

VERDAUUNG IN BALANCE

A close-up photograph of a person's midsection. They are wearing an orange t-shirt and grey shorts. Two hands are placed on their stomach, one on the left and one on the right, with fingers spread, suggesting a massage or self-examination of the abdominal area. The background is a plain, light grey color.

Das ratiopharm Selbsthilfe-Buch
bei Verdauungsproblemen

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.



Für ein ausgeglichenes Körperbefinden ist es wichtig ausreichend zu trinken.

Empfohlener Tagesbedarf: zwei bis drei Liter

Massagegriffe und Atemtechniken

bei Magen-Darm-Problemen

Der Verdauungstrakt ist ein sensibler und gleichzeitig sehr wichtiger Teil unseres Körpers. Während die Nahrung vom Mund über Magen und Darm bis hin zu den Ausscheidungsorganen gelangt, gibt es einige Bereiche, die empfindlich auf ballaststoffarme bzw. fettreiche Ernährung, Stress oder zu wenig Bewegung reagieren können. Besonders in den westlichen Ländern mit entsprechender Lebensweise treten Verdauungsprobleme sehr häufig auf: Etwa 30 Prozent der Deutschen leiden an Sodbrennen, ungefähr genauso viele einmal pro Jahr unter Durchfall und etwa 20 Prozent der Bevölkerung unter Verstopfung.

Damit Magen-Darm-Probleme gar nicht erst auftreten bzw. um im akuten Fall gezielt entgegenzuwirken, können bestimmte Atemtechniken und Massage-Griffe helfen. Diese können – bei Sodbrennen, Verstopfung oder Durchfall – Anspannungen lösen und/oder wirken direkt auf die Funktionen der Verdauungsorgane.

Die Übungen dieses ratiopharm Massage-Buches wurden – speziell für Sie, liebe Leserinnen und Leser – von unserer Expertin Tanja Eßer, Sportwissenschaftlerin aus Mainz – in Hinblick auf leichte Umsetzbarkeit und zur Selbstanwendung zusammengestellt. Das Buch enthält zudem wertvolle Tipps zu Ernährung und Verhaltensweisen bei Verdauungsproblemen sowie vorbeugende Maßnahmen.

Probieren Sie es aus – viel Spaß dabei!

1. Sodbrennen

1.1. Massage-Griffe bzw. Atemtechniken

1.1.1. Akupressurpunkt He06

Der Akupressurpunkt He06 liegt an der Außenseite des Unterarms, knapp unter der Handinnenfläche.

Durchführung:

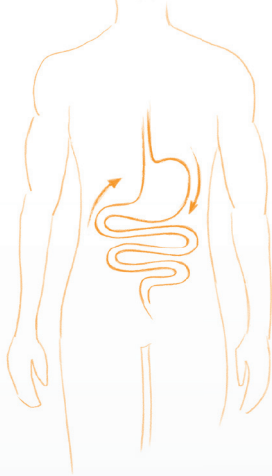
Beginnen Sie beliebig mit rechts oder links.

1. Lokalisieren Sie den Akupressurpunkt indem Sie Mittel- und Zeigefinger an der Handaußenseite direkt ans das Handgelenk legen.
2. Nehmen Sie nun den Mittelfinger weg und lassen den Zeigefinger liegen. Sie können eine Mulde zwischen dem Sehnenverlauf ertasten.
3. Drücken Sie mit dem Zeigefinger für 30 Sekunden mit leichtem Druck in diese Mulde. Üben Sie den Druck dreimal hintereinander aus.



Wiederholen Sie diesen Vorgang entsprechend am anderen Arm.

Wirkung: Der Akupressurpunkt He06 liegt auf dem Herzmeridian, der an der Innenseite des Oberarms von der Achselhöhle bis zum kleinen Finger verläuft. Der Herzmeridian wirkt unter anderem positiv auf innere Unruhe, Nervosität und Verdauungsstörungen sowie Verkrampfungen im Brust- und Bauchbereich. Der Akupressurpunkt He06 stimuliert zudem Rachen und Magen.



