voraussetzung für die erfolgreiche Einnistung des Embryos werden gefördert.

Durch die Selbstmassage (YAM) verbindet sich die Frau mit ihrem Schoßraum und ihrer Weiblichkeit, was sowohl vor einer Schwangerschaft als auch währenddessen hilfreich ist. Insbesondere Frauen, die in einer Kinderwunschambulanz mit ART behandelt werden, können aktiv etwas tun und sind in besserer Verbindung mit ihrem Körper.

Es soll erwähnt werden, dass diese Therapieform selbstverständlich auch bei Männern angewandt werden und z. B. bei Fertilitäts-



Abb. 2: Die Begründerin der Maya-Abdominaltherapie, Dr. Rosita Arvigo, und die Lehrerin Eva-Maria Sengfelder, die Seminare in Deutschland anbietet.

störungen des Mannes sinnvoll sein kann. In die Anamnese ungewollter Kinderlosigkeit sollte immer auch der Mann einbezogen und geklärt werden, ob möglicherweise die (Mit-)Ursache bei ihm liegt. Ein Spermogramm ist für die Beurteilung wichtig.

Für die Unterstützung der Fertilität wurden spezielle Protokolle entwickelt. Das **3-Monats-Programm** dient der Reinigung des Uterus und Vorbereitung auf eine Einnistung eines Embryos. In dieser Zeit sollte eine Empfängnis vermieden werden. Optimalerweise sollte dieses Programm durchgeführt werden, weil es den Uterus gut vorbereitet auf eine Schwangerschaft. Alle zwei Wochen werden Behandlungen durchgeführt, eine nach Ende der Menses und eine vor Beginn der nächsten Menses. Zusätzlich sollte die YAM täglich durchgeführt werden. Vor der Ovulation empfiehlt sich die Anwendung von Rizinusölpackungen über dem Uterus und/oder Sakrum. Vaginale Dampfbäder vor der Menses, Phytotherapeutika sowie Lebensstil- und Ernährungsempfehlungen ergänzen dieses Protokoll.

Daneben wurde für Frauen, die mit der Empfängnis nicht warten wollen, ein **1-Monats-Programm** entwickelt. Hier wird eine professionelle Behandlung am besten direkt nach Ende der Menses durchgeführt; falls möglich folgt eine weitere Behandlung vor der Ovulation. Nach dem Eisprung wird sowohl in der therapeutischen Behandlung als auch in der YAM nur noch sehr sanft über dem Uterus massiert, falls die Frau schwanger sein könnte. Rizinusölpackungen vor der Ovulation und ein vaginales Dampfbad am ersten Tag der Menses sind empfehlenswert.

Ergänzende Methoden

- **Vaginale Dampfbäder** (span.: „Bajos“) unterstützen die Reinigung des Uterus und die Durchblutung des Perineums zusätzlich zur Abdominaltherapie und werden insbesondere empfohlen zur Unterstützung der Fertilität und bei Assistierte Reproduktionstechniken (ART). Dabei werden meist Heilpflanzen wie Calendula, Basilikum, Damiana, Beifuß, Lavendel, Himbeerblätter, Schafgarbe, Liebstöckel oder Engelwurz verwendet.
- Die **Faja** ist ein ca. 30 cm breites Tuch, das so um den Bauch gebunden wird, dass der Uterus in seiner Position unterstützt und gehalten wird. Dies ist besonders zur Prävention und Behandlung von Senkungen empfehlenswert, insbesondere in der Zeit vor und während der Menses, in der Schwangerschaft und post partum.



Dr. rer. nat.
Anne-Kathrin
Ziebandt

Nach dem Studium der Humanbiologie, Promotion und wissenschaftlicher Tätigkeit an den Universitäten Greifswald und Tübingen machte sie eine Ausbildung zur Heilpraktikerin. Seit 2010 arbeitet sie in ihrer Praxis hauptsächlich mit TCM und der Maya-Abdominaltherapie nach Dr. Rosita Arvigo. Ihre Schwerpunkte sind Frauenheilkunde, Integrative Kinderwunschbehandlung, stressbedingte Erkrankungen und Schmerztherapie. Daneben ist sie als Dozentin und Autorin tätig.

Kontakt:

Praxis für Chinesische Medizin
und Massagen
Brunnenstraße 32
72074 Tübingen
Tel.: 07071 1389565
ziebandt@arvigotherapie.de
www.arvigotherapie.de
www.tcmpraxis-ziebandt.de



Regina Scharff

Regina Scharff ist seit 1992 Hebamme und seit 2008 Heilpraktikerin. Seit 11 Jahren arbeitet sie in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt Komplementärmedizin und Frauenheilkunde und besondere Situationen rund um die Kinderwunschzeit. Ihre Schwerpunkte sind Chinesische Medizin, Hypnosetherapie, Craniosacraltherapie und seit 2016 die Maya-Abdominaltherapie nach Dr. Rosita Arvigo.

