

FRIEDERIKE REUMANN

ich hör' auf mein

BAUCH GEFÜHL

DAS GEHEIME WISSEN
UNSERER BAUCHORGANE

Lüchow

INHALT

Basics	8
Anleitung für ein gutes Bauchgefühl	12
Zu Beginn: entspannen und wahrnehmen	16
Bevor du startest – nützliche Hilfsmittel	20
Basisprogramm: Alles im Fluss!	24
Mein Tipp: Richtig essen!	38
Der Darm – vertrauen und loslassen	40
Was nicht glücklich macht, kann weg!	42
Rückgrat	46
Frühsymptome des Darms	49
Exkurs: Stuhlprobe bitte!	53
Hilfe aus der Schulmedizin	58
Übungsprogramm: Gut verdaut!	60
Hausapotheke: Ein Pflaster für den Darm	72
Mein Tipp: Notfallplan nach Antibiotika-Tsunami	76
Die Leber – sexy und sensibel	80
Schutz der Persönlichkeit	83
Wut im Bauch und Wutventile	86
Frühsymptome der Leberstörungen	92
Hilfe aus der Schulmedizin	96
Exkurs: Keine Angst vor Cholesterin!	99
Hilfe! Ich hab’ Pommes im Blut!	102
Wertvolle Öle für den Zellschutz	103

Übungsprogramm: Müdigkeit ade!	104
Hausapotheke: Pflanzenpower für die Leber	116
Mein Tipp: Digital Detox für regenerierenden Schlaf	120
Milz und Magen – Kraft der Mitte	124
Klarheit für Körper und Geist	126
Das Sammelbecken der Gefühle	129
Frühsymptome von Milz und Magen	131
Hilfe aus der Schulmedizin	133
Übungsprogramm: Die stabile Mitte!	134
Beckers Apotheke: Ein gesunder Start in den Tag – nicht nur für die Milz ...	146
Mein Tipp: Aufräumen!	152
Exkurs: Sichtbare Schlacken!	159
Die Nieren – Essenz des Lebens	164
Das wahre Bauchgefühl	166
Das Flaschenmodell der Lebenskraft	168
Frühsymptome der Nieren	171
Exkurs: Dem pH-Wert auf der Spur!	173
Hilfe aus der Schulmedizin	176
Übungsprogramm: Auf ein langes Leben!	178
Hausapotheke: Lebendiges Wasser	188
Mein Tipp: Die sprudelnde Quelle mit der Natronsocke aktivieren!	190
Abschließende Worte – Frage deinen inneren Arzt	194
Was ist Selbsthypnose?	195
Toni Kroos & ein Pott voll Mörtel	196

Basics

***E**in von Zeitmangel, Leistungsdruck, überhöhtem Statusbewusstsein und ungesunder Lebensweise geprägter Alltag fordert ein neues Verantwortungsbewusstsein, um gesund zu bleiben. Denn der heutige Lebensstandard verlangt Höchstleistungen von den Bauchorganen. Stundenlanges Sitzen ohne Bewegungsausgleich verklebt die Bauchorgane und sie geraten zunehmend unter Druck. Auch die Essgewohnheiten unserer Zeit, reinstopfen statt wertschätzen, sowie die Qualität der Nahrung belasten die Bauchorgane zunehmend. Antibiotika in Fleisch, Pestizide in Gemüse und Obst, Schwermetalle im Fisch und genmanipuliertes Getreide sorgen für die tägliche Portion Gift, das die Bauchorgane mühevoll und durch komplizierteste chemische Prozesse abbauen müssen. Eigentlich grenzt die Regenerationsfähigkeit der Bauchorgane an ein Wunder! Tag für Tag nehmen wir dieses Wunder hin. Dabei drücken die Organe ihre große Not durch Symptome wie Blähungen, Sodbrennen und Verstopfung aus, die wir meist getrost ignorieren. Ignorieren? Oder ist die Fähigkeit, sich selbst wahrzunehmen, gar abhandengekommen? Für unsere Vorfahren war das Bewusstsein für frühe Krankheitszeichen lebensrettend. Der Alltag unserer Zeit erlaubt meist nur, Blähungen und Schlafstörungen als banal abzuwinken. Augenringe werden bestenfalls als Foto auf Instagram geteilt. Kaum jemand kommt auf die Idee, die Bauchorgane zu unterstützen und eigenverantwortlich den kostbaren Schatz Gesundheit zu erhalten.*

Was ist der Bauch?