1.1.2. Atemtechnik

Durchführung:

1. Legen Sie sich auf den Rücken, der Oberkörper ist etwas erhöht und die Beine sind leicht angewinkelt.
2. Wärmen Sie ihre Hände, indem Sie diese mit etwas Massageöl aneinander reiben.
3. Legen Sie nun beide Hände auf den oberen Bauch.
4. Atmen Sie tief in den Bauch ein, der Brustkorb bleibt dabei flach und bewegt sich nicht. Spüren Sie mit den Händen wie das Zwerchfell den Bauch nach außen wölbt.
5. Führen Sie drei bis fünf tiefe Zwerchfellatmungen hintereinander durch und entspannen dann in einer kurzen Ruhepause.



Wiederholen Sie diesen Vorgang fünfmal.

Wirkung: Die tiefe Zwerchfellatmung wirkt wie eine Massage auf die Muskeln von Speiseröhre und Magen: In der Einatmungsphase erhöht die Bewegung des Zwerchfells den Druck auf den Magen und aktiviert diesen. Die Muskelbewegungen sorgen zudem für eine ausreichende Mischung der Speisen im Magen.

1.1.3. Atemübung und Haltungsaufrichtung

Eine schlechte Haltung bzw. das Vorneigen des Rumpfes (bei zum Beispiel Schreibtischarbeit) kann die Funktion des Magenschließmuskels behindern. Das kann in der Folge dazu führen, dass Magensäure in die Speiseröhre fließt. Einfache Übungen, um Speiseröhre und Magen von außen zu „massieren“ und zu aktivieren, sind ausgiebiges Dehnen, Strecken und Gähnen.

Durchführung:

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl.
2. Kippen Sie bei der Einatmung das Becken nach vorn und „öffnen“ den Brustkorb, indem Sie Schultern und Arme zurück ziehen und den Kopf leicht nach hinten neigen.
3. Atmen Sie dabei tief und lange durch den Mund ein, als würden Sie gähnen.
4. Führen Sie fünf Atemübungen hintereinander durch und entspannen Sie dann in einer kurzen Ruhepause.



Wiederholen Sie diesen Vorgang dreimal.

Wirkung: Durch das „Öffnen“ des Brustkorbes und die tiefe Einatmung öffnet sich auch der Bauchraum für Magen und Speiseröhre. Die leichte Rückneigung des Kopfes und das angedeutete Gähnen dehnen die Speiseröhre. Das regt die Aktivität des Magenschließmuskels an.

1.1.4. Allgemeine Selbsthilfe-Tipps von Sportwissenschaftlerin Tanja Eßer

- ▶ Vermeiden Sie fettreiche Nahrung
- ▶ Essen Sie zwei Stunden vor dem Zubettgehen nichts mehr
- ▶ Lieber fünf kleine Mahlzeiten statt drei große Mahlzeiten am Tag
- ▶ Auf Kleidung, die Bauch und Magen einengen, verzichten
- ▶ Kein Alkohol, Kaffee und Zigaretten
- ▶ Meiden Sie Zitrusfrüchte und stark gewürzte Speisen
- ▶ Mit erhöhtem Oberkörper schlafen. Seitenschläfer sollten sich auf die linke Seite legen, da die Magenöffnung nach rechts oben verläuft
- ▶ Gewichtsreduktion bei Übergewicht
- ▶ Moderates Ausdauertraining beginnen: Das normalisiert die Darmmotorik und trainiert den Magenschließmuskel
- ▶ Bei akuten Beschwerden: Ein großes Glas Wasser zur Verdünnung der Magensäure trinken



2. Verstopfung/Obstipation

2.1. Massage-Griffe bzw. Atemtechniken

2.1.1. Kolonmassage

Die Kolonmassage (Kolon = Dickdarm) wird bei einem trägen Darm oder Blähungen angewendet.

