

Renate Bruckmann

Unter der Gürtellinie

Unerklärliche Beschwerden im
urogenitalen Bereich
körpertherapeutisch verstehen
und behandeln

Die in diesem Buch vorgestellten Übungen wurden von der Autorin und dem Verlag sorgfältig geprüft und haben sich in der Praxis bewährt. Dennoch kann keine Garantie für das Ergebnis übernommen werden. Der Verlag und die Autorin schließen jegliche Haftung für Gesundheits- und Personenschäden aus.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe August 2020

© 2020 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Ralf Lay

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Abbildungen im Innenteil: Alle Fotos im Buch von Angelika Klein, Saarbrücken, außer macrowildlife/Shutterstock.com: Abbildung 9

Alle Illustrationen im Buch von Undine Rau, Glinzendorf, Österreich, außer fascialnet.com: Abbildung 2;

[le-tex publishing services GmbH](http://le-tex-publishing-services GmbH), Leipzig: Abbildungen 3 und 27;

Uncle Leo/Shutterstock.com: Abbildung 26

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck GmbH, Wemding

ISBN 978-3-426-65866-6

5 4 3 2 1

Inhalt

Vorwort von Dr. Helga Pohl	9
Einführung	13
<i>Teil 1: Beschwerden verstehen</i>	17
Verspannungen als Ursachen chronischer Beckenbeschwerden	19
Veröffentlichungen und Forschung	22
Fragebogen: Können meine Beschwerden muskulär bedingt sein?	24
Was sind chronische Verspannungen?	26
Muskeln	26
Bindegewebe und Faszien	28
Wie entstehen Schmerzen?	31
Wie können verspannte Muskeln und Bindegewebe Schmerzen auslösen?	32
Organe des Beckens und Verspannungen	34
Warum es so schwer ist, eine Diagnose und Therapie zu finden	38
Beschwerden	41
Funktionsstörungen beim Wasserlassen	46
Funktionsstörungen beim Stuhlgang	55
Schmerzen und Funktionsstörungen in der Sexualität	61
Schmerzen und Missempfindungen	64
Die Verzweiflung der Patienten	80
Was sagt die Schulmedizin?	84
Welche Muskeln können Beschwerden auslösen?	86
Das Dach: Zwerchfell	89
Die Wände: Bauchmuskeln	89
Der Beckenboden	90
Wie chronische Anspannungen entstehen	93
<i>Teil 2: Finden Sie heraus, woher Ihre Anspannungen kommen</i>	97
Äußere Faktoren: Ereignisse und schädliche Einflüsse	99
Entzündungen	100
Operationen	101
Druckbelastungen	102

Kälte	103
Gewalterfahrungen	104
Unfälle und Stürze	105
Innere Faktoren: Wie Sie selbst zu Ihnen	
Beschwerden beitragen.	107
Spannende Gewohnheiten.	108
im Sitzen	110
im Stehen	121
ganz nebenbei	128
Fehlhaltungen	133
Spannende Gewohnheiten: Zusammenfassung und Übersicht . .	147
Falsches oder übertriebenes Training.	149
Bewegungsmangel	155
Alltagsstress	159
»Katastrophendenken« und Beckenbeschwerden	170
Beckenbeschwerden, Depressionen und Angststörungen	175
Beckenbeschwerden und Partnerschaft	176
 <i>Teil 3: Was Ihnen jetzt hilft</i>	 179
Wo soll ich anfangen, und was brauche ich?	181
Körperübungen: Zeit, sich zu bewegen!	183
So wird eine liebe Gewohnheit daraus	183
Die tägliche Praxis	185
Morgens im Bett: Rekeln und Atmung spüren	185
Das Grundprogramm	186
Abends: tiefe Entspannung	205
Extras als Ergänzungen zum Grundprogramm	208
Wahrnehmungsübungen	214
Training fürs Gehirn: Auf andere Gedanken kommen	216
Die Pohltherapie® als Selbstbehandlung.	222
Die Selbstbehandlung in der Übersicht.	224
Erste Behandlungsschritte	229
Schmerzpunkte (Triggerpunkte) auf den Muskeln	
finden und behandeln.	231
Das Bindegewebe behandeln	232
Narben behandeln	233

