

Die Bauch-Selbst-Massage – Wirkung und Anleitung

Die Bauch-Selbstmassage ist eine hochkarätige und dennoch ganz einfache Selbsthilfemassnahme. Sie brauchen dafür nichts weiter als Ihre Hände und täglich ein paar Minuten Zeit. Doch haben es diese wenigen Minuten wirklich in sich! Die Bauch-Selbstmassage aktiviert Ihr Verdauungssystem, unterstützt massgeblich jede Darmreinigung, hilft bei der Gewichtsabnahme und fördert die Entsäuerung nachhaltig. Das Ergebnis? Sie werden sich nicht nur besser fühlen, sondern auch besser aussehen! Die Bauch-Selbstmassage verbessert Ihre Haltung, Ihr Hautbild und nicht zuletzt Ihre Laune. Probieren Sie es aus!

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 23. August 2019

Stand: 13. September 2019

Bauch-Selbstmassage statt Urlaub?

„Warst du im Urlaub?“, „Hast du abgenommen?“ Wann haben Sie Sätze wie diese zuletzt gehört? Und zwar ohne im Urlaub gewesen zu sein und ohne eine besondere Diät gemacht zu haben?

Die Bauch-Selbstmassage kann bei Ihren Mitmenschen zu derartigen Reaktionen führen. Das klingt vielleicht auf den ersten Blick unglaublich. Wenn Sie jedoch von den tiefgreifenden Auswirkungen der Bauch-Selbstmassage hören, werden auch Sie anders darüber denken.

Der allererste Vorteil der Selbstmassage ist jedoch der, dass man niemanden dafür braucht!

Bauchmassage ohne Masseur

Für eine Massage ist für gewöhnlich ein Masseur vonnöten, eine freundliche Person, die dessen Aufgabe übernimmt oder wenigstens ein Massagesessel. Bei dieser Bauchmassage ist das anders.

Sie brauchen niemanden dazu, nur sich selbst. Sie müssen dafür nicht auf eine ärztliche Verordnung warten und auch auf keinen Termin. Sie müssen nicht extra zur Massagepraxis fahren. Ja, Sie benötigen im Grunde nicht einmal spezielle Hilfsmittel – weder ein Massageöl noch eine Massagebürste.

Was Sie jedoch für die eigene Bauchmassage brauchen, sind ein paar Minuten Zeit und Ihre Hände. Mehr nicht.

Ist die Bauch-Selbstmassage für Sie geeignet?

Die Bauch-Selbstmassage ist zunächst einmal für Menschen mit Verdauungsbeschwerden aller Art geeignet. Insbesondere Verstopfungen und Blähungen bessern sich mit der Bauch-Selbstmassage sehr schnell.

Da aber eine optimale Verdauung und ein einwandfrei funktionierender Darm die Basis für eine perfekte Rundumgesundheit von Kopf bis Fuss darstellen, beeinflusst die Bauch-Selbstmassage natürlich auch jedes andere gesundheitliche Problem äusserst positiv – ob es sich nun um Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Unterleibsprobleme handelt.

Die Bauch-Selbstmassage unterstützt überdies die Entgiftung, Entschlackung und Gewichtsabnahme, so dass sie jede Entsäuerung, Entschlackungskur, Darmreinigung oder auch nur eine blosse Diät unbedingt begleiten sollte.

Wie kann die Bauch-Selbstmassage solch weit reichende Auswirkungen mit sich bringen?

Die Wirkungen der Bauch-Selbstmassage

Die Bauch-Selbst-Massage

- verbessert die Durchblutung im Bauchraum, was zu einer besseren Nährstoff- und Sauerstoffversorgung der dort ansässigen Organe führt.
- entspannt die Muskulatur rund um den Darm. Blähungen gehen leicht ab und der Bauch wird weich.
- fördert die Peristaltik (Eigendynamik) des Darmes, behebt auf diese Weise Verstopfungen und verhilft zu einem geregelten Stuhlgang.
- sorgt dafür, dass sich Schlacken und Ablagerungen leichter von den Darmwänden lösen können.
- führt zu angenehmer Wärme und entspanntem Wohlgefühl.
- hilft beim Abbau emotionaler Spannungszustände und verbessert daher die persönliche Stimmung.
- verbessert Körperhaltung und Rückenschmerzen.
- lindert Beschwerden durch Hämorrhoiden.
- bezieht bei Frauen auch die Unterleibsorgane (Gebärmutter und Eierstöcke) mit ein, so dass auch Beschwerden in diesem Bereich gebessert werden.