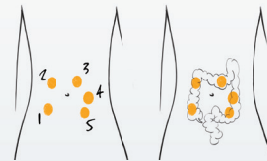
Bitte wenden Sie diese Massage-Übung nicht bei Schwangerschaft oder entzündlicher Darmerkrankungen an!

Durchführung:

Bevor Sie mit der Übung beginnen, sollte der Darm und die Blase möglichst entleert sowie der Magen möglichst leer sein.

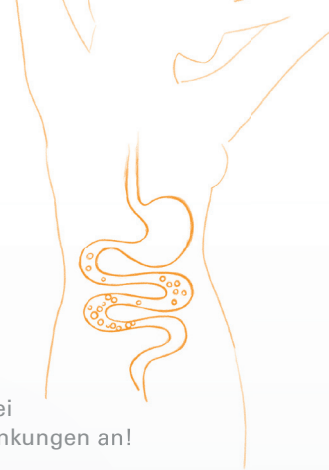
1. Verreiben Sie zwischen Ihren Händen einige Tropfen Massageöl.
2. Legen Sie eine Hand an den rechten unteren Punkt der fünf aufgezeigten Punkte.
3. Massieren Sie sanft mit der flach aufgelegten Hand in kreisenden Bewegungen jeden der fünf Punkte. Gehen Sie dabei im Uhrzeigersinn und in Ihrem Atemrhythmus vor: Beim Einatmen langsam einmal aufwärts kreisen und beim Ausatmen langsam einmal abwärts kreisen – jeden Punkt dreimal massieren.

Die 5 Massagepunkte:



Insgesamt kann die Massage zehnmal hintereinander wiederholt werden.

Wirkung: Die Kolonmassage hat durch die sanften Bewegungen eine entspannende Wirkung auf das vegetative Nervensystem, das die Verdauung und den Stoffwechsel steuert. Außerdem regt sie die Darmtätigkeit an und unterstützt und fördert die Durchblutung der Bauchorgane.



2.1.2. Akupressurpunkt Ma25

Der Akupressurpunkt Ma25 befindet sich auf einer horizontalen Linie neben dem Nabel.

Durchführung:

Beginnen Sie beliebig mit rechts oder links.

1. Legen Sie Zeige- und Mittelfinger neben Ihren Bauchnabel. Mit dem Mittelfinger der anderen Hand lokalisieren Sie nun den Akupressurpunkt.
2. Üben Sie nun für zwei Minuten leichten Druck auf diesen Punkt aus.
3. Wechseln Sie nun die Seite: Tasten Sie den Punkt auch hier mit beiden Fingern und drücken Sie dann mit dem Mittelfinger für jeweils zwei Minuten auf den Akupressurpunkt.



Bei Bedarf kann die Massage pro Seite einmal wiederholt werden.

Wirkung: Der Akupressurpunkt Ma25 wird in der traditionellen Chinesischen Medizin auch „Zentrum des Himmels“ genannt. Er ist ein Alarmpunkt des Dickdarms und harmonisiert den Energiefluss im Bauch. Das Stimulieren des Akupressurpunktes reguliert die Darmtätigkeit und löst Blockaden. Hilft auch bei Durchfall und Bauchschmerzen.

2.1.3. Aktive Maßnahme im Sitzen

Durchführung:

1. Kreuzen Sie beide Arme vor dem Körper und legen Sie die Hände auf die jeweils gegenüberliegende Schulter.
2. Drehen Sie beim Einatmen den Rumpf leicht nach rechts.
3. Atmen Sie kräftig aus und drehen Sie den Rumpf zügig nach links.
4. Bei der Drehung wird die rechte Schulter schraubenförmig zur linken Beckenschaufel abwärts bewegt und dabei die Bauchmuskulatur angespannt.
5. Führen Sie diese Übung fünfmal hintereinander durch und entspannen dann in einer kurzen Ruhepause.