In diesem Buch ist mit dem Bauch der Raum gemeint, in dem sich die Bauchorgane Darm, Leber, Milz, Magen und die Nieren befinden. Bis auf die Nieren sind all diese Organe durch das Pfortadersystem, dem sogenannten *Pfortaderkreislauf* miteinander verbunden. Der Pfortaderkreislauf sorgt für genug Nährstoffe in den Bauchorganen und entsorgt überflüssigen Körpermüll: Ein Übermaß an Fetten, giftige Stoffe oder tote Zellen transportieren die Blutgefäße an die Ausscheidungsorgane. Alle Organe werden von netzartigen Faszien umgeben. Dieses spezialisierte Gewebe gibt den Bauchorganen Halt und Form. Die reibungslose Beweglichkeit der Bauchorgane während der Atmung wird durch das Zwerchfell dirigiert. Ein harmonisches Bauchgefühl verspüren wir dann, wenn die Bauchorgane, die umgebenden Faszien, das Zwerchfell und das Pfortadersystem zusammenarbeiten und jedes einzelne Bauchorgan gut funktioniert.

Bauchgefühle

In der alternativen Medizin haben die Organe nicht nur eine auf den Körper bezogene Funktion. Ihnen wird auch eine emotionale Wirkweise zugesprochen. Die Erkenntnis, dass Organe Emotionen entwickeln und speichern können, beruht auf Jahrtausende langer Beobachtung und Erforschung auf verschiedensten Ebenen.

Dem Darm wird demnach die Gefühlsebene des Loslassens zugeschrieben. Milz und Magen drücken die Emotion Sorge aus. Zu diesem Duo kommt als dritter Partner auch die Bauchspeicheldrüse hinzu, auf die ich in diesem Buch jedoch aus Gründen der Überschaubarkeit nicht näher eingehe. Die Leber beschäftigt sich mit Wut und entlädt sich in Frustration und Aggressivität. Die Nieren spiegeln all unsere Ängste wider. Ein gutes Bauchgefühl zeigt sich demnach auch durch innere Harmonie; die Gefühlswelt ist geordnet.

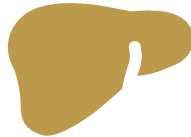
Das Seelenleben der Bauchorgane

Die *Traditionelle Chinesische Medizin* (TCM) geht sogar noch über die Emotionsebene hinaus und beseelt die Organe. Diesen schönen Gedanken nehme ich als Grundidee für mein Buch auf. Die Vorstellung, dass jedes Bauchorgan eine lebendige Struktur mit Seelenleben ist, erleichtert uns den Wandel zurück zur Eigenverantwortlichkeit und motiviert, die individuelle Gesundheit zu erhalten. Lernst du beispielsweise die kämpferische Leberseele *Hun* kennen, wird es dir schwerfallen, die Leber in Zukunft mit Giften zu füttern! Der zarte Nierengeist *Zhi* verbildlicht dir die feine und sensible Struktur der Nieren. Je mehr du dich mit den Bauchorganen befasst, desto klarer wird, dass Sodbrennen, Müdigkeit und Verstopfung nicht selbstverständlich in den Alltag gehören, sondern das Unwohlsein der Organe ausdrücken. Vielleicht wächst der Wunsch in dir, mehr über die Bauchorgane zu erfahren und dich aus eigener Kraft heraus für deren Gesunderhaltung einzusetzen.

