

PROF. DR. MED. MARTIN STORR | DR. MED. CONSTANZE STORR

DAS REIZDARM PROGRAMM

*Beschwerdefrei mit
ganzheitlicher Therapie*

Mit
**LOW-
FODMAP-**
Rezepten

G|U

THEORIE

Ein Wort vorab	5
AUFRUHR IN DER KÖRPERMITTE	7
Was ist ein Reizdarm?	8
Die Symptome	9
Begriffsklärung	9
Jeder Reizdarm ist anders	10
Vielfältige Ursachen	12
Die Hauptauslöser	13
Reizdarm und Verdauung	20
Erkrankungen mit ähnlichen Beschwerden	24
Untersuchungen in der Arztpraxis	28

PRAXIS

WOHLFÜHLKOST FÜR DEN BAUCH	33
Mehr Lebensqualität durch Ernährungsumstellung	34
Problemlebensmittel meiden	35
Der Ernährungsplan	36
Ballaststoffe	38
Die FODMAP-reduzierte Diät	40
Was sind FODMAPs?	41
Für wen ist die FODMAP-Diät geeignet?	46
Wie fange ich an?	48
Die drei Diätphasen	48
Mit Clean Eating auf der sicheren Seite	52
Extra: Was ist erlaubt?	
Der FODMAP-Kreisel	57
Hauptspeisen & Beilagen – FODMAP-arm und raffiniert	58
Extra: Möhrensuppe nach Moro	61
Extra: Grüne Salate & Dressings	87
Kleine Gerichte – bekömmlich und lecker	88



DEN REIZDARM
GANZHEITLICH BERUHIGEN 97

Basistherapie	98
Stressfreier Start	99
Die zwei Programmsäulen	100
Extra: Acht Wochen Reizdarmprogramm – der Ablauf	101
Bewegen bringt Segen	102
Reizdarmyoga	102
Achtsamkeitslehre & Meditation	108
Extra: Achtsamkeitsübung 1 – Bewusstseinstraining	110
Extra: Achtsamkeitsübung 2 – Atembeobachtung/Atemmeditation	111
Aromaölmassage	112
Medizinaltees	115



Spezielle Therapie	118
Probiotika	119
Medikamente	121
Phytotherapeutika	123

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	124
Adressen, die weiterhelfen	124
Sachregister	125
Rezeptregister	126
Impressum, Leserservice, Garantie	127



Der Reizdarm geht mit einer Vielzahl von Beschwerden einher. Mit der passenden Therapie und einem insgesamt gesunden Lebensstil können Sie diese jedoch in den Griff bekommen. Lassen Sie sich ein auf unseren ganzheitlichen Ansatz!

Prof. Dr. med. Martin Storr

ist Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie. Sein Schwerpunkt liegt auf der Behandlung von funktionellen und entzündlichen Magen- und Darm-erkrankungen. Er engagiert sich in klinischen Studien, in der Erstellung von Behandlungsleitlinien und der Fortbildung. Seine langjährigen Praxiserfahrungen fließen in seine Ratgeber ein. Prof. Storr betont: »Mir ist es wichtig, dass Patienten von neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen profitieren und dass Ihnen sinnvolle Maßnahmen gut erklärt werden.«



Dr. med. Constanze Storr

ist Fachärztin für Allgemeinmedizin in München. Ziel ihres ganzheitlichen Therapieansatzes bei Reizdarm ist es, jedem Patienten Behandlungsmethoden passend zu seinem individuellen Symptommuster aufzuzeigen. Dies schließt Ernährungs- und Entspannungsmaßnahmen, Stressreduktion und psychische Gesundheit ebenso ein wie Tipps zur Aktivitätssteigerung. Dr. Storr sagt: »Manchmal sind Medikamente erforderlich, oft lassen sie sich aber vermeiden, wenn an den Maßnahmen aktiv mitgearbeitet wird.«

EIN WORT VORAB

15 Prozent der Bevölkerung leiden an Bauchbeschwerden, die unter dem Begriff Reizdarm zusammengefasst werden. Das Beschwerdebild ist bunt: von Bauchkrämpfen direkt nach dem Essen bis zu dumpfen Dauerschmerzen, von Blähungen bis zu Windabgängen im Übermaß, von breiigem Stuhlgang bis zu Verstopfung. Für die Betroffenen bedeutet dies eine deutliche Einschränkung ihrer Lebensqualität.

