

# SKOLIOSE

UND EINE GESUNDE

**SCHWANGERSCHAFT:**

**IHR RATGEBER**

**FÜR JEDEN**

**MONAT**

Alles, was sie Monat für Monat wissen müssen, um Ihren Rücken und Ihr Baby zu schützen.

**DR. KEVIN LAU D.C.**

*Autor von Ihr Plan für eine natürliche Behandlung und Vorbeugung von Skoliose*

Vorwort von

Dr. Siddant Kappor

2. AUFLAGE

# **Skoliose und eine gesunde Schwangerschaft: Ihr Ratgeber für jeden Monat**

Alles, was sie Monat für Monat wissen müssen, um  
Ihren Rücken und Ihr Baby zu schützen.

**Dr. Kevin Lau D.C.**

Autor von

Ihr Plan für eine natürliche Vorbeugung  
und Behandlung der Skoliose

**Vorwort von Dr. Siddant Kappor, M.D.**





## **Skoliose und eine gesunde Schwangerschaft: Ihr Ratgeber für jeden Monat**

### **Über Dr. Kevin Lau**

**D**r. Kevin Lau ist der Gründer von „Gesundheit in Ihren Händen“, einer Reihe von Tools für die Skoliose-Vorbeugung und Behandlung. Das Set enthält sein Buch „Ihr Plan für eine natürliche Skoliose-Prävention und Behandlung“ (verfügbar in Englisch, Spanisch, Chinesisch, Japanisch, Koreanisch, Italienisch, Französisch und Deutsch), eine Begleit-DVD mit Skoliose-Übungen für Prävention und Korrektur und die innovative neue mobile Anwendung ScolioTrack für iPhone, iPad und Android-Geräte.



Dr. Kevin Lau absolvierte sein Studium der Chiropraktik an der RMIT-Universität in Melbourne, Australien und hat einen Abschluss als Master für ganzheitliche Ernährung. Dr. Kevin Lau ist Mitglied der International Society On Scoliosis Orthopedic and Rehabilitation Treatment (SOSORT), der führenden internationalen Gesellschaft für die konservative Behandlung von Wirbelsäulendeformationen sowie der American Chiropractic Association (ACA), des größten Berufsverbandes der Chiropraktiker in den USA.

Er war der Erste in Singapur, der eine nicht-chirurgische Behandlung für Skoliose anbot, nachdem er seit 2005 zunächst die Übungen der Schroth-Methode untersuchte und dann in einer Klinik arbeitete, die die Clear-Institut-Methoden einsetzte. Im Laufe dieser Zeit befasste er sich damit, Methoden der nicht-chirurgischen Behandlung von

Skoliose zu entwickeln, zu üben und zu lehren. Er hat drei Thesen in seinem Buch „Die Rolle von Kalzium und Vitamin D bei der Prävention von Osteoporose und adoleszenter idiopathischer Skoliose (AIS) bei präpubertären Frauen.“ zusammengefasst. Seine Untersuchungen über die Wirbelsäule veröffentlichte er als Autor in dem Buch „Ihr Plan für eine natürliche Skoliose-Prävention und Behandlung“, das in Chinesisch, Japanisch, Spanisch, Französisch und Deutsch übersetzt wurde. Dr. Lau verbindet seine Hochschulausbildung und die lebenslange Anwendung natürlicher Übungen mit der Präventivmedizin zu einem einzigartigen gesundheitlichen Ansatz. Er macht es zu seiner Lebensaufgabe, die Wahrheit über Ernährung, Krankheit und Heilung zu erforschen und die Patienten auf der ganzen Welt in jeder Lebenslage zu beraten und aufzuklären.

Er ist Träger des Best Health-Care Provider Award, vergeben von Straits Time, der führenden Zeitung in Singapur und wurde im PrimeTime Channel News Asia vorgestellt.

Um mehr darüber zu erfahren, wer Dr. Kevin Lau ist, besuchen Sie seine Website

[www.HIYH.info](http://www.HIYH.info). Chatten Sie mit ihm auf Facebook, Twitter, Google+ oder Blog. Er würde sich freuen von Ihnen zu hören!