Bauchbehandlung	236
Die Behandlung der Beine	247
Die Behandlung des äußeren Beckens und der Gesäßmuskeln.	255
Die Behandlung des Steißbeins	259
Die Behandlung der Blasenregion	260
Behandlung am Genital und an den Sitzbeinen	263
Behandlung für Frauen	264
Behandlung für Männer	267
Behandlung des Anus von außen	271
Die rektale Behandlung des inneren Beckenbodens	272
Die Prostata behandeln.	276
Die Behandlung der Rückenmuskeln	277
Behandlung bei einseitigen Beschwerden	278
Was noch helfen kann	283
Beckenbeschwerden und Hormone.	283
Einen Vitamin-B ₁₂ - oder Vitamin-D-Mangel beheben	288
Chronische Blasenentzündungen: »Resistenz« gegen Antibiotika in den Griff bekommen.	290
Die Vaginalflora aufbauen.	290
Wasseranwendungen.	291
 Ausblick	 293
Danke	294
 <i>Anhang</i>	 295
Diagnosen und Symptome	297
Quellen: Verspannungen der Muskulatur als Ursache und erfolgreicher Therapieansatz bei Beckenbeschwerden	299
Literatur	302
Übersicht: Beschwerden, Behandlung, Gewohnheiten	305
Abbildungsverzeichnis	308
Register	313

Vorwort

von Dr. Helga Pohl

Ich freue mich sehr, dass Renate Bruckmann dieses Buch über die urogenitalen Beschwerden ohne organischen Befund geschrieben hat. Das Thema ist mir seit Langem ein Herzensanliegen und begleitet mich vom Beginn meiner körpertherapeutischen Tätigkeit in den 1990er-Jahren an. Damals arbeitete ich eng mit dem Urologen Dr. Ernst Albrecht Günthert zusammen, der sich in Deutschland wohl als Erster mit dem Thema Psychosomatik und Muskelverspannungen in der Urologie befasste. Er führte mich in dieses faszinierende Thema ein, schilderte mir detailliert die verschiedenen funktionellen Krankheiten auf diesem Gebiet und schickte mir viele Patienten, die er urologisch voruntersucht hatte und denen seiner Überzeugung nach mit »normaler« Urologie allein nicht zu helfen war. Dadurch bildeten die urogenitalen Beschwerden von Anfang an einen Schwerpunkt der sich entwickelnden Pohltherapie® (die damals noch »Sensomotorische Körpertherapie nach Dr. Pohl®« hieß) – sowohl vom theoretischen Verständnis wie auch von der praktischen Anwendung her. Als ich bei den Behandlungen die Leidensgeschichten dieser Patienten hörte, deren Elend man sich als Außenstehender kaum vorstellen kann, wuchs in mir ein besonderes emotionales Engagement für sie.

Die Verantwortung, gerade diesen Patienten mehr und umfassender zu helfen, als ich es allein konnte, bildete für mich einen Hauptmotor, die Ausbildung in Pohltherapie® zu konzipieren und mein Wissen und meine Erfahrungen auf diesem Gebiet weiterzugeben. Innerhalb der Ausbildung versuchte ich, das Engagement für diese verzweifelten, meist »austherapierten« Patienten, für die es keine andere Hilfe gab, an meine Ausbildungsteilnehmer zu vermitteln. Diejenige, bei der dieses Anliegen am meisten ankam, war Renate Bruckmann!

Sie widmete sich dem Thema von Anfang an mit Feuereifer und hat sich im Laufe der letzten Jahre zu *der* Spezialistin auf diesem Gebiet in Deutschland entwickelt. Als seltener Glücksfall vereint sie mehrere Talente in sich, die den Lesern mit diesem Buch auf allen Ebenen