In diesem Ratgeber finden Sie, basierend auf unserer haus- und fachärztlichen Sichtweise, alle wichtigen Hintergrundinformationen zum Thema Reizdarmsyndrom und alles Wissenswerte bezüglich Diagnostik und Therapie. Wir haben für Sie einen Überblick über ganzheitliche Therapiemaßnahmen zusammengestellt, die Ihnen helfen können, wenn die Diagnose Reizdarmsyndrom gestellt wurde. Dazu gehören Entspannungsverfahren wie Meditationen, Reizdarmyoga, Achtsamkeitstraining und Massage-therapie mit aromatischen Ölen.

Auch Ihre Ernährung, Ihr Lebensstil und Ihr Stressmanagement spielen eine bedeutende Rolle. Diesen Aspekten sollten Sie vor der Medikamenteneinnahme Ihre Aufmerksamkeit schenken.

Wir erklären Ihnen die Grundzüge der modernen Reizdarmernährung und stellen Ihnen leckere Gerichte vor, die Sie leicht zubereiten können. Zudem haben wir ein ganzheitliches Programm für Sie entworfen, das all diese wissenschaftlich fundierten Maßnahmen kombiniert und sich einfach in den Alltag integrieren lässt. Mit diesem Programm ist es möglich, die Beschwerden gut unter Kontrolle zu bekommen. Ihre Lebensqualität wird spürbar steigen und ein normales Leben wieder möglich.

Auf diesem Weg wünschen wir Ihnen viel Erfolg!



MEHR LEBENSQUALITÄT DURCH ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

Falsche Ernährungsgewohnheiten gehören zu den wichtigsten Auslösern von Reizdarmbeschwerden. Dabei spielen mehrere Faktoren eine Rolle: Zum einen können Nahrungsbestandteile wie zum Beispiel Laktose und Fruktose eigenständig Beschwerden verursachen. Zum anderen lösen Nahrungsmittel auch aufgrund ihrer mechanischen Struktur, also zu heiß oder zu kalt gegessen, zu schlecht ge-

kaut, Probleme aus. Reizende Substanzen wie Alkohol, scharfe Gewürze oder Kaffee führen zusätzlich zu Beschwerden. Dazu kommt, dass die Nahrungsmittel von Darmbakterien vergoren werden, was einen großen Teil der Reizdarmproblematik mitverursacht. Einzeln benennbare Nahrungsbestandteile, die vielen Betroffenen Probleme machen, stellen wir Ihnen ab **Seite 42** vor.

PROBLEMLEBENSMITTEL MEIDEN

Aber selbst wenn bei bekannter Unverträglichkeit einzelne Lebensmittel gemieden werden, neigen Reizdarmpatienten dazu, weiterhin Beschwerden zu haben. Dies erklärt sich mit der schon beschriebenen Überempfindlichkeit des Darms, der viszeralen Hypersensitivität (siehe Seite 14). Deshalb wurde für diese Patienten eine einfache Kostform, die FODMAP-Diät (siehe Seite 40) entwickelt, die umfassend die meisten der beschwerdeauslösenden Nahrungsmittel ausspart. Klinische Studien ergaben, dass 80 Prozent derjenigen, die sich FODMAP-reduziert ernähren, eine deutliche Beschwerdeverbesserung spüren. Verglichen zu den 35 bis 40 Prozent, deren Beschwerden sich bei einer Medikamenteneinnahme bessern, ist dies ein vielversprechendes Ergebnis.

Aktivierung des Magen-Darm-Trakts

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass manche Beschwerden auch indirekt durch die Ernährung verursacht werden. Hier ist zu beachten, dass jegliche Nahrungsaufnahme den ganzen Magen-Darm-Trakt vom Ruhezustand in einen Aktivitätsmodus versetzt. Das bedeutet, in dem Moment, in dem etwas gegessen wird, fangen auch Dünn- und Dickdarm mit der Arbeit wieder an (»gastrokolytischer Reflex«), um Platz zu schaffen für die neu aufgenommene Nahrung. Dies wiederum kann in direktem zeitlichen Zusammenhang mit der Nahrungs-

aufnahme zu Beschwerden führen, die mit dem eigentlichen Lebensmittel zunächst überhaupt nichts zu tun haben, diesem aber oft fälschlicherweise zugeschrieben werden.

Der unspezifische Beschwerdetyp

Achten Sie daher darauf, was für ein Beschwerdetyp Sie sind. Reagieren Sie auf jegliche Nahrungsaufnahme manchmal mit Beschwerden? Und stehen die Beschwerden in einem nicht erkennbaren zeitlichen Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme? Dann sind Sie der unspezifische Beschwerdetyp, bei dem viele unterschiedliche Lebensmittel an manchen Tagen Beschwerden auslösen, an anderen aber auch nicht.