[www.facebook.com/skoliose.de](http://www.facebook.com/skoliose.de)

[www.twitter.com/drkevinlau](http://www.twitter.com/drkevinlau)

[www.youtube.com/user/drkevinlau](http://www.youtube.com/user/drkevinlau)

[www.drkevinlau.blogspot.com](http://www.drkevinlau.blogspot.com)

## **Dr. Kevin Lau's Engagement für die Skoliose**

Die Heilung einer Skoliose liegt in der Beseitigung ihrer Ursachen. Ich betone hiermit nochmals mein Versprechen, mich verstärkt für die Ursachenforschung einzusetzen. Die derzeitige Forschung beschränkt sich auf Versteifungstechniken und Operationsmethoden der Skoliose, die nur die Symptome behandeln und die Auswirkungen der Erkrankung lindern. Die eigentliche Ursache der Skoliose und ihrer Behandlung ist noch weitgehend unerforscht.

Daher verspreche ich, einen Teil der Erlöse aus meinen Büchern für die Ursachenforschung der Skoliose einzusetzen. Nur das grundlegende Verständnis der Ursachen hilft uns, zukünftige Generationen vor dieser weitverbreiteten Wirbelsäulendeformation zu schützen.

# Vorwort

Im heutigen Informationszeitalter kann das Internet für Viele eine verwirrende und unzuverlässige Quelle sein, wenn sie nach Antworten auf ihre einzigartigen medizinischen Bedingungen suchen. Es kann schwierig sein, diese Informationen zu sichten und zu entscheiden, was davon zuverlässig oder medizinisch bedeutsam ist. Die Lektüre dieses Buches liefert die dringend erwarteten Antworten auf Fragen bezüglich der beiden wichtigsten Bereiche der Schwangerschaft mit Skoliose – Ernährung & Übungen.

Ich fühle mich geehrt über die Einladung, das Vorwort für ein so wichtiges Buch zu schreiben. Dr. Kevin Lau's Absicht, ein Buch über Schwangerschaft und Skoliose zu erstellen ist ein lobenswertes Unterfangen, weil die Betroffenen zu dieser Fragestellung bisher keine klaren Antworten bekamen.

Wer könnte besser geeignet sein, sein Fachwissen weiterzugeben und fähiger sein, die Komplexität einer Schwangerschaft mit Skoliose zu verstehen, als ein erfahrener Chiropraktiker? Dr. Kevin Lau absolvierte sein Studium der Chiropraktik an der RMIT Universität in Melbourne (Australien) und hält einen Master-Grad in ganzheitlicher Ernährung. Er ist auch Mitglied der the International Society on Scoliosis Orthopaedic and Rehabilitation Treatment (SOSORT).

Dieses Buch ist eine wunderbare Quelle für Skoliose-Patientinnen, die den Prozess der Schwangerschaft genießen möchten, während sie sich so gesund wie möglich verhalten und sich um ihr Baby kümmern. Ich empfehle dieses Buch jeder Frau, die verstehen möchte, welche Auswirkungen die Skoliose auf ihre Schwangerschaft haben kann und welche Maßnahmen sie zur Bewahrung ihrer Gesundheit ergreifen kann.

Dr. Siddhant Kapoor, M.B.B.S, D.N.B.  
*Orthopädischer Chirurg*

Vierte Ausgabe  
Copyright © 2013 Health in Your Hands Pte Ltd

Umschlaggestaltung von Nemanja Stankovic  
Buchgestaltung durch MicroArts

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Buches darf ohne Genehmigung des Autors in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen elektronischen oder mechanischen Mitteln einschließlich Datenbanken, reproduziert werden; ausgenommen sind Rezensenten, die kurze Auszüge in einer Buchbesprechung zitieren dürfen.

Dr. Kevin Lau  
302 Orchard Road #06-03,  
Tong Building (Rolex Centre),  
Singapore 238862.