Wiederholen Sie diesen Vorgang dreimal.

Wirkung: In der Anspannungsphase (Drehung des Rumpfes nach links) übt der linke Rippenbogen einen Druck auf den Darm aus, der beim langsamen Zurückdrehen in der Einatmung wieder gelöst wird. Der Darm wird somit „massiert“. Zusätzlich regt der Wechsel von An- und Entspannung der Bauchmuskulatur die Durchblutung und die Darmtätigkeit an.

2.1.4. Allgemeine Selbsthilfe-Tipps von Sportwissenschaftlerin Tanja Eßer

- ▶ Trinken Sie jeden Tag zwei bis drei Liter
- ▶ Achten Sie auf faserreiche (ballaststoffreiche) Kost
- ▶ Versuchen Sie sich einen geregelten Tagesablauf (z. B. regelmäßige Einnahme von Mahlzeiten; gleicher Tag-Nacht-Rhythmus etc.) anzugewöhnen
- ▶ Unterdrücken Sie nie den Stuhldrang
- ▶ Bewegen Sie sich regelmäßig, um die physiologische Darmperistaltik (Darmbewegung) zu unterstützen



3. Durchfall/Diarrhö

3.1. Massage-Griffe

3.1.1. Akupressurpunkt Ma36

Durchführung:

Beginnen Sie beliebig mit rechts oder links.

1. Setzen Sie sich auf eine Matte und winkeln Sie die Beine leicht an.
2. Legen Sie Zeige-, Mittel- und Ringfinger unter die Kniescheibe.
3. Setzen Sie nun den Daumen der anderen Hand unter die drei Finger, um den Akupressurpunkt zu lokalisieren. Dieser liegt etwa eine Daumenbreite seitlich der äußeren Schienbeinkante zwischen Knochen und dem vorderen Schienbeinmuskel.
4. Üben Sie mit dem Daumen ein bis zwei Minuten lang einen leichten Druck auf den Punkt aus.



Wiederholen Sie diesen Vorgang entsprechend am anderen Bein.

Wirkung: Der Akupressurpunkt Ma36 liegt auf dem Magenmeridian und unterstützt die Funktion des Verdauungssystems.



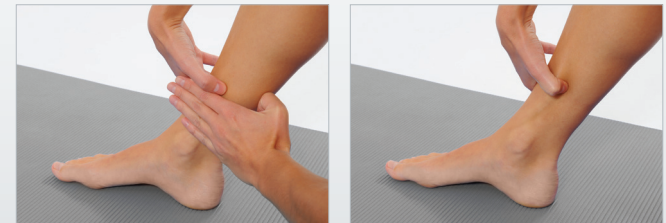
3.1.2. Akupressurpunkt Mi06

Diese Übung bitte nicht während der Schwangerschaft anwenden.

Durchführung:

Beginnen Sie beliebig mit rechts oder links.

1. Setzen Sie sich auf eine Matte und stellen den Fuß auf.
2. Legen Sie vier Finger (ausgenommen den Daumen) oberhalb des Fußknöchels auf.
3. Setzen Sie den Daumen der anderen Hand über die vier Finger, um den Akupressurpunkt zu lokalisieren. Dieser liegt an der hinteren Kante des Schienbeins.
4. Üben Sie nun mit dem Daumen einen leichten Druck aus und halten Sie diesen für zwei Minuten.



Wiederholen Sie diesen Vorgang entsprechend am anderen Bein.

Wirkung: Der Akupressurpunkt Mi06 liegt auf dem Milzmeridian, bewegt das Blut und stoppt Schmerzen im Unterbauch.