Der spezifische Beschwerdetyp

Oder sind Sie mehr der Typ, bei dem bestimmte Nahrungsmittel regelmäßig Beschwerden auslösen?

Bei diesem Typ entstehen die Beschwerden oftmals in einem gut wiedererkennbaren zeitlichen Abstand zur Nahrungsaufnahme. Dieser Abstand kann ein bis zwei Stunden oder auch ein bis zwei Tage betragen. Wenn Sie der spezifische Beschwerdetyp sind, dann werden die gleichen Lebensmittel bei Ihnen immer auch ähnliche Beschwerden auslösen, da es sich um eine zumeist spezifische Reaktion handelt. Beim spezifischen Beschwerdetyp sollte für eine Besserung der Beschwerden in erster Linie das auslösende Nahrungsmittel gemieden werden.

Nudeln

Für viele gehören Nudeln einfach dazu. Nudeln der westlichen Küche sind größtenteils aus Getreidemehlen und für die FODMAP-Ernährung ungeeignet. Glutenfreie Nudeln auf Mais- oder Reisbasis sind aber eine äußerst schmackhafte Alternative.

Viele Optionen bietet die asiatische Esskultur, in der Nudeln einen hohen Stellenwert haben. Sie kennt eine Vielzahl von Nudeln, die sich nicht nur in ihrer Farbe und Form unterscheiden, sondern auch hinsichtlich der Zutaten. Asiatische Nudeln passen in viele FODMAP-arme Gerichte. Interessant ist auch, dass sich Shiritakinudeln und Glasnudeln aufgrund ihrer geringen Kalorienmenge auch zur Gewichtsreduktion eignen.

Tee

FODMAPs sind wasserlöslich und gehen daher in Wasser über. Dies ist bei Hülsenfrüchten hilfreich, denn der FODMAP-Gehalt kann durch Lagerung in Flüssigkeiten reduziert werden (siehe Seite 43).

Bei anderen Produkten wie zum Beispiel Tee ist das aber ungünstig. Wasser enthält keine FODMAPs. Wenn nun ein Teebeutel in heißes Wasser gehängt wird, gehen zeitabhängig die Geschmacksstoffe und die FODMAPs in das heiße Wasser über. Das bedeutet, dass unter FODMAP-Gesichtspunkten Tee idealerweise möglichst kurz ziehen sollte.

Bei grünem und schwarzem Tee ist außerdem zu beachten, dass diese Koffein enthalten.

Koffein kann beim Reizdarm unabhängig vom FODMAP-Gehalt Beschwerden verursachen. Der Genuss von grünem und schwarzem Tee sollte daher auf ein bis zwei Tassen am Tag limitiert werden.

Kaffee

Kaffee aus Kaffeebohnen ist aus FODMAP-Gesichtspunkten unbedenklich. Probleme bereiten nur die zugefügte Milch oder der Zucker. Ersatzkaffees aus Getreide, Malz, Zichorie oder Löwenzahnwurzel hingegen sind FODMAP-reich und für Reizdarmpatienten ungeeignet. Da Koffein aber unabhängig von der FODMAP-Bewertung Beschwerden auslösen kann, ist entkoffeinierter Kaffee einen Versuch wert, wenn Ihnen Bohnenkaffee nicht gut bekommt.

FODMAP-TABELLE FÜR ASIATISCHE NUDELN

FODMAP-reich

Mie (Weizen), Ramen (Weizen), Udon (Weizen), Soba (Weizen), Somen (Weizen)

FODMAP-arm

Reisnudel (Vermicelli, Bihun/Bee Hoon), Shiritakinudel (Konjakwurzel), Glasnudel (Mungbohne), Dangmyon (Süßkartoffelstärke)

WAS IST ERLAUBT? DER FODMAP-KREISEL

Die Auswahl der richtigen Lebensmittel ist für Ihre FODMAP-reduzierte Diät von entscheidender Bedeutung. Wenn Sie sich eine Zeit lang mit dem Thema beschäftigen, werden Sie bald ganz automatisch zu den erlaubten Nahrungsmitteln greifen. Wie die Tabellen der hinteren Innenklappe hilft Ihnen bis dahin auch die Übersicht hier, FODMAP-arme Lebensmittel (äußerer Ring) von FODMAP-reichen (innerer Ring) zu unterscheiden.