Besuchen Sie für weitere Informationen zu der begleitenden Übungs-DVD,  
dem Hörbuch und der ScolioTrack-App für iPhone, Android oder iPad:

[www.HIYH.info](http://www.HIYH.info)  
[www.ScolioTrack.com](http://www.ScolioTrack.com)

Gedruckt in den Vereinigten Staaten von Amerika

ISBN: 9789810774295

## *Disclaimer*

*Die in diesem Buch enthaltenen Informationen sind nur für Bildungszwecke vorgesehen. Sie dürfen nicht für die Diagnose oder Behandlung einer Krankheit benutzt werden und stellt keinen Ersatz für eine angemessene oder richtige medizinische Beratung, einen Eingriff oder eine Behandlung dar. Alle Folgen, die sich durch Missachtung dieser Informationen ergeben geschehen in der alleinigen Verantwortung des Lesers. Weder die Autoren noch die Verlage haften für irgendwelche Schäden, die durch die Verwendung der Informationen in diesem Buch verursacht oder angeblich verursacht werden entstehen. Personen mit einer bekannten oder vermuteten Erkrankung werden dringend aufgefordert, sich vor der Anwendung der Tipps und Hinweise in diesem Buch durch einen Arzt beraten zu lassen.*

*Dieses Buch ist meiner Familie und meinen Patienten gewidmet, deren Liebe, Unterstützung und Inspiration mir geholfen haben, ein besseres Verständnis für die Funktionsweise der Wirbelsäule und eine optimale Gesundheit zu erlangen.*



---

# Danksagung

*MicroArts (Grafikdesigner, Pakistan)* — Für die Layoutgestaltung des gesamten Buches, die künstlerische Aufmachung und verschiedene Ideen für eine einfachere Lesbarkeit.

*Nemanja Stankovic (Illustrator, Serbien)* — Der all die wunderbaren Abbildungen im Buch und das schöne Bild für das Buchcover entworfen hat.

*Dr. Siddhant Kapoor (Editor, Arzt und Orthopäde)* — Für seinen nicht nachlassenden Einsatz für die Qualität und dafür, mich stets mit den neuesten medizinischen Forschungen auf dem Laufenden zu halten.

*Bebe Battsetseg (Modell, Mongolei)* — Die alle Übungen in dem Buch gelernt und perfekt gezeigt hat.

*Jericho Soh Chee Loon (Fotograf, Singapur)* — Für all die professionellen Fotos.

*Dr. Christel Wollenberg (Übersetzerin, Deutschland)* — Für ihr unermüdliches Engagement für Qualität und ihre nicht nachlassende Aufmerksamkeit auch für die Details.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> — Schwangerschaft und Skoliose.....	11
<b>Kapitel 1</b> — Was ist Skoliose? .....	13
<b>Kapitel 2</b> — Auslösende Faktoren.....	21
<b>Kapitel 3</b> — Skoliose und Schwangerschaft.....	27
<b>Kapitel 4</b> — Symptome, Diagnose und Komplikationen.....	31
<b>Kapitel 5</b> — Gesundheitliche Folgen einer Skoliose .....	43
<b>Kapitel 6</b> — Konventionelle Behandlungen der Skoliose .....	49
<b>Kapitel 7</b> — Vorbereitung auf eine gesunde Schwangerschaft.....	65
<b>Kapitel 8</b> — Nun sind Sie schwanger – Die ersten drei Monate der Schwangerschaft.....	81
<b>Kapitel 9</b> — Lernen, das Gewicht zu tragen – Die mittleren drei Monate der Schwangerschaft.....	95
<b>Kapitel 10</b> — Vor der Entbindung – Die letzten drei Monate der Schwangerschaft .....	107
<b>Kapitel 11</b> — Ernährung in der Schwangerschaft .....	121
<b>Kapitel 12</b> — Übungen während der Schwangerschaft.....	163
<b>Kapitel 13</b> — Wehen und Geburt .....	193
<b>Kapitel 14</b> — Postnatale Übungen für Frauen mit Skoliose .....	201
<b>Abschließende Worte</b> .....	235
<b>Bibliographie</b> .....	237



# SCHWANGERSCHAFT UND SKOLIOSE

## **EINLEITUNG**

**W**enn Sie dieses Buch jetzt lesen, darf ich annehmen, dass Ihnen bereits bewusst ist, was eine Skoliose ist und welchen Effekt sie auf Ihre Schwangerschaft haben kann. Während Sie vielleicht bereits einige Informationen über Skoliose gesammelt haben, wird die Krankheit noch immer von Medizinern erforscht und diskutiert.

