

# Die Arvigo-Therapie in der Frauenheilkunde

Eine ganzheitliche manuelle Therapieform  
aus der Mayamedizin | Dr. rer. nat. Anne-Kathrin Ziebandt

**Bei der Arvigo®-Therapie (Synonym: AT-MAT = Arvigo Techniques of Maya Abdominal Therapy®) handelt es sich um eine manuelle Therapieform, die insbesondere in der Frauenheilkunde angewandt wird und die auf ganzheitlicher Ebene wirkt. Die Abdominalorgane werden dabei unterstützt, in ihre optimale Position zu gelangen; die Durchblutung, der Lymph- und Nervenfluss und das freie Fließen von Energie und Emotionen werden angeregt. Dadurch wird die Homöostase gefördert – sowohl auf körperlicher als auch auf energetischer und seelischer Ebene.**

Die Arvigo-Therapie ist nach ihrer Entwicklerin Dr. Rosita Arvigo (s. Infokasten, S. 22) benannt und vereint ihr Wissen über Anatomie und Physiologie aus der Naprapathie mit dem über viele Generationen mündlich von Heiler zu Heiler überlieferten Erfahrungsschatz der traditionellen Mayamedizin. Bei den Maya-Heilern 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. „Der Uterus ist das Zentrum einer Frau. Ist er aus seiner Balance, wird sie insgesamt physiologisch, emotional und spirituell aus ihrer Balance sein“, so Don Eljio Panti. [1]

## Wirkprinzipien

Nachfolgend möchte ich Ihnen zunächst die Wirkungsweise der Arvigo-Therapie erläutern. Zum einen geht es darum, den Uterus und die anderen Abdominalorgane in ihre optimale Position zu bringen und zum anderen die fünf „Flüsse“ anzuregen.

### 1. Optimale Position

Die Gebärmutter (Uterus) ist durch Bindegewebestrukturen, dem Parametrium, und mehrere Ligamente (Ligamentum teres uteri = L. rotundum, L. vesicouterinum, L. sacrou-



Abb. 1: Die manuelle Arbeit im Abdominalraum ist wichtiger Bestandteil der Arvigo-Therapie.

Foto: javiindy – stock.adobe.com

terinum, L. rectouterinum, L. latum uteri, L. cardinale = L. transversum cervicis) im Beckenraum verankert und wird zusätzlich unten von der Beckenbodenmuskulatur gehalten.

Die individuelle Lage des Uterus ist sehr variabel: Meist ist er sehr leicht nach ventral gebogen oder gekrümmt (Anteversio, Ante-flexio), kann aber auch nach dorsal gebogen oder gekrümmt sein (Retroversio, Retroflexio). Wenn er zu stark nach vorn, hinten oder zur Seite geneigt ist und auf benachbarte Strukturen oder Organe wie Blase, Darm oder Ovarien drückt, sehr stark abgeknickt oder abgesenkt ist, kann es zu Einschränkungen der physiologischen Funktionen und zu Symptomen kommen, die oft verstärkt um die Menses herum auftreten. Infolge von Stürzen, Beckenschiefständen, Operationen im Bauchraum aber auch übermäßigem Sport, schwerem Heben, bei Bindegewebschwäche, nach einer Schwangerschaft oder sogar nach emotionalen Traumata kann es zu Veränderungen der Lage kommen.

Ist die Gebärmutter nicht in der optimalen Position, können in der Folge Durchblutung, Lymph- und Energiefluss gestört sein, was

zu Symptomen wie Schmerzen während der Menstruation, Zyklus-, Libido- und Fertilitätsstörungen führen kann. Bei stark zur Seite geneigtem Uterus kann die Ovarfunktion eingeschränkt sein, was mit Ovulations- und Zyklusstörungen, Fertilitätsproblemen oder Ovarzysten einhergehen kann. Verdauungsstörungen oder Rückenschmerzen können typischerweise auftreten bei stark nach hinten geneigtem beziehungsweise abgeknicktem Uterus (Retroversio, Retroflexio); Blasenprobleme wie häufiges Wasserlassen, rezidivierende Harnwegsinfekte oder Inkontinenz sind typische Zeichen eines zu stark nach vorn geneigten oder geknickten Uterus (Anteversio, Ante-flexio). Ein sehr stark abgeknickter Uterus (Ante-, Retroflexio) kann verstärkte Krämpfe während der Menses hervorrufen. Bei Senkungen oder Prolaps treten häufig Inkontinenz (Blase oder Darm), Hämorrhoiden oder Schmerzen beim Sex auf. Durch die äußere manuelle Arbeit an Bändern, Faszien und anderen Gewebestrukturen wird die Gebärmutter auf sanfte Weise angeregt, an ihre optimale Position zurückzukehren und so in ihrer ungehinderten Funktionsweise unterstützt (vgl. Abb. 1).

