

Colonmassage

„Wenn der Darm verstopft ist“

Verdauungsstörungen mit Verstopfung und / oder Durchfall sind eine weit verbreitete „Zivilisationserscheinung“. Sehr oft durch Fehlernährung, Stress, lange Medikamenteneinnahme usw. ausgelöst, die nicht nur den Verdauungstrakt, sondern den ganzen Menschen betreffen und verschiedene weitere Beschwerden auslösen können. Eine wirksame Behandlungsmethode ist die **Colonmassage**.

Was ist eine Colonmassage?

„Colon „ ist der lateinische Begriff für Dickdarm.

Bei der Colonmassage handelt es sich um eine sanfte Bauchmassage, wodurch die Darmtätigkeit reguliert und nebenbei auch positiv auf Herz – Kreislauf und den Menschen als Ganzes eingewirkt wird.

Wie wird diese Massage durchgeführt?

Langsame, rhythmische Bewegungen mit den flachen Händen üben bei der Ausatmung des Patienten einen sanften Druck in die Tiefe aus. Dabei wird die Bauchdecke an 5 Stellen des Dickdarmes in Richtung der Darmöffnung massiert.

Dieser Druck wird so gesetzt, dass er die natürliche Peristaltik (Darmbewegung) fördert.

Was ist vor der Behandlung zu beachten?

- 1 bis 2 Stunden vor der Behandlung keine Mahlzeiten einnehmen
- Toilettengang (Harnblase entleeren, wenn möglich auch Darm)

Bei welchen Erscheinungen findet die Colonmassage Anwendung?

- Chronische Verstopfung oder Durchfall
- Neigung zu schmerzhaften Blähungen
- Reizdarm (z.B. Völlegefühl, Blähungen, krampfartige Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfungen)
- Krankheitsbedingte Darmträgheit
- Gallenwegsleiden
- Als unterstützende Maßnahme bei Diäten (Darmentschlackung)

Wann darf die Colonmassage nicht angewendet werden?

- Bei akutem Abdomen (Darmverschluss)
- Während der Schwangerschaft
- Bei einem Tumor im Bauch
- Bei fieberhaften Erkrankungen

Wie lange und wie oft sollte behandelt werden?

3 mal wöchentlich über mindestens 3 Wochen, oder bis eine zufriedenstellende Darmtätigkeit stattfindet.