Das ist vor allem deshalb der Fall, weil die bisherige Forschung die Ursachen und den Auslöser für Skoliose noch nicht erfolgreich enthüllen konnte. Die meisten konventionellen Ärzte behaupten außerdem, dass es für Skoliose keine sichere Heilung gibt und dass sie nur durch Korsetttherapien (Orthesen) und chirurgische Eingriffe behandelt werden kann.

Andererseits kennen Sie vielleicht auch Ärzte, die der Meinung sind, dass die chirurgische Korrektur einer Skoliose lediglich eine Behandlung der Symptome darstellt, um die Krümmung zu korrigieren. Es gibt Fälle in der Fachliteratur, in denen durch die Skoliose bedingte Symptome und Fehlbildungen nach dem operativen Eingriff in weniger als fünf Jahren korrigiert wurden.

In bezug auf die Skoliose auslösende Faktoren gibt es verschiedene Theorien, die noch immer diskutiert werden. Während es keine einstimmige Meinung über die direkte Ursache und Behandlung gibt, zeigen empirische Daten, dass Skoliose-Patienten mit einer guten ganzheitlichen Ernährung, zielgerichteten Übungen und einem bewussten Lebensstil ein gesundes und komfortables Leben führen können.

Die Schwangerschaft ist für Frauen eine schwierige Zeit, auch wenn sie nicht an Skoliose leiden. Während von den ersten drei Monaten bis zur Geburt eine große Anzahl von Beschwerden auftreten, gibt es keine Möglichkeit, spezifische Symptome vorherzusagen, welche in Ihrer Schwangerschaft auftreten können. Einige Frauen leiden während der ersten Schwangerschaftsmonate unter Übelkeit, andere unter konstantem Aufstoßen während der gesamten neun Monate, und wieder andere haben überhaupt keine Beschwerden.

Sie können vorab nicht ahnen, welche Art von Schwangerschaft Sie haben werden, doch es gibt ein paar Richtlinien, die Ihnen zu einer wunderbaren Erfahrung verhelfen können. Ausgehend davon, dass Sie zumindest während der letzten drei Monate ein zusätzliches Gewicht mit sich herumtragen, ist das Gewicht und der Druck, der auf der Wirbelsäule lastet, enorm. Sogar werdenden Müttern ohne Skoliose wird geraten, keine schweren Gewichte zu heben oder gymnastischen Übungen durchzuführen, die die Wirbelsäule für den Rest ihres Lebens schädigen könnten.

Werdende Mütter mit Skoliose müssen sich zusätzlich zu den Aspekten der Schwangerschaft Gedanken über ihre Skoliose machen. Wenn Schwangere mit Skoliose sich der möglichen Probleme bewusst sind, die ihre Krankheit mit sich bringen kann, dann können sie vieles tun, um einer möglichen Verschlechterung ihrer Situation vorzubeugen.

Das Wissen, dass eine Skoliose während der Schwangerschaft weder eine normale Geburt noch die Empfängnis eines gesunden Kindes ausschließt und dass sie nicht immer zu Komplikationen während der Schwangerschaft führt, wird Sie sehr erleichtern. Fassen Sie sich ein Herz und lesen Sie weiter um zu erfahren, wie Sie trotz Ihrer Skoliose Ihre Schwangerschaft positiv erleben können.

## Übungen Während der Schwangerschaft

Wenn eine Frau ein Baby bekommt, durchläuft ihr Körper viele Veränderungen. Während einige Frauen die Veränderungen ihres Körpers im Laufe der Schwangerschaft akzeptieren, gibt es viele, die es nicht erwarten können, dass der Körper nach der Geburt wieder in Form kommt. Daran scheinen die Medien schuld zu sein, die ihnen unrealistische Bilder von Schwangeren vorgaukeln, die gleich nach der Geburt ihre frühere Figur zurückbekommen. Aber wenn Sie clever sind, dann wissen Sie bereits, dass man diesen Berichten keinen Glauben schenken darf.