HAUPTSPEISEN & BEILAGEN – FODMAP-ARM UND RAFFINIERT

Lassen Sie sich für Ihre Ernährungsumstellung inspirieren von unseren abwechslungsreichen, aber FODMAP-armen Rezepten. Sie werden sehen, der Unterschied zu Ihrer bisherigen Ernährung ist gar nicht so groß. Natürlich können Sie die Rezepte nach Geschmack mit anderen FODMAP-armen Lebensmitteln (siehe hintere Innenklappe) variieren. Hilfreich für Ihren neuen Speiseplan ist, wenn Sie sich

die Paste für Gemüsebrühe von Seite 62, das Öl von Seite 68, die Currypaste von Seite 63 und FODMAP-armes Mehl (siehe Seite 89) auf Vorrat zubereiten. Sollten Sie sich vielleicht über die eine oder andere Rezeptzutat wie Bambussprossen, Zucker, Tomatenmark, Pinienkerne, Kichererbsen oder Kokosmilch wundern, können wir Sie beruhigen: Die hier angegebenen Mengen sind unbedenklich.

MEDITERRANE GEMÜSEFRITTATA

SCHMECKT AUCH KALT

*¼ Stange Lauch • je ½ rote und gelbe Paprika •
80 g Kirschtomaten • je 1 Stängel Oregano und Thy-
mian • 3 EL Rapsöl • Salz • schwarzer Pfeffer (frisch
gemahlen) • 2 TL schwarze Olivenringe • 4 Eier •
½ TL rosa Pfefferbeeren • 50 g Schafskäse (Feta)*

Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung •

20 Min. Backen

Pro Portion ca. 190 kcal, 9 g E, 15 g F, 2 g KH,

1,5 g BS

1. Lauch, Paprika und Kirschtomaten waschen und putzen. Den grünen Teil des Lauchs in Ringe schneiden. Paprika in kleine Stücke schneiden. Kirschtomaten halbieren. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und nach Bedarf klein schneiden.
2. 2 EL Rapsöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Lauchringe sowie etwas Salz und Pfeffer zugeben und den Lauch ca. 5 Min. anbraten. Nun die Tomaten, die Paprika sowie die Olivenringe unterheben und zugedeckt bei reduzierter Hitze weitere 3 Min. braten. Dann alles in eine separate Schüssel geben.
3. Den Ofen auf 175° vorheizen. Die Eier einzeln trennen. In einer mittelgroßen Schüssel die Eiweiße mit den Kräutern, den Pfefferbeeren, Salz und Pfeffer verquirlen. Anschließend 3 Eigelbe hinzufügen und so lange verrühren, bis eine lockere Masse entsteht.
4. Die Pfanne mit dem restlichen Rapsöl einfetten und die Eimasse sowie die Tomaten-Lauch-Mischung hineingeben.
5. Den Schafskäse zerkrümeln und zum Schluss darübergerben. Alles bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. stocken lassen.
6. Die Pfanne nun in den Backofen stellen und die Frittata auf der mittleren Schiene 15–20 Min. oder bis die Eimasse fest ist backen. Um dies zu prüfen, die Frittata in der Mitte einschneiden. Zum Servieren nach Belieben mit weiteren Tomatenscheiben, mehr Feta oder Oliven garnieren.





BASISTHERAPIE

Das Reizdarmspektrum hat, wie wir gesehen haben, verschiedenste Ursachen, die ein buntes Bild an Symptomen entstehen lassen. Deshalb ist zur Behandlung eine Strategie sinnvoll, die unterschiedliche Wirkmechanismen verbindet. Ziel ist es nicht, mit einzelnen Maßnahmen die Beschwerden zu kontrollieren, sondern den Symptomen aus verschiedenen Richtungen auf den Leib zu rücken

und die Ursachen zu entlarven. Sollte die Ernährungsumstellung aus dem vorhergehenden Kapitel bei Ihnen nicht ganz zum gewünschten Erfolg geführt haben, dann starten Sie nun das ganzheitliche Reizdarmprogramm mit 8-wöchiger Basistherapie und maximal 16-wöchiger FODMAP-reduzierter Diät. Mit den Methoden, die wir Ihnen auf den folgenden Seiten vorstellen, können Sie Ihre

Beschwerden lindern und in den Griff bekommen. Aber vergessen Sie nicht: Weniger Beschwerden heißt nicht automatisch gleich Beschwerdefreiheit!