zugutekommen: Zum einen ist sie eine begnadete Therapeutin, voll Empathie, Wissen und Know-how, wovon die Falldarstellungen in diesem Buch zeugen. Außerdem verfügt sie über die seltene Gabe, ihren reichen Schatz an praktischen Erfahrungen systematisch darzustellen und ihn mit theoretischem Wissen zu ergänzen. Sie hat fundiert die wissenschaftliche Literatur durchforscht und empirische Forschungsergebnisse zusammengetragen und damit das Wissen und das Vorgehen der Pohltherapie® auf diesem Gebiet sehr eigenständig präzisiert, systematisiert, weiterentwickelt und um wertvolle Ergänzungen bereichert. Und nicht nur das: Renate Bruckmann kann ihre Ergebnisse in einer für Laien wie Fachleute so fesselnden, lebendigen und verständlichen Sprache darstellen, dass man ihr Buch kaum aus der Hand legen will. Daher ist dem Buch eine breite Leserschaft zu wünschen.

In erster Linie wünsche ich mir und Renate Bruckmann, dass dieses Buch seinen Weg zu den *Betroffenen* findet. Vielen von ihnen wird es schon beim Lesen helfen, da sie hier ihre eigenen Leiden wiederfinden werden und sie erstmals zu verstehen beginnen. Bis heute sind die urogenitalen Beschwerden ja ein schambesetztes Thema, das in der Öffentlichkeit kaum erwähnt wird und das man selbst im privaten Bereich oft verschweigt. Dadurch denkt jeder, er wäre der Einzige mit solchen »komischen« Beschwerden. Die Betroffenen werden erleichtert von vielen Leidensgenossen lesen. Sie werden erfahren, dass sie *nicht* die Einzigen sind, dass sie sich diese Beschwerden nicht einbilden und dass ihre Leiden gar nicht so »komisch« und unbegreiflich sind, sondern genauso verstanden, akzeptiert und behandelt werden können wie beispielsweise Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen. Schon das dürfte sie entängstigen und damit etwas entspannen lassen, was zur Verbesserung ihrer Beschwerden beitragen kann.

Mehr wird ihnen helfen, wenn sie sich auf das in diesem Buch vermittelte Körperbewusstseinstraining der Pohltherapie® einlassen und damit eigene schädliche »spannende Gewohnheiten« entdecken und sich vielleicht schon etwas davon befreien können. Noch mehr wird ihnen helfen, wenn sie die hier beschriebenen Übungen und Selbstbehandlungen ausprobieren. Und erst recht wird ihnen helfen, wenn sie

lesen, dass es die Pohltherapeuten gibt, die ihnen genau bei ihren Problemen kompetent helfen können.

Sicher wird das Buch auch die *Fachleute* ansprechen, in deren Praxen sich diese Patienten sammeln: Urologen und Gynäkologen, Allgemeinmediziner, aber auch Psychologen, Psychotherapeuten und Psychiater und Heilpraktiker. Für sie dürfte dieses Buch ein hilfreiches Nachschlagewerk sein. Es wird ihnen das Verständnis für diese Art von Patienten erleichtern, denen sie in der Vergangenheit häufig nicht so helfen konnten, wie sie gern würden, weil ihnen die ganz speziellen Kenntnisse auf diesem Gebiet bisher fehlten. Ihre Patienten werden sich von ihnen verstanden und angenommen fühlen, auch wenn sie sie dann kompetent überweisen. Vielleicht werden sie durch dieses Buch angeregt, schon selbst die entsprechenden Muskel- und Bindegewebspartien bei ihren Patienten zu palpieren und so nicht nur eine ausschließende, sondern eine positive Diagnose auf verspannungsbedingte Störungen stellen zu können. Eventuell werden sogar manche Fachleute selbst eine Ausbildung in Pohltherapie® ansteuern, sodass sie ihr Behandlungsspektrum zum Segen ihrer Patienten erweitern können.

Schließlich ist zu wünschen, dass dieses Buch auch einer breiten Öffentlichkeit zugänglich wird, nicht nur Menschen, die sich heute eigenverantwortlich mit Gesundheitsthemen beschäftigen und Angehörige, Freunde und Kollegen besser verstehen und ihnen zur Seite stehen möchten, sondern dass das Buch auch in sämtlichen Medien einen großen Widerhall findet. Ich habe die Vision, dass durch dieses Buch von Renate Bruckmann das Thema der urogenitalen Beschwerden so enttabuisiert wird, dass man über solche Störungsbilder genauso häufig berichtet, offen spricht und diskutiert wie über andere Erkrankungen und dass damit vielen Menschen sehr bald geholfen werden kann.