Wenn Sie während der Schwangerschaft und gleich nach der Geburt Übungen machen, hat das mehrfache Vorteile. In körperlicher Hinsicht können Sie eine bessere Stabilität im Beckenbereich erreichen, haben eine korrekte Haltung und stärken Ihre Muskeln wieder bis zu ihrer ursprünglichen Größe. Sie werden auch in der Lage sein, sich um den Rücken-, Bauch- und Becken-Bereich zu kümmern; ein Aspekt, auf den Sie aufgrund Ihrer Skoliose besonders achten müssen. Es ist aber auch bekannt, dass regelmäßige Gymnastik die Abwehrkräfte stärkt, zu besserer Schlafqualität verhilft (das ist besonders wichtig, da die Schlafmenge sich ab dem dritten Trimenon reduziert und nach

## Haltungsveränderungen während der Schwangerschaft

Der Vorwärtzug am Bauch kann das Becken nach vorne kippen. Zum Ausgleich der Vorwärtsverlagerung und zur Wahrung des Gleichgewichts biegt sich der Oberkörper zurück und verursacht so eine starke lumbale Lordose. Andererseits verringert der Verlust von Spannung im Rectus Abdominis (gerader Bauchmuskel – d. Übers.) die Fähigkeit zur Aufrechterhaltung der korrekten Becken-Ausrichtung und verursacht ebenfalls eine Neigung des Beckens nach vorn.



**Korrekte Haltung**



**Neutrale Beckenstellung**



**Becken nach vorn geneigt**

## Hockstellung

1. Stellen Sie Ihre Füße 60 – 90 cm auseinander, die Zehen 45 Grad oder mehr geöffnet.
2. Beugen Sie langsam die Knie, halten Ihre Wirbelsäule gerade und gleiten Sie mit den Händen über die Oberschenkel, bis Sie in einer tiefen Hocke sitzen.
3. Ihr Ziel ist, mit den Händen den Boden zu erreichen, während Sie Ihren Kopf über Ihrem Herzen halten.
4. Halten für 5 Atemzüge.
5. Variante für Anfänger: Wenn Sie nicht so tief in die Hocke gehen können, stellen Sie sich vor eine Wand und gleiten Sie mit Ihren Händen so weit hinab, wie es für Sie angenehm ist.





## Position sitzende Geburt

1. Setzen Sie sich auf den Boden (wenn möglich) oder auf ein Kissen.
2. Stellen Sie Ihre Beine nach außen in ein weites V (sodass sie breiter als die Hüften stehen).
3. Gleichzeitig ziehen Sie die Knie zu sich heran.
4. Legen Sie Ihre Hände auf die Knie.
5. Ziehen Sie Ihre Knie vorsichtig zur Brust, sodass sich Ihre Füße leicht vom Boden heben.
6. Behalten Sie Ihren Rücken gerade und halten Sie die Balance.



## Lumbale Beinstrecker

1. Die Startposition für diese Übung ist der Vierfüßlerstand, Hände sind schulterbreit auseinander.
2. Heben Sie ein Bein, sodass es vollständig parallel zum Körper ist, und bringen es zurück in die ursprüngliche Position.
3. Nach 20 Wiederholungen führen Sie die Übung mit dem anderen Bein durch.



Das amerikanische College of Obstetricians and Gynecologists gibt bestimmte Richtlinien heraus, wann Sie die Übungen stoppen sollten. Wenn es z. B. Risikofaktoren gibt, die zu Frühgeburten, vaginalen Blutungen oder vorzeitigem Blasensprung führen können, wenn eine inkompetente Cervix, mehrere Fehlgeburten oder oder intrauterine Wachstumsstörungen vorliegen, sollten Sie auf die Übungen verzichten. Bei Bluthochdruck, Schwangerschaftsdiabetes, vorherige Frühgeburten, einer gestörten Atmungsfunktion, Herzproblemen, einer Plazenta praevia oder Präeklampsie müssen Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit den Übungen beginnen.

Die Richtlinien für die Übungen können Sie sich auch mit der Abkürzung FITT merken. Sie steht für die Frequenz, Intensität, Time (Zeit) und Typ (Art). Das Üben sollte 3 bis 5 Mal pro Woche erfolgen. Die Intensität sollte moderat sein, die Zeit mehr als 40 Minuten pro Sitzung nicht überschreiten und der Typ der Übungen sollte den Low-Impact-Aerobic-Übungen entsprechen, also Übungen mit wenig Kraftaufwand.