Übersicht der Bauchorgane



Darm



Leber



Milz



Magen



Nieren



Anleitung für ein gutes Bauchgefühl

Gesundheit muss in deinen individuellen Alltag passen! Deshalb bekommst du in diesem Buch die Möglichkeit, Übungsprogramme für die Gesunderhaltung an deine zur Verfügung stehende Zeit anzupassen. Die Grundvoraussetzung, um gezielt Symptome des Bauchraums aufzudecken und eigenverantwortlich auf sie zu reagieren, ist, die Fähigkeit des aufmerksamen Wahrnehmens zurückzuerlangen und so deinem Bauch zuhören zu können. Das gelingt nur in einem entspannten Zustand. Darüber hinaus kannst du dein Wissen mit Tipps aus der Schulmedizin und dem Spektrum alternativer Behandlungsformen vertiefen.

Symptome spüren

Den Ist-Zustand von Körper und Geist zu ergründen, gelingt nur in einem entspannten Zustand. Die Reize des Alltags entfernen sich und es entsteht Raum für die eigene Wahrnehmungskraft. Über eine vertiefte Atmung Entspannung herbeizuführen, ist eine leicht zu erlernende Methode. Ruhige, tiefe Atemzüge signalisieren dem vegetativen Nervensystem Stressfreiheit. Der Entspannungsmodus im Muskel-Skelett-System wird eingeschaltet und die Verdauungsorgane werden aktiver. Das ist auch einer der Gründe, warum der Bauch anfängt zu gluckern, wenn wir entspannt auf der Matte liegen! Bevor du das Übungsprogramm beginnst, nimm dir immer ein paar Minuten Zeit für eine kurze Anfangsentspannung. Sie hat das Ziel, deinen Ist-Zustand für dich zu definieren. In dem Basiskapitel lernst du die Symphysenatmung kennen, die ich dir als Entspannungstechnik, besonders als Anfänger, ans Herz lege. Wenn du eine andere Technik kennst und sie passender für dich ist, kannst du natürlich deine eigene Entspannungsform wählen!

Üben im Alltag

Regelmäßiges Üben mit Beständigkeit ist der Clou für tiefgreifende Veränderung im Bauchraum. Deshalb muss Gesundheit in den individuellen Alltag integrierbar sein! Ich biete dir zwei Modelle an, die du an deine verfügbare Zeit anpassen kannst. Das Üben kann auf zwei Arten geschehen: Wenn du wenig Zeit hast,

Basics

beginnst du direkt mit einer Übung aus den jeweiligen Organbausteinen. Mit diesen 15 Minuten erzielst du zwar keine ganzheitlichen Effekte, kannst aber ganz speziell auf ein bestimmtes Organ eingehen. Das ist besser, als nichts zu tun! Merke dir, dass Beständigkeit der Clou für anhaltende Gesundheit ist!

Wenn du aber mehr Zeit zur Verfügung hast, empfehle ich dir den noch effektiveren Weg, indem du dem jeweiligen Organbaustein das Basisprogramm (S. 24) voranstellst. Dein Vorteil ist ein ganzheitlicher Wert für die Bauchorgane. Alle Strukturen, die für den Bauchraum besonders wichtig sind, werden vorbereitet. Dazu zählen das Pfortadersystem, der Organmotor Zwerchfell, die bauchformenden Faszien und die Regulierung des vegetativen Nervensystems.

Die richtige Intensität

Die Übungen sollten niemals starke Schmerzen auslösen! Ein Wohlfühlschmerz oder eine leichte Dehnung zu spüren ist erlaubt! Hier die Grenze zu finden, ist manchmal nicht ganz einfach. Lässt der Schmerz nicht nach oder hast du nach dem Üben Schmerzen, hast du deine Grenze bereits überschritten und solltest beim nächsten Üben auf eine geringere Intensität achten. Viele der vorgestellten Übungen werden lange in einer Position gehalten. Beim Auflösen ist es wichtig, langsam aus der Dehnung herauszukommen. Das Körpersystem muss Zeit haben, sich wieder zu neutralisieren und auszurichten. Gerade zu Beginn neigt man dazu,

den Atem anzuhalten oder oberflächlich zu atmen. Das blockiert das Zwerchfell. Achte bei allen Übungen auf einen freien und leichten Atemfluss! Bei frischen Wunden, Fieber, Schwindel und starkem Unwohlsein dosiere die Übungen vorsichtig und warte die Reaktion ab. Wenn du dir bei Krankheit, Schwangerschaft oder nach einer Operation unsicher bist, ob du etwas falsch machen könntest, befrage den behandelnden Arzt dazu.

