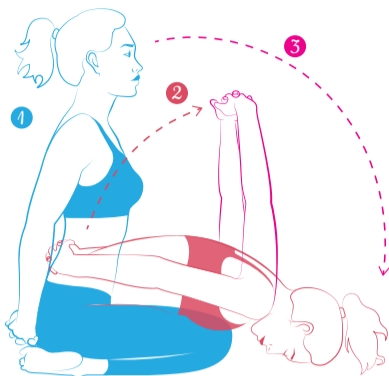


# Übungen für einen gesunden Darm

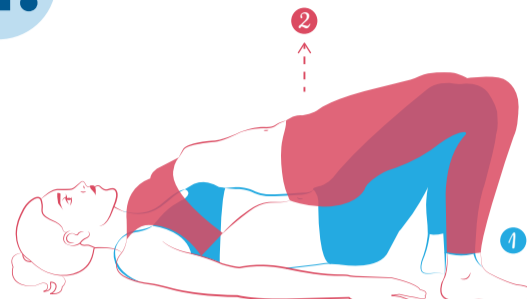
1.



## Fördert die Darmbewegung

Mit dem Po auf die Fersen setzen und die Finger hinter dem Po verschränken. Atmen Sie langsam aus und legen Sie dabei den Bauch auf die Oberschenkel und die Stirn auf den Boden. Anschließend die Arme gestreckt so weit wie möglich in Richtung Kopf führen. Atmen Sie ruhig weiter. Position einige Sekunden halten und dann mit dem Einatmen in umgekehrter Reihenfolge wieder in den Fersensitz zurückkehren. **Zehn Wiederholungen.**

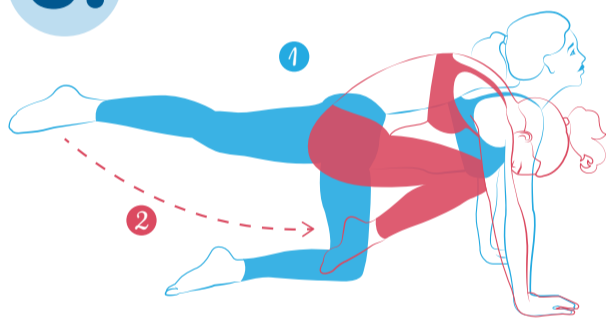
2.



## Dehnt den Bauchraum

Stellen Sie auf dem Rücken liegend die Füße auf. Dabei heben Sie leicht das Becken. Die Unterschenkel stehen senkrecht zum Boden, die Hände liegen mit den Handflächen nach unten nahe den Füßen. Drücken Sie nun beim Einatmen das Becken so weit wie möglich nach oben. Kurz halten. Beim tiefen Ausatmen den Rücken langsam abrollen und das Becken ablegen. **Zehn Wiederholungen.**

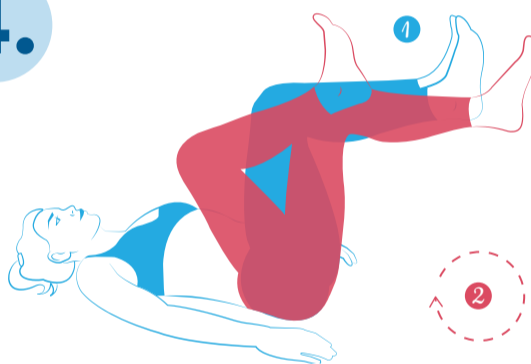
3.



## Trainiert Bauch und Rücken

Setzen Sie im Vierfüßlerstand die Knie hüftbreit auf. Strecken Sie beim Einatmen das linke Bein waagrecht nach hinten und heben Sie den Kopf dabei an. Halten Sie die Spannung und die Luft kurz an. Beim bewussten Ausatmen einen Buckel machen und das linke Knie sowie das Kinn zur Brust ziehen. **Zehn Wiederholungen.**

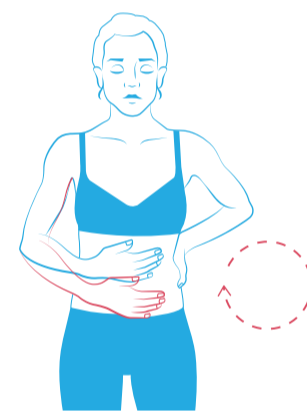
4.



## Regt Darm und Kreislauf an

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Arme seitlich neben den Körper legen, Handflächen nach unten. Die Beine im 90-Grad-Winkel anziehen. Das Becken leicht nach vorn kippen. Nun „losradeln“, also die Füße wie bei im Fahrradfahren kreisen lassen. Dabei gleichmäßig atmen. 30 Sekunden radeln, 30 Sekunden Pause, **zehn Wiederholungen**

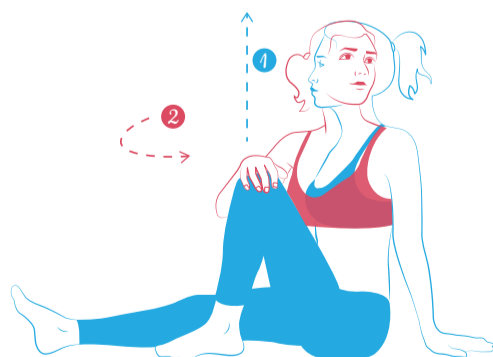
5.



## Stärkt die Verdauung

Im Stehen oder auch Sitzen die rechte Hand unter das Brustbein legen. Die linke Hand auf Höhe der Nieren abstützen, um die Aufrichtung des Körpers zu fördern. Dann mit der rechten Hand im Uhrzeigersinn um den Bereich des Bauchnabels kreisen. Massieren Sie den Bauch sanft und nahezu ohne Druck. **40 Wiederholungen**

6.



## Aktiviert die Bauchorgane

Mit ausgestreckten Beinen am Boden sitzen, den Oberkörper möglichst aufrecht halten, die Hände hinter dem Becken am Boden aufstützen. Das linke Bein anwinkeln und den linken Fuß etwa auf Höhe des rechten Knies aufstellen. Mit der rechten Hand das linke Knie umfassen und den Oberkörper weiter aufrichten, dabei die Bauchdecke in engen Kontakt mit dem aufgestellten Oberschenkel bringen. Einatmend länger werden, ausatmend den Brustkorb sanft weiter nach links drehen. Die Schultern sind auf einer Höhe, das Becken bleibt stabil am Boden. Die Position 60 Sekunden halten, dabei tief in den Bauch atmen. Die Seite wechseln. **Zwei bis drei Wiederholungen je Seite.**

7.



## Beugt Beschwerden vor

Gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hat das Halten bestimmter Fingerstellungen einen balancierenden Einfluss auf den Körper. Dies soll auch die Bauchorgane unterstützen und Verdauungsbeschwerden vorbeugen. Dazu aufrechte Position im Sitzen einnehmen und die Finger aktivieren. Bei der rechten Hand Mittel-, Ring- und Kleinfingerkuppen rund um den Daumnagel legen. Bei der linken Hand Daumen- und Ringfingerkuppe zusammenlegen. Finger- und Sitzposition fünf Minuten lang halten, dabei ruhig und gleichmäßig in den Bauch ein- und ausatmen.