## 2. Anregung der fünf Flüsse

In der Maya-Medizin werden unter den fünf Flüssen der arterielle sowie der venöse Blutfluss, der Lymphfluss, die Weiterleitung von Nervenimpulsen und der Fluss der Lebensenergie zusammengefasst.

Durch die Abdominalmassage werden Durchblutung, Lymphfluss und das freie Fließen der Lebensenergie Chu'el (analog zu Qi oder Prahna östlicher Medizinsysteme), nicht nur im Bauch- und Beckenraum, sondern im ganzen Körper, gefördert.

Die nervale Versorgung der Gewebe und Organe wird unterstützt und es können angestaute Emotionen gelöst werden, die häufig im Abdominal- oder Sakrumbereich „feststecken“. So kann die normale Funktion der Organe insbesondere der Organe des Verdauungs- und Reproduktionstraktes wiederhergestellt werden.

Eine genauere Beschreibung der Wirkungsweise der Arvigo-Therapie sowie weitere Indikationen neben der hier beschriebenen gynäkologischen Erkrankungen und Beschwerden haben wir bereits in der CO.med 8/2019 („Die Arvigo Therapie“, S. 35ff.) in einem Übersichtsartikel veröffentlicht. [2]

## Anwendung in der Frauenheilkunde

Neben allgemeinen Indikationen wie Verdauungsstörungen, stressbedingten Erkrankungen und muskulären Verspannungen, chronischen Blasenenerkrankungen,

## Female tonic

**Copalchi bark** (*Croton guatemalensis*), **Billy Webb** (*Acosmium panamense*) und **Skunk Root** (*Chiococca alba* L., s. Abb. rechts) unterstützen die Reinigung des Uterus während der Menses, fördern die Durchblutung und entfernen auch altes, akkumuliertes Endometrium und Blut. Skunk Root agiert darüber hinaus auch als „Schamanenkraut“ und wird benutzt, um klare Visionen zu empfangen und spirituell durch die Zeit vor der Menses und in der Menopause zu führen.

**Man Vine** (*Securidaca diversifolia*) hat eine entkrampfende Wirkung (auch auf den Uterus), verringert die Anspannung des Diaphragmas und fördert so die Durchblutung des Abdominalraums.

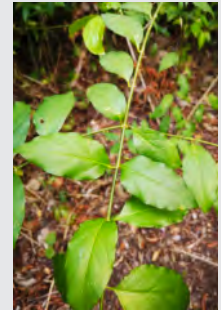
**Ginger** (*Zingiberis* off., Ingwer) erwärmt die Reproduktionsorgane.

**Mexican Wild Yam** (*Dioscorea belizensis*, Wilde Yamswurzel) unterstützt die Regulation des Menstruationszyklus. Enthält Diosgenin (Vorstufe von Progesteron).

**Red China Root** (*Smilax lanceolata*) tonisiert das Blut und unterstützt die Bildung von Östrogen und Progesteron.

Kontraindiziert ist Female tonic in der Schwangerschaft und bei Einnahme von Hormonen (Kontrazeptiva, ART-Behandlung).

Diese Rezeptur wurde von Don Eljio Panti entwickelt und ist bei Rainforest Remedies aus Belize ([www.rainforestremediesbelize.com](http://www.rainforestremediesbelize.com)) erhältlich. Aus den Kräutern wird eine Tinktur hergestellt. [4, 5]



Inkontinenz, Polyurie, Krampfadern, Hämorrhoiden, Beschwerden des Bewegungsapparates insbesondere im Beckenbereich und unterem Rücken sowie postoperativen Problemen im Bauchraum (Narben, Verwachsungen, etc.) stellt die Arvigo-Therapie ganz besonders in der Frauenheilkunde eine sinnvolle Behandlungsform dar. Hier ist auch ihr Schwerpunkt zu sehen.