Wissen vertiefen

Du findest in diesem Buch viele Extrainformationen und Tipps für ein rundum gutes Bauchgefühl! Wenn du dein Wissen vertiefen möchtest und richtig motiviert bist, deine Bauchorgane auf Vordermann zu bringen, steht dir dafür zusätzlich die Hausapotheke für die einzelnen Organe zur Verfügung. Begleitende schulmedizinische Tests und Analysen ermöglichen einen tiefen Einblick in die Organesundheit. Dein Nutzen und Benefit aus diesem Buch ist die Fähigkeit, Symptome frühzeitig deuten zu können, eigenverantwortlich auf sie zu reagieren und deine individuelle Gesundheit zu erreichen! Dadurch ersparst du dir viele Arztbesuche und erlangst eine neue Unabhängigkeit, die es dir erlaubt, selbstbestimmt Gesundheit zu erleben!



Zu Beginn: entspannen und wahrnehmen

Nur in einem entspannten Zustand gelingt es, sich selbst wahrzunehmen. Schalte das Handy, Radio und alle anderen digitalen Geräte in der Nähe aus und schaff eine ruhige Atmosphäre, in der dich nichts ablenken kann. Sich zu entspannen gelingt meist nicht auf Anhieb. Das Gehirn ist auf Ablenkung und Problemlösung programmiert und die Gedanken kreisen in der Vergangenheit oder Zukunft. Einen leichten Einstieg, zur Ruhe zu kommen, bietet der Weg über die Atmung. Wenn die Gedanken sich im gegenwärtigen Moment sammeln, entwickelt sich dein Ist-Zustand.

Die Atemtiefe testen

Schließ die Augen und komm im Stehen an. Richte die Wirbelsäule bewusst auf und entspann die Schultern. Lass deine Atmung in deinem Rhythmus kommen und gehen. Empfinde den Weg nach, den die Atmung wählt. Fließt der Atem frei? Dehnt sich der Brustkorb aus? Fließt die Atmung bis tief in den Bauch? Vielleicht nimmst du sogar die Bewegung des Zwerchfells wahr und kannst dir vorstellen, wie sich die Bauchorgane bewegen. Beug nun den Oberkörper weit nach unten und wiederhole die Übung. Spürst du den Unterschied? Eine krumme Körperhaltung bewirkt eine flachere Atmung. Das Zwerchfell verliert den Platz, sich zu bewegen, und komprimiert die Bauchorgane. Eine aufrechte Körperhaltung bewirkt einen Synergismus zwischen Zwerchfell und Beckenboden. Die Bauchorgane haben Raum, sich physiologisch zu bewegen. Diesen Unterschied wahrzunehmen ist ein erster Schritt zur Entlastung der Bauchorgane. In Zukunft wirst du mehr auf eine aufrechte Haltung im Alltag achten. Du hast wahrgenommen, dass sich die Bauchorgane in einer aufrechten Körperhaltung besser bewegen können.

Die Schambeinatmung

Das Schambein wird dein Orientierungspunkt für die folgende Übung. Es verbindet das Becken auf der Körpervorderseite. Um das Schambein zu finden, leg einen Zeigefinger auf deinen Bauchnabel. Von da aus rutsch über weiches Gewebe nach

unten ins Becken, bis du auf einen Knochen stößt. Das ist dein Schambein. Lass den Zeigefinger hier ruhen und konzentriere dich auf die Atmung. Wo kannst du die Atembewegung deutlich spüren? Versuch die Atmung bis in den Beckenraum zu vertiefen. Spürst du die Bewegung unter deinem Finger am Schambein? Ja? Deine Organe können sich gut mit der Zwerchfellbewegung verschieben. Nein? Dein Alltag hat die Atemtiefe bereits beeinflusst. Das Zwerchfell kann sich nicht uneingeschränkt bewegen. Vielleicht bestehen leichte fasziale Verklebungen. Die Schambeinatmung dient nicht nur als erster Test für die Beurteilung der Atemqualität und Zwerchfellbeweglichkeit. Sie schult deine Wahrnehmung und ist fester Bestandteil der Übungsprogramme in diesem Buch.



