

Darmgeschichten

Hör auf dein Bauchgefühl!

Darm und Magen sind ein wichtiger Kern der Gesundheit. Sie müssen ständige Arbeit leisten, auch gegen Krankheitserreger und ungesunde Nahrung, mit denen sie belastet werden

Nicht nur die Nahrung muss verdaut werden. Vieles schlägt auf den Magen, was nicht ernährungsbedingt ist. Auch seelische Belastungen, ständige Sorgen und Grübeleien, all diese Gefühle und Gedanken

müssen verdaut werden, um sie loslassen zu können.

Kaum ein anderer Ort im Körper reagiert so empfindlich auf innere und äußere Aspekte wie die Verdauung. Sowie auch geistige und körperliche Anstrengung im Alltag, denn all die Sinneseindrücke müssen verdaut werden. Durch Stress und Ärger können mit der Zeit in Magen und Darm Erkrankungen entstehen.

Der obere Magen-Darm-Trakt dient einerseits dem Transport der Nahrung vom Mund bis zum Ende des Dünndarms, andererseits der Aufspaltung und Aufnahme der Nährstoffe über die Darmwand sowie der Trennung der Nährstoffe und Abfallstoffe.

Luft im Bauch?

Eines gleich vornweg: Es ist ganz normal und auch gut 20- bis 24-mal am Tag zu pupsen. So können unangenehme teils schmerzvolle Blähungen entweichen. Es gibt sogar Kulturen da gehört das Rülpsen und Pupsen zum guten Ton. Denn das Zurückhalten von Blähungen kann sich negativ auf die Darmgesundheit auswirken. Das Entstehen von Gasen gehört zum natürlichen Verdauungsprozess. Die Gase werden gewöhnlich über das Blut zur Lunge transportiert, wo sie dann unbemerkt ausgeatmet werden können, sind jedoch zu viele Gase vorhanden kann es vorkommen, dass lästige Blähungen entstehen.

Ursachen können verschluckte Luft, aufgrund von Stress, Angst, rauchen oder hastigem Essen sein, die den Körper natürlich auch wieder verlassen muss. Aber auch wer gern zu Fertiggerichten oder „Light“-Getränken greift, tut seiner Verdauung nichts Gutes, denn sie enthalten häufig Geschmacksverstärker, Fruktose oder den Zuckeraustauschstoff Sorbit, die ebenfalls Blähungen verursachen können. Aber auch, wer sich bewusst gesund ernährt und häufig Nahrungsmittel wie Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, Müsli oder Körner auf dem Speiseplan setzt, kann mit Blähungen zu tun bekommen. Darauf verzichten musst du aber nicht, würze deine Speisen stattdessen lieber mit verdauungsfördernden Gewürzen wie **Fenchel**. Er gehört zu den aromatischsten Samen überhaupt. Fenchel fördert die Gesundheit des Verdauungstrakts und ist förderlich für eine gesunde Verdauung. Nach einem üppigen Essen ist eine Tasse Fencheltee der passende Digestif. **Koriander** gehört zu den Vielseitigen unter den Gewürzen. Egal ob Lebkuchengewürz, Thai-Curry oder ein Brot. Als Verdauungshelfer leistet er in jedem Fall großartige Dienste. **Wachholder** gibt den Fleisch- und Wildgerichten die wohlschmeckende Krönung. Und auch dem Bauchgefühl tut er wirklich gut: er hält in Bewegung, was in Bewegung sein muss, wirkt anregend auf die Darmaktivität, fördert die Magensaftbildung, entwässert und ist krampflosend. **Liebstockel**, das Kraut darf in keinem Garten fehlen, unterstützt die Funktion der Leber und die Verdauung.

Beweg dich mit uns. Aktiviere deine Verdauung

Klopfe deinen Körper frei!



R / L

Abfolge 3-5 wiederholen



Rotation auf rechts ein/ links ausatmen
Bewegungen mehrmals wiederholen

Regelmäßige Ausführung ist wichtig, um deinen Körper besonders deine Bauchorgane gesund zu halten. Bei Erkrankungen kann es unterstützend wirken, Ersetzt jedoch keinen Arzt.

Schlussspannung im Sitzen oder Liegen



Bauchatmung integrieren

Video <https://1drv.ms/u/s!AmvfHmRyL6PhVZZ2x--E12M6GCY?e=65I4NR>

Atme tief in deinen Bauch!

Mit der Bauchatmung / Zwerchfellatmung, welche wir schon in der Fibel «Atme dich frei» kennengelernt haben, wird der Bauch mit jedem Atemzug bewusst angehoben und gesenkt. Dabei ruht auch die Achtsamkeit bei den Bauchorganen. Das entspannt und massiert zugleich. Der Atem ist gleichzeitig ein wesentlicher Bestandteil beim zur Ruhe kommen. Durch die achtsame Atmung wird der Stress genommen, der sonst auf Magen und Darm drückt. Die Bauchatmung führt zu einer Gelassenheit, bei der auch Magen und Darm aufatmen können. Bei regelmässiger Anwendung verbessert sich die Verdauung deutlich. Übungs-Anleitung «Zwerchfellatmung im Liegen» findest du in der Fibel « Atme dich frei»

Zwerchfellatmung im Sitzen üben: Wenn du weisst, wie es sich anfühlt, tief in den Bauch zu atmen (und wirklich erst dann!), kannst du die gleiche Übung im Sitzen machen. Setz dich aufrecht hin und atme tief ein und aus. Auch im Sitzen musst du dabei spüren, wie sich der Bauch beim Einatmen wölbt und beim Ausatmen wieder flacher wird. Lege dazu eine Hand in die Nabelgegend. Spüre deinem Atem nach und präge dir auch im Sitzen ein, wie sich die Bauchatmung anfühlt. Zwerchfellatmung in anderen Positionen üben. Im nächsten Schritt kannst du beginnen, auch im Stehen, Gehen, in Seitenlage oder jeder anderen Position auf deine Zwerchfellatmung zu achten. Halte dich mehrfach am Tag kurz inne, um deine Atmung zu überprüfen. Je häufiger du übst, umso schneller wird die Zwerchfellatmung zu einer ganz selbstverständlichen Routine.

Tipp: Entspannter Bauch-Mischung: 50 ml Mandelöl bio, 2 Tropfen Fichtennadeln, 1 Tropfen Rose bio 10%. Bei Blähungen und Bauchzwicken liebevoll im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel massieren.