Bauchmassage und die Unfähigkeit vieler Menschen, sich selbst zu berühren

Nehmen wir einmal an, Sie leiden an chronischer Verstopfung. Was tun Sie dagegen? Wahrscheinlich haben Sie schon die verschiedensten Abführmittel ausprobiert.

Abführmittel werden vorwiegend getrunken oder geschluckt.

Man versucht also stets durch die Einnahme irgendwelcher Mittel den Körper dazu zu bringen, ordentlich zu funktionieren.

Warum aber berühren und massieren Sie nicht einfach Ihren Darm?

Vielleicht kamen Sie gar nicht auf diese viel zu einfach klingende Idee. Oft sind es jedoch starke Hemmungen, die viele Menschen davon abhalten, sich selbst zu berühren, zu streicheln und sich damit eigenhändig Gutes zu tun.

Die spirituelle Lehrerin Sabrina Fox stellte im Jahr 2011 in einer Talkshow ihr damals neues Buch *Body Blessing* vor. Darin beschreibt sie ein Konzept, das zu einem bewussteren Umgang mit dem eigenen Körper sowie zu mehr Freude und Dankbarkeit führen kann. Zu diesem Konzept gehört es, dass man sich selbst umarmt, sich selbst hält und sich damit selbst Liebe und Sicherheit schenkt.

Als sie vorschlug, jeder in der Talkrunde möge sich doch einmal selbst umarmen, fühlten sich – mit Ausnahme einer einzigen Teilnehmerin – offenbar alle anderen Gäste höchst peinlich berührt und brachten es nicht über sich, sich einfach kurz zu umarmen.

Das ist schade. Denn die liebevolle Berührung unseres eigenen Körpers hat eine extrem starke und heilsame Kraft – wie auch Sie bemerken werden, wenn Sie diese Bauchmassage selbst ausprobieren.

Der Bauch: Ideal für die Selbstmassage

Der Bauch bzw. Darm ist nämlich jener Körperteil, der sich besonders gut eigenhändig massieren und bearbeiten lässt. Der Darm wird nicht wie die Lungen von den Rippen umschlossen und liegt auch nicht schwer erreichbar wie die Nieren im Rückenbereich.

Stattdessen wohnt der Darm – für unsere Hände leicht zugänglich – im weichen Bauchraum.

Natürlich wird immer die Bauchdecke dazwischen sein. Doch handelt es sich dabei nur um wenige Millimeter. Wenn wir die Hände auf den Bauch legen, dann sind da neben der Haut also lediglich ein bisschen Bindegewebe und – je nach persönlichem Umfang – auch ein paar Fettzellen, die der direkten Berührung des Darmes im Wege stehen.

Es ist also so ähnlich, als ob wir Handschuhe tragen würden. Mit Handschuhen jedoch lässt es sich hervorragend massieren.

Das heisst, auch wenn Haut, Binde- und Fettgewebe zwischen Händen und Darm liegen, spürt der Darm jede einzelne Berührung und kann somit von aussen hervorragend massiert, motiviert, in all seinen Funktionen unterstützt und sogar ganz konkret bewegt werden.

Die Bauch-Selbstmassage: Ihr Darm freut sich!

Zurück zur Verstopfung. Während nun also herkömmliche Mittel einen Gewöhnungseffekt haben und manche pflanzlichen Mittel zu Bauchkrämpfen führen können, hilft die Bauch-Selbstmassage kostenlos und von aussen. Das Verdauungssystem wird also nicht mit irgendeinem abführenden Mittel traktiert, was es ja meist noch zusätzlich schwächt und irritiert.

Stattdessen regt die Bauch-Selbstmassage mit verschiedenen gezielten und sehr sanften Bewegungen in Kombination mit leichtem Druck die darmeigenen Bewegungen an, was die Stuhltransitzeit verkürzt und die Verstopfung ohne irgendwelche Nebenwirkungen auflösen kann.

Eine chronische langjährige Verstopfung und ein Darm, der womöglich schon an Abführmittel gewöhnt ist, kann natürlich nicht mit einer einzigen Bauch-Selbstmassage behoben bzw. geheilt werden. Dazu ist tägliches Massieren über mehrere Wochen nötig, wie eine Fallstudie aus dem Jahr 2006 zeigte:

Bauch-Selbstmassage statt Abführmittel

Das Fachmagazin *Physical Therapy* veröffentlichte die Studie des *Walter Reed Army Medical Centers*, in der die beteiligten Mediziner von einer 85jährigen Patientin berichten, die ihre Verstopfung auch mit üblichen Abführmitteln nicht beheben konnte. Wir haben jedoch auch recherchiert und Informationen über natürliche Abführmittel zusammengestellt.