Im Folgenden sind einige gynäkologische Krankheitsbilder beschrieben, in denen diese Therapieform besonders gut eingesetzt werden kann.

### Menstruationsbeschwerden

Sowohl Dysmenorrhoe, Amenorrhoe als auch Beschwerden vor der Menses (PMS = Prämenstruelles Syndrom) sind wichtige Indikationen dieser Behandlungsform. In

einer Studienarbeit zu Dysmenorrhoe konnte gezeigt werden, dass durch die Arvigo-Therapie die Länge der Menses verkürzt und die Schmerzen reduziert werden können (s. auch unter „Studie“).

**Endometriose, Ovarialzysten, Myome u. a.** Endometriose, Ovarialzysten, Myome und andere Erkrankungen der Beckenorgane sind wichtige Einsatzgebiete der Arvigo-Therapie. Hier sind häufig weitere unterstützende Maßnahmen wie Rizinusölpackungen, Kräutertherapie und Ernäh-

runghinweise angebracht, die in die Arvigo-Therapie integriert und in vielen Fällen wichtige ergänzende Bestandteile sind (mehr dazu s. u.).

#### Fertilitätsstörungen und Schwangerschaftsbegleitung

Bei Fruchtbarkeitsstörungen stellt die Arvigo-Therapie eine sinnvolle Behandlungsform dar, auch als Vorbereitung und Begleitung bei der Durchführung von Assistierte Reproduktionstechniken (ART) wie IVF oder ICSI. Hierfür wurden vom Ar-

vigo-Institut spezielle Behandlungsprotokolle entwickelt. Auch die Begleitung während der Schwangerschaft und nach einer Geburt (z. B. die Behandlung von Kaiserschnittnarben) ist möglich. Auf die Thematik der Unterstützung und Begleitung einer Schwangerschaft soll in einem späteren Artikel noch spezieller eingegangen werden.

Außerdem kann die Arvigo-Therapie bei Beschwerden in der Menopause, bei Organenkungen und -prolaps unterstützen. [3]



**Dr. rer. nat. Anne-Kathrin Ziebandt**

Nach dem Studium der Humanbiologie an der Universität Greifswald arbeitete Anne-Kathrin Ziebandt als Wissenschaftlerin an den Universitäten Greifswald und Tübingen. Parallel folgte eine Ausbildung zur Heilpraktikerin.

Seit 2010 arbeitet sie in ihrer Praxis hauptsächlich mit Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) und mit Arvigo®-Therapie. Schwerpunkte ihrer Tätigkeit 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  
Mobil: 0176 72307278  
ziebandt@arvigotherapie.de  
www.arvigotherapie.de  
www.tcmpraxis-ziebandt.de

### Biographie



Foto: Arvigo-Institut

Dr. Rosita Arvigo, D.N., lebt seit 1981 in Belize und widmet ihr Leben der Mayamedizin, wofür insbesondere ihre 13-jährige Lehrzeit bei dem berühmten Maya-Heiler Don Eljio Panti prägend war.

Sie ist Ethnobotanikerin, Heilerin, Buchautorin, führte von 1985 bis 1996 mit Dr. Michael Ballick vom Botanischen Garten New York das Belize Ethnobotany Project durch [4, 5], ist Mitbegründerin des Ix Chel Tropical Research Centre, Rainforest Medicine Trail, Terra Nova Medicinal Plant Reserve, entwickelte die Arvigo Techniques Of Maya Abdominal Therapy und initiierte Bildungsprojekte.

### Weitere Informationen zur Arvigo-Ausbildung

Die Ausbildung erfolgt in mehreren Levels.

#### Level 1: Self Care Training

Zugänglich auch für Laien; der Basiskurs gilt als Voraussetzung für das Professional Care Training.