Die ersten drei Monate sind sehr wichtig für eine Schwangerschaft. Wenn Sie vor der Schwangerschaft bereits trainiert haben, können Sie weiter üben, solange Sie die FITT-Richtlinien befolgen. Wenn Sie jedoch vor Ihrer Schwangerschaft nicht aktiv waren, müssen Sie die Übungen nun erst einmal eine Zeit lang vermeiden. In jedem Fall werden Sie bei Übelkeit und Erbrechen nicht üben können – hören Sie auf Ihren Körper. Um diese Zeit zu nutzen, können Sie einfach auf dem Rücken liegen und Ihre Abdominal-Muskeln stärken, da sie mit fortschreitender Schwangerschaft schwächer werden. Es hat sich gezeigt, dass Frauen mit starker Bauchmuskulatur schneller ihr ursprüngliches Gewicht zurück bekommen als diejenigen, die eine schwächere Muskulatur haben.

Sie werden vom zweiten Trimenon an die Intensität Ihres Trainings um 10 bis 15 % steigern können. Hören Sie aber weiterhin auf Ihren Körper. Da die Bänder durch die Hormone elastischer werden, können Ihre Gelenke lockerer als vorher geworden sein. Vermeiden Sie alle Übungen, die ruckartige Bewegungen oder Stöße beinhalten. Der Bauch, der sich jetzt langsam zu zeigen beginnt, bringt Sie aus dem Gleichgewicht und das Zentrum der Schwerkraft ändert sich. Die Belastung verschiebt sich von den regulären Gelenken und

## KOMPLETTER UND LEICHT ZU BEFOLGENDER SKOLIOSE-RATGEBER WÄHREND IHRER SCHWANGERSCHAFT!

„Skoliose und eine gesunde Schwangerschaft: Ihr Ratgeber für jeden Monat“ ist ein Ratgeber, der Ihnen Monat für Monat hilft, Ihre Wirbelsäule und Ihr Baby zu schützen. Das Buch unterstützt Ihre Gefühle und begleitet Sie auf Ihrer wunderbaren Reise zu einem gesunden Baby. Sie bekommen beim Lesen:

ausführliche und neueste Informationen über den Einfluss der Skoliose auf Ihre Schwangerschaft.

- Informationen, was Sie Woche für Woche in Ihrer Schwangerschaft erwartet.
- direkt anwendbare Informationen für alle Formen der nicht operierten und operierten Skoliose.
- klare, einfühlsame und umfassende Antworten auf die häufigsten Fragen rund um die Skoliose während der Schwangerschaft.
- Entscheidungshilfen bei schwierigen Themen wie PDA, Geburtsverfahren, Veränderungen der Wirbelsäule durch Hormone und mehr, um Ihr Baby zu schützen.
- Tipps, um unnötige Gewichtszunahme zu vermeiden und Ihre Nährstoffaufnahme optimal zu steuern.
- Expertentipp für Ihre Fitness und die richtige Ernährung in jedem Schwangerschaftsdrittel.
- Tipps zur Selbsthilfe bei Nebenwirkungen wie Übelkeit und Rückenschmerzen.
- Schnelle und sichere Übungen mit Spaß: Skoliose Übungen während der Schwangerschaftsmonate und nach der Geburt.
- Tipps für die Stärkung des Beckenbodens, für die Linderung von Rückenschmerzen und den Abbau von Bauchfett nach der Geburt.
- Entspannungstipps zur Schmerzlinderung und zur Steigerung des Wohlbefindens.

Dieses Buch gibt Antworten und bietet Expertentipps für schwangere Frauen mit Skoliose. Sie erhalten ausführliche Informationen, wie Sie trotz Ihrer Skoliose die körperlichen und seelischen Veränderungen in der Schwangerschaft bewältigen. Von der Empfängnis bis zur Geburt und darüber hinaus wird dieser Leitfaden Sie an der Hand nehmen, so dass Sie eine glückliche und stolze Mutter Ihres gesunden Babys werden.



### Über den Autor

Dr. Kevin Lau ist der Begründer von "Health in your Hands", einer Serie von Hilfsmitteln zur Vorbeugung und Behandlung bei Skoliose. Das Set umfasst sein Buch *Ihr Plan für eine natürliche Behandlung und Vorbeugung von Skoliose: Die Gesundheit in Ihren Händen*, die DVD: *Übungen zur Vorbeugung und Korrektur* und die innovative neue iPhone-App *ScolioTrack*.