Gut zu wissen!

Der Atemvorgang dient als Transportsystem für den ganzen Körper. Mit der Einatmung gelangt Sauerstoff in jede einzelne Zelle und spendet Energie zum Leben. Im Yoga wird diese Energie auch als *Prana*, die Lebenskraft, bezeichnet. Mit der Ausatmung werden Kohlendioxid und Schadstoffe ausgeschieden. Der größte Atemmuskel ist das Zwerchfell. Es trennt den Brust- vom Bauchraum. Bei der Einatmung sinkt das Zwerchfell nach unten, um der Atemluft Raum zu verschaffen. Dabei bewegen sich die Bauchorgane physiologisch mit nach unten. Mit der Ausatmung wird der Brustkorb schmaler, die Rippen ziehen sich zusammen und das Zwerchfell und die Bauchorgane bewegen sich zurück an ihre Ausgangsposition. Während der Atmung agiert das Zwerchfell wie ein „Organmotor“. Mit jedem Atemzug, also ca. 20.000 Mal am Tag, bewegt das Zwerchfell die Bauchorgane und ermöglicht eine gute Durchblutung und Funktionsweise. Fasziale Verklebungen werden verhindert. Durch eine flache Atmung, eine krumme Körperhaltung im Sitzen oder Narben im Bauchraum verliert sich diese Dynamik. Die Bauchorgane müssen mehr Arbeit leisten, um gut zu funktionieren. Der Körper richtet Kompensationsmechanismen als Versuch ein, die Organfunktion zu erhalten. Das klappt eine Zeitlang. Dauerhaft entstehen Schäden an den Bauchorganen, wie bei einer Maschine, die ständig hochtourig arbeiten muss, überhitzt und schließlich kaputtgeht.

Basics



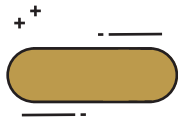
Bevor du startest – nützliche Hilfsmittel

Schalte vor dem Üben alle elektronischen Geräte in der Umgebung ab. Der Raum, in dem du üben möchtest, sollte gut durchgelüftet sein. Stell dir gutes Wasser zum Trinken bereit. Plan genug Zeit und Platz ein, um dich zu entfalten.



Die Matte

Eine rutschfeste Matte eignet sich gut zum Üben. Durch den Kontakt zu Haut und Gesicht empfehle ich eine Matte aus umweltfreundlichem Material, zum Beispiel Naturkautschuk. Matten gibt es in verschiedenen Breiten und Polsterungen. Eine Yogamatte ist zudem meist rutschfest.



Das Kissen

Es gibt Kissen, die sich in der Höhe und Breite unterscheiden. Schwerpunktmäßig verwendet man das Kissen für den Kopf, als Unterlagerung für die Knie oder um darauf zu sitzen. Beim Sitzen sollte das Kissen nur als Unterstützung zur Aufrichtung der Wirbelsäule dienen. Setz dich aus diesem Grund nur auf den Rand des Kissens. Die Sitzbeinhöcker haben so genug Unterstützungsfläche und die Wirbel richten sich physiologisch auf. Wenn du dich auf dem Kissen „lümmelest“, wird auch die Wirbelsäule krumm.

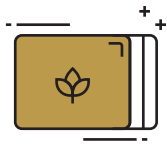


Das Bolster

Das Bolster ist mein persönliches Lieblingstool. Es findet vielerlei Verwendung als Lagerungsmittel. Es unterstützt uns dabei, tiefere Dehnpositionen

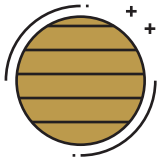
Basics

zu erreichen. Wir nutzen es zum Beispiel bei der Übung *Der Schmetterling* im Basisprogramm. Das Bolster ist meist mit Kapok, den flaumigen Fasern aus den Samen des Kapokbaumes, oder Dinkelspelz gefüllt. Ein gutes Bolster gibt es schon ab dreißig Euro zu kaufen. Eine Anschaffung lohnt sich in jedem Fall!