Der Stuhl war bei ihr teilweise bereits so verhärtet, dass sie mehrmals das digitale Ausräumen über sich ergehen lassen musste. Das digitale Ausräumen beschreibt die Entfernung von verhärtetem Stuhl mit den Fingern aus dem Enddarm (durch eine Krankenschwester).

Die Ärzte der älteren Dame verordneten ihr als letzte Möglichkeit eine tägliche zehninütige Bauch-Selbstmassage, die sie zu Hause durchführen sollte. Nach 13 Wochen wurde sie erneut untersucht.

Die Patientin erzählte glücklich, dass sich sowohl Ihre Darmfunktionen als auch die Zahl der Stuhlgänge wieder völlig normalisiert hätten. Sie brauche - so die Patientin - auf der Toilette nicht mehr angestrengt zu pressen und müsse nicht mehr das äusserst unangenehme digitale Ausräumen in Anspruch nehmen.

Das jedoch sind natürlich wirkliche Härtefälle. Nicht bei jedem gesundheitlichen Problem dauert es so lange, bis mit der Bauch-Selbstmassage eindeutige Ergebnisse an den Tag treten.

Schon bei Ihrer ersten Bauch-Selbstmassage wird nämlich etwas passieren. Sie werden erstaunt sein, wie rasch Ihr Darm auf Ihre Berührungen reagiert.

Als freue er sich, dass Sie sich endlich um ihn kümmern, mit ihm Kontakt aufnehmen und ihm hilfreiche Berührungen zukommen lassen, entspannt er sich bereits nach den ersten Massagehandgriffen und gibt wohlige Geräusche von sich.

Die Wissenschaft bestätigt: Bauch-Selbstmassage wirkt

Neben oben erwähnter Fallstudie beschäftigte sich die Wissenschaft in der Vergangenheit noch in etlichen anderen Studien mit den Auswirkungen der Bauchmassage. So stellte man z. B. in einer koreanischen Studie aus dem Jahr 2005 fest: Bauchmassagen wirken hervorragend gegen Verstopfung.

In einer weiteren Studie derselben koreanischen Forscher zeigte sich, dass ätherische Öle (Rosmarin, Zitrone, Pfefferminz) die Wirkung der Bauchmassage noch verbessern konnten.

Ähnlich Positives fanden im Jahr 2013 brasilianische Forscher heraus. In ihrer Studie ergab sich, dass die Bauchmassage hier allerdings in Kombination mit Atemübungen und einem speziellen sog. isometrischen Training der Bauchmuskulatur die Zahl der Stuhlgänge bei bestehender Verstopfung bei Kindern erhöhen konnte.

Die Bauch-Selbstmassage – Die Vorbereitung

Die Bauch-Selbstmassage wird im Liegen durchgeführt. Sie können der Bequemlichkeit halber ein Kissen unter die Knie legen.

Natürlich gibt es unterschiedliche Bauch-Selbstmassagen. Eine jede hat ihre Berechtigung. So gibt es Bauch-Selbstmassagen, die den Bauch bzw. Darm regelrecht kneten und durchwalken. Mindestens genauso wirksam sind jedoch Bauch-Selbstmassagen, bei denen lediglich sanft über die Bauchdecke gestrichen wird.

Wählen Sie jene Methode, die Ihnen eher zusagt! Wir beschreiben nachfolgend die sanfte Methode, die sich – mit einigen Variationen – an den Vorgaben von Dr. Renate Collier und HP Vera Kafka orientiert.

Die Bauch-Selbstmassage – Die Anleitung

Besonders gut wirkt die Bauch-Selbstmassage, wenn Sie sie täglich ein bis zwei Mal durchführen. Ideal ist es, wenn Sie die erste Massage des Tages morgens nach dem Aufwachen stattfinden lassen, also dann, wenn Sie noch im Bett liegen. Die zweite Massage führen Sie dann einfach im Einklang mit Ihrem Tagesplan durch, z. B. am Abend vor dem Einschlafen oder eine halbe Stunde nach dem Abendessen.

Rechnen Sie mit 10 bis 15 Minuten für eine Massage.

Wenn Sie möchten, können Sie ein natürliches Öl für die Massage verwenden, z. B. Johanniskrautöl. Auch der Zusatz der oben erwähnten ätherischen Öle ist möglich, wenn Sie die Düfte mögen.

1. Schritt

Legen Sie Ihre rechte Hand auf den Bereich des Magens. Streichen Sie nach unten bis etwa zum Nabel. Sobald die rechte Hand beim Nabel angelangt ist, streichen Sie mit der linken Hand von oben zum Nabel, dann wieder mit der rechten und so weiter.