Kontakt:

Regina Scharff
Olgastr. 18
42277 Wuppertal
Tel: 0202 4597419
info@praxis-scharff.de
www.maya-abdominal-massage.de

Auch dieses Protokoll wird ergänzt durch Phytotherapeutika, Lebensstil- und Ernährungsempfehlungen.

Werden Paare mithilfe Assistierter Reproduktionstechniken wie IVF begleitet, so wird das Protokoll angepasst. Hier können sowohl Rizinusölpackungen als auch Vaginale Dampfbäder bis zur Insemination bzw. zum Embryotransfer zusätzlich angewandt werden.

Begleitung während der Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft wird die Behandlung angepasst und es werden spezielle Griffe durchgeführt. Die direkte Massage über dem Uterus ist während der ersten 20 Schwangerschaftswochen (SSW) kontraindiziert. Die Massage des oberen Bauches ist jedoch für die optimale Durchblutung sehr hilfreich. Die Abdominaltherapie unterstützt die Schwangere in den physischen und emotionalen Veränderungen und beugt Beschwerden vor bzw. dient der Linderung auftretender Symptome wie z. B. Ischias- und Gelenkschmerzen. Ebenso wird das Becken in Vorbereitung auf die Geburt mobilisiert.

Der Uterus soll gestärkt und in seine optimale Position gebracht sowie Lymphfluss, Blutzirkulation und nervale Versorgung optimiert werden. Dadurch wird die Versorgung mit Nährstoffen und das Heranwachsen des sich entwickelnden Fötus unterstützt.

Ein ausbalancierter Uterus ist für die Geburt sehr wichtig, denn dann kann er effektive Wehen produzieren und durch eine optimale Kindsposition kann das Baby leicht und unkompliziert in die Welt geboren werden.

Unterstützung postpartum

Nach der Geburt kann die Methode für die Rückbildung und Regeneration genutzt werden. Ca. 6–8 Wochen nach der Geburt ist es sinnvoll, eine Abdominaltherapie durchzuführen, um die Organe wieder einzuladen, an ihren Platz zu rücken und zurück in ihr Gleichgewicht zu kommen. Ebenso empfiehlt sich die Therapie nach einem Kaiserschnitt, insbesondere auch als Narbentherapie. Sehr effektiv ist die Abdominaltherapie bei Organsenkungen und Prolaps, da sie die Haltebänder der Gebärmutter und den Beckenboden im Fokus hat.

Praxisfall

Maja (Name geändert) kam mit den Worten „Sie sei nun wirklich reif für ein Kind“ in meine Praxis. Seit zwei Jahren würden sie es nun schon versuchen. Für den ersten Termin

nahm ich mir zwei Stunden Zeit für eine ausführliche Anamnese und Maya-Abdominaltherapie, inklusive Anleitung für die YAM. Ihr Uterus war geknickt, was sich im Laufe der Behandlung normalisierte.

Ich habe Maja dreimal massiert und innerhalb von drei Zyklen hat sie uns mit einem positiven Schwangerschaftstest überrascht. Die Schwangerschaft verlief sehr gut und fast problemlos bis auf die Tatsache, dass das Kind es sich in Steißlage bequem gemacht hatte. In der 35. SSW haben wir mit Mayamassage und Moxatherapie das Kind überreden können, sich in Schädellage zu positionieren. Maja hat in ihrer Schwangerschaft die YAM angewendet. In den letzten 2–3 Wochen wurde die YAM mit einem Griff für den Muttermund erweitert; dieser Griff nennt sich: „make the cervix smile“.

Sieben Tage nach dem errechneten Geburtstermin gab es eine etwas dramatische Geburt, da zwischenzeitlich die Herzöne des Kindes nicht optimal waren. Dadurch, dass die Geburt sehr zügig und effektiv verlief, konnte ein Kaiserschnitt vermieden werden und sie gebar ein gesundes Mädchen. Maja kam nach der Geburt weiter in die Praxis, um die Regeneration zu unterstützen.

Zahlreiche weitere Praxisfälle sind in dem Buch „Journeys in Healing“ zusammengestellt [5].

Fazit

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Maya-Abdominaltherapie nach Dr. Rosita Arvigo eine auf ganzheitlicher Ebene wirkende Therapiemethode zur Förderung der Fertilität ist. Daneben wird sie zur Begleitung und Unterstützung der Schwangerschaft und zur Förderung der Rückbildung nach der Geburt angewandt. ■

Keywords: *Abdominaltherapie, Arvigotherapie, Fertilität, Post Partum, Schwangerschaft*

Literaturhinweise

- [1] <https://abdominaltherapycollective.com/>
- [2] <https://www.belizepathways2wellbeing.com/deutschlandkurse>
- [3] Sengfelder EM, Ziebandt AK. *Die Arvigo-Therapie*. *CO.med* 2019; 8: 35–37.
- [4] Ziebandt AK. *Die Arvigo-Therapie in der Frauenheilkunde*. *CO.med* 2020. 5: 20–23.
- [5] Zubrod D et al. *Journeys in Healing*. Arvigo Institute, 2014.