Der Klotz

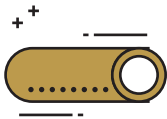
Der Klotz bietet in bestimmten Haltungen mehr Entlastung und Stabilität. Einen Klotz aus Kork oder Holz kann man zum Beispiel im Yogastore erwerben.



Faszienbälle

Zum Üben eignen sich zwei Faszienbälle in einem Netz besonders gut. Sie haben den Vorteil, dass man sie sowohl zur Mobilisation der Wirbelsäule verwenden kann, aber auch einzeln für gezielte Fasziendehnung der Organe oder Füße. Auch hier rate ich zu Naturmaterialien. Gerade bei der Mobilisation der Füße werden die Fußreflexzonen aktiviert und wird der ganze Körper beeinflusst. Ich glaube, dass künstliche Materialien hier eine negative Wirkung haben können. Die Bälle sollten nicht zu hart sein, aber auch nicht zu weich. Am besten probierst du verschiedene Faszienbälle aus und entscheidest dich für Bälle, mit denen du dich

wohl fühlst. Zu empfehlen sind Faszienbälle aus Naturkautschuk, die in vielen verschiedenen Größen erhältlich sind.



Die Faszienrolle

Faszienrollen sind meist aus Hartschaum hergestellt und werden zur Selbstmassage und zum Ausrollen größerer Faszien eingesetzt. Mittlerweile gibt es viele unterschiedliche Modelle; sehr weiche Rollen, harte Rollen oder auch mit Noppen und Rillen für stärkere Massageeffekte. Lass dich in einem Sportgeschäft beraten. Hier ergibt sich auch die Möglichkeit, verschiedene Härtegrade der Faszienrollen zu testen. Wähle einen Härtegrad, den du beim Rollen deutlich spürst, der aber keine Schmerzen verursacht. Je nach Körpergröße und Breite sollte die Faszienrolle mindestens 30 cm lang sein, eher etwas länger.

Basisprogramm: Alles im Fluss!

Das Wahrnehmen des Ist-Zustands verrät viel über den momentanen Zustand der Bauchorgane. Je mehr Wissen du über deine Bauchorgane erlangst, desto mehr wird deine Motivation steigen, deine Organe zu schützen und sie gesund zu erhalten. Es ist spannend zu beobachten, wie schnell sich unser Wohlbefinden verbessert, wenn wir uns Gutes tun! Der Bauchraum reagiert zum Beispiel sofort positiv auf Entspannung. In einem entspannten Zustand können sich die Ein- und Ausgänge von Magen und Darm gut öffnen und schließen. Die Impulse dafür entstammen dem vegetativen Nervensystem. Die Verdauung verläuft ohne Verzögerung und es entstehen keine Giftstoffe durch zu lange Gärungsprozesse. Erst in einem entspannten Zustand nehmen wir wahr, wenn sich etwas verändert. Die Bauchorgane schicken uns recht schnell Warnsignale, wenn etwas nicht stimmt. In der ayurvedischen Medizin sind zum Beispiel Blähungen ein Frühsignal für eine beginnende Erkrankung im Dickdarmsystem, das behandelt wird, um ernste Erkrankungen zu verhindern. Mit etwas Übung wirst auch du bald Frühsignale wahrnehmen und sie den Bauchorganen zuordnen können. Du erlangst viel Wissen über die funktionelle und emotionale Wirkweise deiner Bauchorgane und wie du eigenverantwortlich auf Frühsignale reagieren kannst. Die Übungen aus dem Programm Alles im Fluss! bilden die Basis für eine gute Funktion deiner Bauchorgane. Sie führen dich heraus aus der starren Haltung des Alltags. Dadurch kann alles wieder fließen: Blut, Atemluft, Nervenimpulse und Körperflüssigkeiten. Die Faszien entfalten sich und helfen dir, aufgerichtet das Leben zu meistern!