Arbeiten Sie langsam, sanft und zärtlich. Sie werden merken, dass gar kein grosser Druck vonnöten ist, um ein angenehmes Gefühl im Magen-Darm-Bereich hervorzurufen.

Erinnern Sie sich immer wieder bewusst daran, die Bauchmuskulatur zu entspannen und ganz locker da zu liegen. Vergessen Sie auch das gleichmässige und tiefe Atmen nicht.

Nach zwei Minuten gehen Sie zum nächsten Schritt über.

2. Schritt

Legen Sie jetzt die Hände so, dass die Daumen zu Ihrem Bauchnabel zeigen und die freie Fläche zwischen Ihren Händen einem Dreieck gleicht. Atmen Sie drei bis viermal sehr langsam. Versuchen Sie so langsam zu atmen, dass Sie während des Einatmens bis acht (Sekunden) zählen können und ebenso beim Ausatmen.

3. Schritt

Beginnen Sie jetzt mit der rechten Hand und bewegen diese in kleinen Kreisen entgegen des Uhrzeigersinns. Die Hand bleibt dabei liegen, wird also nicht angehoben. Sie verschiebt lediglich die Haut, auf der sie liegt. Ursprünglich ist vorgesehen, dass kein Druck ausgeübt werden sollte. Wenn es sich für Sie jedoch gut anfühlt, bei der Massage sanften Druck auszuüben, dann tun Sie es.

Die linke Hand bleibt vorerst ruhig liegen.

Nach 1 Minute gehen Sie zum nächsten Schritt über. Wenn Sie mehr Zeit haben, können Sie auch jeden der folgenden Schritte nicht 1, sondern 2 Minuten lang durchführen.

4. Schritt

Jetzt bleibt die rechte Hand ruhig, während die linke kleine Kreise zieht - jedoch mit dem Uhrzeigersinn.

Wiederum 1 Minute später gehen Sie zu Schritt 5 über.

5. Schritt

Lassen Sie jetzt beide Hände gleichzeitig kreisen, die rechte entgegen des Uhrzeigersinns, die linke mit dem Uhrzeigersinn. Anfangs erfordert das ein wenig Koordinationstraining, aber nach wenigen Sekunden werden Sie perfekt sein :-)

1 Minute später gehen Sie zum 6. Schritt über.

6. Schritt

Die Hände ändern jetzt ihre Position. Die rechte Hand liegt über dem Bauchnabel, die linke Hand liegt unter dem Bauchnabel.

Die Schritte 3 bis 5 werden jetzt in dieser neuen Position wiederholt - jeweils 1 oder 2 Minuten.

Bleiben Sie zum Schluss noch eine weitere Minute (oder auch länger, ganz wie es Ihre Zeit erlaubt) liegen und atmen, wie im 2. Schritt erklärt, ganz langsam und tief ein und aus.

Stehen Sie jetzt auf und trinken Sie ein Glas warmes Wasser mit Zitrone oder einen basischen Kräutertee.

Viel Spass und spannende Erlebnisse mit der Bauch-Selbstmassage wünscht Ihnen

Ihr Team vom Zentrum der Gesundheit

Quellen

- McClurg D, Lowe-Strong A., Does abdominal massage relieve constipation?, Nurs Times. 2011 Mar 29-Apr 4;107(12):20-2. Review, (Lindert Bauchmassage Verstopfung?)
- Jeon SY, Jung HM, The effects of abdominal meridian massage on constipation among CVA patients, Taehan Kanho Hakhoe Chi. 2005 Feb;35(1):135-42, (Die Auswirkungen der abdominalen Meridianmassage auf Verstopfung bei Schlaganfall-Patienten)
- Gomes Silva CA, Almeida Motta ME, The use of abdominal muscle training, breathing exercises and abdominal massage to treat pediatric chronic functional constipation, Colorectal Dis. 2013 Feb 1. doi: 10.1111/codi.12160, (Der Einsatz von Bauchmuskeltraining, Atemübungen und Bauchmassagen zur Behandlung von chronisch funktioneller Verstopfung bei Kindern)
- Kim MA, Sakong JK, Kim EJ, Kim EH, Kim EH, Effect of aromatherapy massage for the relief of constipation in the elderly, Taehan Kanho Hakhoe Chi. 2005 Feb;35(1):56-64, (Auswirkung der Aromatherapiemassage auf die Linderung von Verstopfung bei älteren Menschen)
- Harrington KL, Haskvitz EM, Managing a patients constipation with physical therapy, Physical Therapy, 2006 Nov;86(11):1511-9, (Behandlung der Verstopfung eines Patienten mit Physiotherapie)
- Sabrina Fox Body Blessing

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/bauchselbstmassage-ia.html>