Danke, Renate!

Einführung

»Ich muss zuweilen zehnmal in einer Nacht auf die Toilette, und nach dem Wasserlassen brennt es.«

»Beim Sitzen habe ich mehr oder weniger ständig Schmerzen.«

»Nach dem Orgasmus habe ich tagelang Krämpfe im Damm und im Penis, die nur schwer zu ertragen sind.«

»Ich habe das Gefühl, als würde meine Scheide platzen.«

»Es fühlt sich an, als würde ein Stück glühende Kohle in meinem After stecken.«

»In meinem Unterbauch ist so ein widerliches Gefühl, das auch mit Schmerztabletten nicht besser wird.«

Diese Patientinnen und Patienten haben keine organischen oder psychischen Erkrankungen, sondern verspannte Muskeln im Becken. Es kann Männer wie Frauen treffen, die Symptome müssen nicht immer so dramatisch ausfallen, beeinträchtigen das Leben aber oft massiv: Beruf und Familie, Partnerschaft und Hobby, nichts läuft mehr wie gewohnt. Das kostet Energie und Lebensfreude. Die Beschwerden sind vielfältig und wechselhaft, sie verändern sich in Stärke, Charakter und Lokalisation. Manche leiden schon lang, viele haben Angst, ihre Beschwerden nicht mehr loszuwerden. Auch wenn ihre Organe gesund sind und sie »nur« Verspannungen haben, sind sie wirklich schlecht dran, und das Beste wäre, ihnen einfach zu glauben.

In der Öffentlichkeit wird diese Art von Beschwerden kaum diskutiert, und sie sind auch kein partytaugliches Gesprächsthema. Niemand würde auf die Frage eines Bekannten, wie es denn so gehe, antworten: »Danke der Nachfrage, ich habe Schmerzen nach dem Wasserlassen und ein Fremdkörpergefühl im After.« Die Betroffenen wissen dadurch nicht, dass das Problem weitverbreitet ist. Dabei kann es jeden betreffen, den Studenten genauso wie die Großmutter, den Lageristen wie die Anwältin und manchmal auch Kinder.

Das Becken ist ein weitgehend unsichtbarer Bereich und anatomisch komplex. Es gibt Öffnungen, Organe, Leitungswege mit ganz unterschiedlichen Prozessen und Empfindungen: Fortpflanzung und

Zyklus, Sexualität und Ausscheidung. Und alles so nah beieinander, dass man nicht besonders verklemmt sein muss, um das ein bisschen unheimlich zu finden. Man denkt also nicht zuerst an Muskeln, wenn es zu Schmerzen im Becken kommt, während es für die meisten Menschen bei Schmerzen in ihrer Wade ganz naheliegend ist, an ihren Wadenmuskel zu denken, erst recht nach einer langen Wanderung. Die Muskeln innen und außen am Becken verhalten sich aber auch nicht anders als die Wadenmuskeln: Eine Überbelastung zieht Schmerzen und Funktionsstörungen nach sich.

In der Regel haben unsere Patienten viele Besuche bei Gynäkologen, Urologen, Proktologen, Neurologen und so weiter hinter sich und alle Organe untersuchen lassen. Trotzdem wird meist keine befriedigende Erklärung dafür gefunden. Die Patienten freuen sich nicht, wenn man ihnen sagt, sie hätten nichts oder nur psychische Störungen, da sie spüren, dass etwas in ihrem Becken nicht in Ordnung sein kann, wenn es so wehtut. So wechseln sie den Arzt und lassen die gleiche Diagnostik wieder und wieder durchführen. Viel sinnvoller wäre es stattdessen, systematisch Muskeln und Faszien zu untersuchen. Dann könnte man feststellen, ob Verspannungen der Grund sein können, und wenn ja, eine geeignete Therapie beginnen, die an den Ursachen ansetzt. Das könnte den Patienten Leid (und den Kostenträgern Geld) ersparen. Ich bin absolut sicher, dass die Einnahme etlicher Medikamente, viele Mehrfachdiagnostiken und manche Operationen damit obsolet wären.