#### Level 2: Therapeutische Ausbildung

Die therapeutische Ausbildung ist nur für Therapeuten (Ärzte, Heilpraktiker, Hebammen u. a.) möglich. Hier gibt es zwei Möglichkeiten, die Ausbildung zu machen:

1. Professional Care Training: Voraussetzung dafür ist das Self Care Training (Level 1). Es beinhaltet Anterior Applications und Posterior Applications.
2. Zuerst Anterior Applications for self and clients, danach Posterior Applications separat (hierfür ist kein Self Care Training als Basis nötig, da der Kurs „Anterior Applications“ dies beinhaltet und zugleich zur Arbeit mit Patienten befähigt).

#### Level 3: Advanced Clinical Applications (Zertifizierungskurs)

Für Fortgeschrittene empfiehlt sich der Kurs Advanced Clinical Applications.

Außerdem gibt es speziell zur Unterstützung der Fertilität und Begleitung während der Schwangerschaft einen Spezialkurs, der auch schon nach Level 2 durchgeführt werden kann: Advanced Pregnancy: Supporting pregnancy from pre-conception to postpartum.

Termine zu den jeweiligen Ausbildungen finden Sie unter der Rubrik „Veranstaltungen“ auf Seite 88.

## Ablauf und unterstützende Maßnahmen

Zunächst wird eine umfassende Erstanamnese durchgeführt. Dann wird im unteren und oberen Abdominalbereich und im Rücken- und Beckenbereich manuell gearbeitet. Hiermit werden Ligamente und andere Gewebe behandelt, unter Umständen vorliegende Schiefstände des Beckens korrigiert und die inneren Organe des Bauchraumes (insbesondere der Uterus) unterstützt, in ihre optimale Position zu gelangen. Außerdem werden durch die manuelle Arbeit Durchblutung, Lymph- und Energiefluss angeregt.

*Wichtiger Bestandteil der Therapie ist das regelmäßige Durchführen der einfachen Bauchmassage („Self Care“) durch die Patientin.*

Sie ist wichtig, um zwischen den Therapiebehandlungen die optimale Position des Uterus zu erhalten und die Funktion der Organe im Abdominalraum durch die Anregung der fünf Flüsse zu unterstützen. Dabei wird auch Rücksicht auf den weiblichen Zyklus genommen, da bestimmte Griffe kurz vor der Menses und während der Menses kontraindiziert sind. Bei Fertilitätsstörungen und Begleitung mit ART und bei Schwangeren wird die Behandlung angepasst.

Neben der manuellen Arbeit sind bei Bedarf weitere Behandlungen angezeigt; diese sind integriert in die Arvigo-Therapie. Hierzu zählen der Einsatz von Heilkräutern, vaginale Dampfbäder, Rizinusölpackungen oder das Tragen von Fajas, die ebenfalls in der Arvigo®-Therapie integriert sind.

### Kräutertherapie

Die Behandlung mit Heilkräutern spielt eine wichtige Rolle in der Mayamedizin. Eine vom Mayaheiler Don Eljio Panti entwickelte Rezeptur, die besonders häufig bei gynäkologischen Problemen wie Dysmenorrhoe, Amenorrhoe, PMS, Uteruserkrankungen oder Menopausensymptomen verwendet wird, ist Female Tonic (s. Infokasten, S. 21).

### Vaginale Dampfbäder

Vaginale Dampfbäder oder „Bajos“ unterstützen die Reinigung des Uterus und die Durchblutung des Perineums zusätzlich zur Arvigo-Therapie und sind bei zahlreichen anderen gynäkologischen Erkrankungen und Symptomen indiziert. Je nach

Erkrankung und Beschwerden ist die Durchführung besonders empfehlenswert zu Beginn beziehungsweise am Ende der Menses. Je nach Beschwerden werden Kräuter wie Calendula, Oregano, Basilikum, Rosmarin, Herzgespann, Kamille, Damiana, Löwenzahn, Beifuß, Lavendel, Himbeerblätter, Schafgarbe, Liebstöckel oder chinesische Engelwurz verwendet.

### Rizinusölpackungen

Packungen mit Rizinusöl, gewonnen aus *Rizinus communis*, werden in vielen verschiedenen traditionellen Medizinsystemen angewandt, so auch in der Maya-Medizin und Arvigo-Therapie.