3.1.3. Krampflösende Technik

Durchführung:

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl.
2. Wärmen Sie Ihre Hände auf, indem Sie diese mit etwas Massageöl aneinander reiben
3. Ballen Sie die Hände nun zu lockeren Fäusten und setzen Sie diese auf den Lendenbereich, links und rechts neben die Wirbelsäule. (siehe Abb. 1)
4. Klopfen Sie mit den Fingerknöcheln locker am Kreuzbein und der unteren Wirbelsäule entlang. (siehe Abb. 1)
5. Massieren Sie anschließend mit den Handknöcheln fünfmal entlang der Wirbelsäulenmuskulatur von oben nach unten (siehe Abb. 2 und Abb. 3).



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

Wiederholen Sie diese Übung drei bis fünfmal.

Wirkung: Das leichte Klopfen fördert die Durchblutung der Lendenregion. Die Massage der Wirbelsäulenmuskulatur sorgt für gleichmäßigen Blutfluss und Entspannung der Muskulatur.

3.1.4. Allgemeine Selbsthilfe-Tipps von Sportwissenschaftlerin Tanja Eßer

- ▶ Bei starkem Wasser- und Elektrolytverlust: Viel trinken, möglichst zwei bis drei Liter täglich. Gut geeignet sind Schwarztee, verdünnte Fruchtsäfte, salzige Suppen oder Elektrolytlösungen
- ▶ „Schleimende“ Suppen (mit Hafer, Grieß, Leinsamen) essen
- ▶ Auf dem Speiseplan: Geriebene Äpfel und Bananen



Bei Sodbrennen

Tritt Sodbrennen öfter und besonders heftig auf und helfen auch die hier vorgestellten Massage-Griffe und Atemtechniken nicht mehr, empfehlen sich Präparate mit dem Wirkstoff Pantoprazol (z. B. Pantoprazol-ratiopharm® SK 20 mg). Der Wirkstoff Pantoprazol lindert die Beschwerden bis zu 24 Stunden, indem er die säureproduzierenden Pumpen des Magens hemmt. So wird gar nicht erst überschüssige Magensäure gebildet, die in die Speiseröhre zurück fließen kann. Halten die Beschwerden länger an, sollte ein Arzt aufgesucht werden.



Pantoprazol-ratiopharm® SK 20 mg magensaftresistente Tabletten

Wirkstoff: Pantoprazol (als Natrium 1,5 H₂O). **Anwendungsgebiete:** Zur kurzzeitigen Behandlung von Refluxsymptomen (z. B. Sodbrennen, saures Aufstoßen) bei Erwachsenen. **Warnhinweise:** Enthält Maltitol, entöltete Phospholipide aus Sojabohnen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 9/09.

Bei Verstopfung

Wenn die Verdauung trotz Bauchmassage und angewendeten Übungen nicht in Gang kommen will, können sogenannte Laxantien (abführende Mittel) helfen, zum Beispiel Laxans-ratiopharm® 7,5 mg/ml Pico Tropfen. Die Tropfen lassen sich exakt und nach individuellem Bedarf dosieren. Sie erhöhen die Menge an Flüssigkeit im Dickdarm und regen die natürliche Darmbewegung an, so dass sich der Stuhl drang nach zehn bis zwölf Stunden einstellt. Durch ihre gezielte Wirkung im Dickdarm sind sie schonend für den Magen.



Laxans-ratiopharm® 7,5 mg/ml Pico Tropfen zum Einnehmen, Lösung

Wirkstoff: Natriumpicosulfat. **Anwendungsgebiete:** Zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung sowie bei Erkrankungen, die eine erleichterte Stuhlentleerung erfordern. **Warnhinweis:** Enthält Sorbitol! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 5/12.



Tanja Eßer

Diplom-Sportwissenschaftlerin

Tanja Eßer ist Gesundheitsberaterin im Bereich Sport, Bewegung und Ergonomie mit Praxiserfahrung im Bereich Entspannungs- und Sportmassage sowie psychophysischer Regulation und Entspannungsverfahren. Sie hat Sportwissenschaften an der DSHS Köln mit Schwerpunkt Rehabilitation und Prävention (Orthopädie und Innere Medizin) studiert.