Die Pohltherapie® wurde entwickelt, um Menschen mit chronischen Schmerzen und Funktionsstörungen zu helfen, und ist ein Verfahren, das oft selbst dann noch helfen kann, wenn vieles andere nicht gewirkt hat. Aus meiner Erfahrung als Pohltherapeutin ist dieses Buch entstanden. Ich habe es geschrieben, damit die vielen Betroffenen verstehen, woher ihre Beschwerden kommen, und erkennen, was sie dagegen tun können. Etliche Patienten sind mir noch gut erinnerlich, und ich habe ihre Geschichten (wenngleich verfremdet) in das Buch einfließen lassen.

Das Verstehen der Ursachen mindert die Sorgen, Übungen und Anleitungen zur Selbstbehandlung helfen, die Beschwerden zu verringern. Auch wenn Sie sich lieber behandeln lassen, als es selbst zu

lernen, kann das Buch Sie durch die Therapie begleiten und Ihnen Nachschlagewerk und Unterstützung sein.

Wie schnell es besser wird, ist verschieden: Manchmal geht es recht bald, häufiger braucht es Geduld, und selten funktioniert es auch nicht. Nach meiner Praxiserfahrung erreichen wir in gut 75 Prozent das Ziel: Die Beschwerden bessern sich, die Funktionen kehren zurück. Gemessen an dem, was viele hinter sich haben, sind das Ergebnisse, die sich wirklich sehen lassen können.

Manchmal sehe ich mir einen schwer belasteten Patienten an und denke, dass der Mensch, den ich vor mir habe, nicht der Mensch ist, wie er eigentlich gedacht ist. Es liegt etwas über ihm, ein Schatten, eine Verzerrung gewissermaßen. Doch irgendwann im Lauf der Behandlung passiert etwas Verblüffendes: Das Eigentliche kommt wieder hervor – ohne diese »Verschattung«, so, wie der Mensch war, bevor all das losging. Das ist immer ein bewegender Moment für mich, und es geschieht, sobald die Beschwerden besser werden und die Betroffenen sicher geworden sind, auf dem richtigen Weg zu sein. Wenn ich meinen Eindruck mitteile, sagen sie: »Ja, ich habe mein Leben wieder zurück, ich arbeite, mache Sport, gehe aus und weiß endlich, was ich tun kann.« Dafür lohnt sich jeder Aufwand.

Das Buch hat drei Teile. In *Teil 1* erkläre ich die Zusammenhänge zwischen Schmerzen, Missempfindungen, Funktionsstörungen und Verspannungen. Falldarstellungen und Symptombeschreibungen helfen bei der Einordnung der eigenen Beschwerden. Mit den Spürübungen wird das Gelesene klarer und das Verständnis für den eigenen Körper größer. Weil ich weiß, wie ungeduldig man beim Lesen werden kann, wenn man ein Problem hat und eine Lösung dafür sucht, gibt es schon bei den Symptombeschreibungen Hinweise auf Lösungen und Hilfen mit der entsprechenden Seitenzahl. So können Sie direkt anfangen, Ihr Problem anzugehen, und sich nach und nach aneignen, was nötig ist, um Ihre Beschwerden in den Griff zu bekommen.

In *Teil 2* geht es darum herauszufinden, woher Sie Ihre Daueranspannung haben und was sie aufrechterhält. Dabei spielen »spannende Gewohnheiten im Alltag und andere Einflüsse eine Rolle. Auch hier gilt: Spürübungen mitmachen. Sie kommen so viel schneller dahinter, wie Sie Ihre Beschwerden selbst beeinflussen können.

In *Teil 3* erfahren Sie, wie Sie mit einem täglichen kurzen Übungsprogramm Ihren Körper und Ihr Becken wieder beweglich, locker und kraftvoll bekommen. Mentale Übungen helfen bei der Bewältigung von Stress und Sorgen. Sie erfahren, wie die Pohltherapie® Ihnen zu helfen vermag, und lernen, sich selbst nach diesem Konzept zu behandeln. Schließlich gehe ich auf weitere Aspekte ein, die zusätzlich eine Rolle spielen können, und gebe Tipps, was man noch tun kann.