In der Frauenheilkunde ist es besonders empfehlenswert bei Zysten in der Brust oder Ovarien, Myomen, Endometriose oder Adhäsionen nach Operationen. In Doppelblindstudien konnte gezeigt werden, dass äußerlich angewandte Packungen einen Effekt auf das Immunsystem haben: Die Lymphozytenproduktion wird angeregt und die Aktivität von T-Lymphozyten erhöht. Außerdem scheint ein balancierender Effekt auf das vegetative Nervensystem vorzuliegen und die Leberaktivität sowie deren Entgiftungsfunktion wird angeregt, insbesondere bei Packungen im Bereich der Leber [6].

### Faja

Die Faja ist ein zirka 30 cm breites Tuch, das so um den Bauch gebunden wird, dass der Uterus in seiner Position unterstützt und gehalten wird. Diese unterstützende Maßnahme ist besonders bei Senkungen empfehlenswert, aber auch, um diesen vorzubeugen insbesondere in der Zeit vor und während der Menses und in der Schwangerschaft.

### Praxisfall

Wie die Arvigo-Therapie praktisch angewendet werden kann, möchte ich an einem Fallbeispiel einer jungen Frau zeigen.

### Anamnese

Eine Patientin (27) litt an Dysmenorrhoe und starken Schmerzen im LWS-Bereich. Teilweise trat eine Lumboischialgie auf, die das Gehen einschränkte. Die lumbalen Schmerzen traten insbesondere in der Zeit vor und während der Menses verstärkt auf. Als sie in die Praxis kam, hatte sie eine akute Lumboischialgie und war in der Mitte ihres Zyklus.

### Behandlung und Verlauf

Es wurde eine therapeutische Behandlung (Professional Care) durchgeführt und die Patientin wurde angeleitet, die Selbstmassage im Abdominalbereich (Self Care) durchzuführen. Danach waren die Rückenschmerzen verschwunden und traten auch im nächsten halben Jahr, in dem sie weiterbehandelt wurde, kaum noch auf. Zu Beginn führte sie die Self Care nicht regelmäßig durch.

Bei der nächsten Menses zwei Wochen später traten keine LWS-Schmerzen auf, die Dysmenorrhoe war noch vorhanden. Sie wurde im nächsten Zyklus erneut behandelt und ermutigt, die Self Care täglich durchzuführen. Die Menses war in der Folge deutlich weniger schmerzhaft und außerdem kürzer. Das blieb auch während der kommenden Zyklen der Weiterbehandlung so.

Zahlreiche Praxisfälle sind in dem Buch „Journeys in Healing“ zusammengestellt. [7]

### Studie

Eine zusammenfassende Studienarbeit zum Effekt der Arvigo-Therapie bei Dysmenorrhoe kommt bei statistischer Auswertung der Daten von 221 behandelten Patientinnen zu dem Schluss, dass die Länge der Menses verkürzt und die Dauer schmerzhafter Tage reduziert wird. [8] ■

**Keywords:** Ethnomedizin, Mayamedizin, manuelle Therapie, Forschung

### Literaturhinweis

- [1] Rosita Arvigo: *Mein Leben als Medizinfrau*, Bastei Lübbe, 1994
- [2] Eva Maria Sengfelder, Anne-Kathrin Ziebandt: *Die Arvigo-Therapie*, CO.med 08/2019, S. 35ff.
- [3] Catherine S. Gregory: *Mayan womb massage*, Mothering, 2010
- [4] Michael Balick, Rosita Arvigo: *Messages from the Gods*; Oxford University Press, 2015
- [5] Rosita Arvigo, Michael Balick: *Die Medizin des Regenwaldes*; Windpferd, 1994
- [6] William McGarey: *The oil that heals*; ARE Press, 1993
- [7] Donna Zubrod, Diane McDonald, Rosita Arvigo: *Journeys in Healing*, Arvigo Institute, 2014
- [8] Tabitha Burchett: *Efficacy of the Arvigo Techniques of Maya Abdominal Therapy on Dysmenorrhea Symptoms in Woman*, Doctoral Thesis, East Tennessee University, 2013