In unserem ganzheitlichen Programm stellen wir Ihnen mehrere Therapieoptionen vor, deren Wirksamkeit in klinischen Studien belegt ist. Diese Maßnahmen gilt es, einzeln auszuprobieren, zu erlernen und zu kombinieren – gerade so, wie Ihr Körper, Ihr individueller Reizdarm, Ihr ganz eigenes Beschwerdebild und Ihre Lebensumstände es erfordern.

STRESSFREIER START

Beginnen Sie das Reizdarmprogramm umfassend, unvoreingenommen und positiv. Sollte Ihnen eine Übung des Programms besonders zusagen, spricht nichts dagegen, diese zu vertiefen und gegebenenfalls eine andere Übung dafür wegzulassen. Hören Sie dabei im wahrsten Sinne des Wortes auf Ihr Bauchgefühl. Erstellen Sie sich für die ersten Wochen einen Plan, wann Sie die verschiedenen Therapieelemente in Ihren Alltag integrieren wollen, ohne dass dies zu Zeitstress führt.

MOTIVATION

Suchen Sie sich jeden Tag aus der Liste der FODMAP-armen Produkte (siehe hintere Innenklappe links) ein Lebensmittel aus, auf das Sie sich besonders freuen.

Orientieren können Sie sich an unserem Vorschlag auf **Seite 101**. Aber übertreiben Sie nicht, denn eine Therapie, deren Umsetzung schwerere Nebenwirkungen in Form von Organisationsstress mit sich bringt als die eigentliche Erkrankung, ist nicht zielführend. Versuchen Sie also, die Programmpunkte so einzuplanen, dass Sie sich wohlfühlen. Wenn dies nicht stressfrei gelingen sollte, lassen Sie sich lieber etwas mehr Zeit. Verlängern Sie das Programm von acht auf zehn oder zwölf Wochen und führen Sie jede Woche nur ein neues Element ein. Beginnen Sie dann zum Beispiel in Woche 1 nur mit Yoga und integrieren Sie erst ab Woche 2 oder 3 die Atemmeditation, wenn Sie sich dafür bereit fühlen. Sie entscheiden, wann Sie die einzelnen Elemente der Basistherapie einführen möchten. Und Sie entscheiden auch, wenn Sie sich mit einer Übung gar nicht wohlfühlen, ob Sie diese beenden möchten. Abkürzen sollten Sie das Programm jedoch nicht.

Die FODMAP-reduzierte Diät, die den Darm nachweislich entlastet, machen Sie parallel dazu und durchlaufen die Phasen 1 bis 3 wie im Kapitel »Wohlfühlkost für den Bauch« ab **Seite 33** beschrieben. Alle Programmpunkte der Basistherapie, die Ihnen besonders wirksam erscheinen, sollten Sie intensivieren, denn diese schlagen bei Ihnen gut an. Nach einiger Zeit werden Sie so Ihr individuelles Reizdarmprogramm konzipiert haben, mit dem Sie Ihre Beschwerden optimal unter Kontrolle bekommen.

AROMAÖLMASSAGE

Wir wissen, dass manche Pflanzen Kopfschmerzen auslösen können. Bei vielen Pflanzen (zum Beispiel der Lilie) wissen wir allerdings bis heute nicht, welcher Inhaltsstoff die Ursache dafür ist. Beim umgangssprachlichen »Kopfwehbaum« (Umbellularia californica) ist es aber gelungen, den auslösenden Inhaltsstoff zu identifizieren. Die Blätter enthalten eine flüchtige Substanz, genannt Umbellulone, die irritierende Effekte hat. Umbellulone wirkt über den Riechnerv, einen der zwölf Hirnnerven, was zu einer Gefäßerweiterung sowohl außerhalb als auch innerhalb des Gehirns führen kann. Diese Gefäßerweiterung ist bei Kopfschmerz bedeutend. Medikamente, die diesen Effekt hemmen, reduzieren die Kopfschmerzintensität.

Der Geruch, der über den Riechnerv (Nervus olfactorius) direkt ins Gehirn vermittelt wird, spielt dabei die entscheidende Rolle. Dies ist interessant, denn entwicklungsgeschichtlich ist der Riechnerv kein echter Hirnnerv, sondern ein vorgelagerter Hirnanteil.

Das erklärt auch, warum Gerüche unser Wohlbefinden direkt im Gehirn beeinflussen, im negativen wie im positiven Sinne. Heutzutage wissen wir, dass Patienten, die am Reizdarmspektrum leiden, die Fähigkeit besitzen, Gerüche besonders gut zu identifizieren und zu unterscheiden. Und genau hier setzt die Aromatherapie mit positiv wirkenden ätherischen Ölen an und macht sich diesen Effekt zur Linderung der Beschwerden zunutze.

