

# Darm-Massage

---

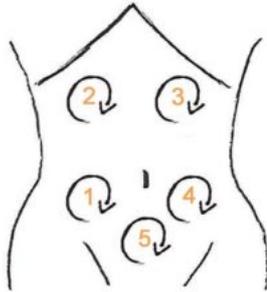
Durch eine regelmäßige Massage wird der Darm harmonisiert und entspannt sich. Darmtätigkeit und Lymphfluss werden angeregt.

## Das gilt es zu beachten

- Ein zeitlicher Abstand von einer Stunde zu größeren Mahlzeiten sollte eingehalten werden
- Vorher Harnblase entleeren
- Durchführung in bequemer Rückenlage

---

## Die Massagepunkte:



1. Über dem rechten vorderen Beckenkamm
2. Etwas höher, knapp unterhalb des rechten Rippenbogens
3. Gegenüberliegend, am linken Rippenbogen
4. Zwischen linkem Beckenkamm und Bauchnabel
5. Über dem Schambein, dort, wo der Dickdarm seine letzte Biegung ins Innere des Körpers vollzieht

---

## Durchführung

- Langsam **rhythmisch kreisend** im Uhrzeigersinn. 2-4 Minuten je Punkt.
- Beim **Einatmen** mit mehr Druck in die Tiefe arbeiten.
  - *Achtung: KEINE Bauchatmung - der Brustkorb muss sich heben.*
- Beim **Ausatmen** nachlassen - der Bauch trägt die Hände nach oben.

---

## Intensivierung durch Aromatherapie

Sie können die Wirkung der Darmmassage noch durch die zusätzliche äußerliche Anwendung einer Aroma-Ölmischung intensivieren:

- Eine gute und relativ günstige Variante ist das [Fenchel-Kümmel-Öl für Erwachsene \(LINK\)](#) der Bahnhofsapotheke Kempten. Dieses können Sie in jeder normalen Apotheke bestellen oder direkt im Online Shop der Bahnhofsapotheke Kempten.