Für besonders interessierte Leserinnen und Leser gibt es hin und wieder kleine Exkurse zu Körperfunktionen, Neurobiologie und Anatomie. Sie erweitern Ihr Verständnis, wenn Sie es genauer wissen wollen.

Den ersten Schritt haben Sie schon getan, indem Sie zu lesen begonnen haben. Sie werden sehen, dass es damit allein nicht getan ist, wenn Sie Ihre Beschwerden loswerden wollen. Das wäre nämlich so, als wären Sie hungrig und läsen ein Kochrezept, statt sich Essen zu kochen. Sie wüssten theoretisch, wie es vielleicht ginge, aber Sie würden nicht satt.

Für ganz Ungeduldige: Wenn Sie wissen wollen, ob Ihre Beschwerden muskulär bedingt sein können, machen Sie den Test auf Seite 24 f. Ich wünsche Ihnen beim Lesen und beim Spüren hilfreiche Erkenntnisse und Erfahrungen und vor allem: gute Besserung! Fassen Sie Mut und beginnen Sie.

Teil 1:

Beschwerden verstehen

In *Teil 1* können Sie erkennen, ob Ihre Beschwerden möglicherweise muskulär bedingt sind, und verstehen, wie es so weit gekommen ist. Fakten und Wissen über die Zusammenhänge zwischen Anspannung und Symptomen sowie Patientengeschichten erleichtern die Einordnung der eigenen Beschwerden und Diagnosen. So können Sie dann die nächsten Schritte auf dem Weg der Besserung angehen.

Verspannungen als Ursachen chronischer Beckenbeschwerden

Wenn Sie an Beschwerden im urogenitalen Bereich leiden, werden Sie sich oft gefragt haben, woher Ihre Beschwerden kommen. Vielleicht haben Sie unterschiedliche Diagnosen erhalten und Behandlungsversuche gemacht, die Ihnen wenig oder gar nicht halfen. Möglicherweise haben Sie schon einmal daran gedacht, dass Ihre Beschwerden mit Verspannungen in Ihrem Körper, Ihren Muskeln zusammenhängen könnten. Eventuell spüren Sie sogar, dass es Verkrampfungen sind, die Ihr Becken leiden lassen. Vielleicht gehören Sie auch zu den Menschen, die es für absolut undenkbar halten, dass derartig starke Schmerzen und Funktionsstörungen »nur« von Verspannungen kommen können. Doch es kann durchaus möglich sein: Selbst stärkste Schmerzen, nervtötende Missempfindungen und quälende Funktionsstörungen der Blase, des Genitals und des Rektums können durch chronisch verspannte Muskeln und Bindegewebe oder Faszien verursacht werden.

Spannen Sie jetzt ganz leicht tief innen die Pobacken, und halten Sie die Spannung. Macht man das dauernd, merkt man es gar nicht mehr, und irgendwann beschweren sich die überlasteten Muskeln, und man bekommt Schmerzen am Steißbein. Man konsultiert den Arzt, und schließlich wird die Diagnose »Coccygodynie« gestellt. Der Zungenbrecher besagt nichts anderes, als dass einem das Steißbein (Os coccygis) wehtut. Warum, wird nicht gesagt – und auch nicht, was man dagegen tun kann. Wenn man immer weiter das Gesäß anspannt, bringt das auch den Beckenboden in Not, weil er ebenfalls am Steißbein ansetzt; und schon hat man die nächste Beschwerde: Hämorrhoiden. Das ist dann wenigstens etwas Fassbares im Gegensatz zur Coccygodynie, und man bekommt eine Therapie. Fühlt es sich dagegen so an, als stecke eine Walnuss im After und komme nicht heraus, wird man dagegen leicht in die Psychoecke gestellt.

Das »Nussgefühl«, die Schmerzen, die Hämorrhoiden, all das kommt tatsächlich nur vom ständigen Anspannen der Pobacken. Wenn es ganz schlecht läuft, wird man operiert oder kommt in die Psychoso-