Welches Aromaöl ist das richtige?

Es ist für mehrere ätherische Öle wissenschaftlich belegt, dass sie bei Reizdarmspektrum vor allem Symptome wie Blähungen und Schmerzen lindern können. Dazu gehören in absteigender Reihenfolge:

- Pfefferminz
- Lavendel
- Kurkuma
- Fenchel
- Ingwer
- Estragon
- Anis
- Kümmel
- Koriander

Es gibt verschiedene Anwendungen für ätherische Öle, sei es als Bauchmassage/Kolonmassage (siehe Seite 113), als Gewürz bei der Zubereitung von Speisen, als Badezusatz oder auch verkapselt zum Einnehmen.

Durch die Bauchmassage kann es zu einer Besserung von Blähungen, Symptomen der Darmträgheit und insbesondere chronischer Verstopfung kommen. Aus diesem Grund ist die kombinierte Aromaöl-Bauchmassage Bestandteil des Reizdarmprogramms.

Vorbereitung

Für Ihre Bauchmassage verwenden Sie ein vorgemischtes Öl, das zwei bis vier der genannten Aromaöle enthält, oder Sie lassen sich in der Apotheke ein eigenes Öl mischen. Als Trägersubstanz für die ätherischen Öle können Sie neutrale Öle wie Mandel- oder

Sesamöl verwenden. Geben Sie zwei bis drei Tropfen der Ölmischung in circa 50 Milliliter des Trägeröls. Reiben Sie vor der Massage die Handflächen aneinander, um sie zu erwärmen. Verteilen Sie dann das Aromaöl in den Händen, und die Massage kann beginnen.

AUF QUALITÄT ACHTEN

Ätherische Öle sind flüssige und flüchtige Aromamischungen, die üblicherweise aus Pflanzen destilliert werden. Es ist wichtig, auf hochwertige Aromaöle zu achten, da billig produzierte Öle nicht immer den Qualitätskriterien entsprechen und schädliche Stoffe enthalten können.

Wie massiere ich meinen Bauch?

Die Bauchmassage ist leicht zu erlernen, wenn Sie ein paar Dinge beachten:

- Übertreiben Sie es nicht! Wenn der Bauch sowieso schon schmerzt, ist es nicht ratsam, besonders kräftig zu massieren.
- Wenn Sie spüren, dass Ihr Bauch kalte Stellen hat, wenden Sie Reibungswärme durch kräftiges Aneinanderreiben Ihrer Hände und wärmeübertragendes Auflegen an. Oder benutzen Sie eine Wärmflasche.
- Ganz wichtig ist es, während der Aromaöl-massage das regelmäßige bewusste Einatmen und Ausatmen nicht zu vergessen.
- Planen Sie regelmäßig Zeit für eine Massage ein. Am besten geeignet ist die Zeit direkt vor einer Mahlzeit oder die Zeit vor dem Schlafengehen.

MASSAGEÜBUNG 1

- Legen Sie sich auf eine Matte oder weiche Unterlage, ziehen Sie die Knie leicht zu sich und schieben Sie ein Kissen unter die Kniekehlen. Legen Sie nun die rechte Hand oberhalb des Nabels und die linke Hand unterhalb des Nabels auf den Bauch.
- Nehmen Sie drei langsame und tiefe Atemzüge und spüren Sie, wie sich Ihr Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Die linke Hand dann entspannt an die Seite legen.
- Nun langsam mit der rechten Hand, dem Uhrzeigersinn folgend, in großen kreisförmigen Bewegungen entlang des Dickdarms mit leichtem Druck streichen und drücken (1), das ist die natürliche Richtung der Darmbewegung. Zum Massieren bieten sich am besten die Handballen oder die Fingergrundgelenkballen an. Die Massage zehnmal wiederholen.



DEN REIZDARM SANFT BERUHIGEN



Alles Wichtige zu Ursachen und Therapie des Reizdarmsyndroms
auf der Grundlage neuester Forschung.

Über 40 FODMAP-reduzierte Rezepte plus Lebensmittellisten
für eine genussvolle und bekömmliche Ernährung.

Ganzheitliches Programm zur Regeneration von Magen und Darm –
mit Yogaübungen, Achtsamkeitsmeditationen, Massagen und Tees.

WG 465 Erkrankungen
ISBN 978-3-8338-7105-4



9 783833 871054



www.gu.de