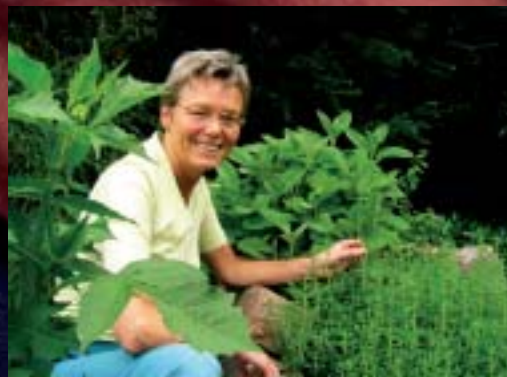


# DIE BAUCH- SELBST- MASSAGE

WIE DER DARM  
GESUNDET UND  
DIE VERDAUUNG  
IN SCHWUNG  
KOMMT

Wer seinen Bauch tägliche  
Streicheinheiten gibt, muss nicht  
lange auf gesundheitliche Erfolge  
warten. Doris Lorenzen hat die  
positive Wirkung der  
Bauchselbstmassage vor einigen  
Jahren entdeckt und zu einer  
eigenständigen Therapie  
entwickelt, die jeder einfach  
zu Hause anwenden kann



VON MARIA KÖLLNER

**Zweimal täglich 15 bis 20 Minuten Bauchmassage reichen aus, um dem Darm zu dauerhafter Gesundheit zu verhelfen. Denn immerhin leben rund 70 Prozent unserer Abwehrzellen im Darm. Doch auch die übrigen Körperorgane und die Seele profitieren davon. Wie das funktioniert, erklärt Doris Lorenzen, Therapeutin und Seminarleiterin aus Schleswig-Holstein**

**W**ohl kein anderes Organ wird so schlecht behandelt und missachtet wie das Wunderwerk Darm. Dabei ist er es, der im Laufe eines 75-jährigen Menschenlebens rund 30 Tonnen Nahrung und 50 000 Liter Flüssigkeit verarbeitet. In einem komplizierten Zusammenspiel mit den übrigen Verdauungsorganen setzt er das um, was uns Kraft und Nahrung gibt und uns leben lässt. Zudem ist er das Zentrum unserer Gefühle. „Aus dem Bauch heraus“ empfinden wir Zuneigung, Liebe, Freude, Trauer oder Verlustängste. Die Gesundheit des Darms ist für den ganzen Körper von zentraler Bedeutung.

Ein gesunder Darm sorgt für eine optimale Aufnahme der Nährstoffe und ermöglicht die Ausscheidung der Verdauungsprodukte. Er reinigt sich selbst und befreit sich von Speiseresten. Auch eine gute Durchblutung der Beine wird vom Darm unterstützt. Und schließlich sitzt im Darm ein großer Teil des Immunsystems.

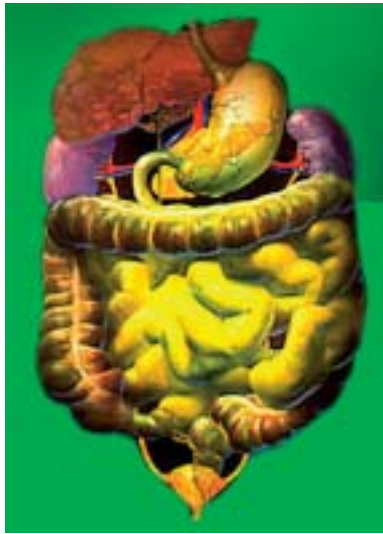
Ein junger Darm schluckt eine Weile viele Misshandlungen, wie ungesunde Ernährung, die oft zu reichlich, zu kalt, zu heiß oder zu süß ist. Und die zudem meist unregelmäßig und gedankenlos aufgenommen wird. Die Angewohnheit, sich zwischendurch etwas in den Mund zu stecken, sei es ein Müsliriegel, ein Joghurt oder auch nur ein Kaugummi, ist für viele eine Selbstverständlichkeit.

Das bedeutet jedoch, dass der Darm und andere Verdauungsorgane ständig angeregt werden und keine Ruhephasen mehr haben. Dazu muss dieses geplagte Organ noch ständig irgendwelche Sorgen und Seelenprobleme „verdauen“. So mancher Darm leidet außerdem darunter, dass er kaum Zuwendung oder gar eine liebevolle Berührung von dem Menschen erfährt, der zu ihm gehört!

→

# Die Bauchselbstmassage

## Wie der Darm gesundet und die Verdauung in Schwung kommt



Im Laufe eines Lebens muss der Darm rund 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit verarbeiten



Vermeintlich gesunde Zwischenmahlzeiten tun der Verdauung gar nicht gut: Der Darm kann nicht zur Ruhe kommen

selbstverständlichen Zubehör. Ihre chemischen Substanzen tun einem empfindlichen Organ, wie es der Darm auch in seinem Endbereich ist, nicht gut. Er nimmt sie auf und gibt sie an den Körper weiter. Viel besser wäre es, einige Tropfen eines Pflanzenöls, beispielsweise Rapsöl, zur Reinigung auf das Toilettenpapier zu träufeln oder das Waschen mit klarem Wasser.

Wenn es für viele Menschen schon unangenehm ist, zur Toilette zu gehen, wenn ihnen danach ist, so erstaunt es eigentlich auch nicht weiter, dass eine wohltuende Bauchselbstmassage kaum jemand kennt. Aus eigener leidvoller Baucherfahrung hat Doris Lorenzen eine Massage entwickelt, die jeder lernen und anwenden kann. Das Schöne dabei: Schon nach wenigen Wochen dankt es der Darm mit Wohlbefinden und einwandfreier Verdauung.

### Wenn der Darm erschlafft

Viele Jahre geht es gut, bis der Darm „schlapp“ macht. Übersäuert und voll gestopft, erschlafft dieser riesige Muskel als Motor der Verdauungsarbeit. Darmprobleme und unterschiedlichste Krankheiten sind häufig die Folge. Oft hat sich über viele Jahre ein latentes Unwohlsein entwickelt, das sich nicht genau definieren lässt.

Das „Tabuthema“ Darm kommt meist erst dann in der Arztpraxis zur Sprache, wenn sich bereits massivere Probleme eingestellt

haben. Erschreckend ist dabei, dass gerade schwere Erkrankungen wie Morbus Crohn (chronisch-entzündliche Darmerkrankung) und Darmkrebs zunehmen.

Schon Schulkinder haben heute Darmprobleme. Denn will sich der Darm, wie es unsere innere Uhr vorgibt, morgens entleeren, darf er das meist nicht. Es wäre ja peinlich, die Schultoailette zu benutzen. Also wird dieses wichtige Bedürfnis bis mittags unterdrückt. Reste können in den Darmschlingen als Ablagerungen liegen bleiben. Der Darm setzt sich im Laufe der Jahre regelrecht zu.

Der Gang zur Toilette ist generell ein heikles Thema. Darüber spricht man nicht. Feuchttücher gehören auf vielen Toiletten zum

### Der Bauch als Quelle der Kraft und Heilung

Sich selbst als Wunder empfinden und aus der eigenen Kraftquelle Bauch schöpfen – das ist die Philosophie von Doris Lorenzen. Die Therapeutin für Bauchselbstmassage

## Übungen zur Bauchselbstmassage

Die Bauchmassage findet im Liegen statt und ist ein sanftes, reibendes Berühren der eigenen Bauchdecke bei regelmäßiger, entspannter Atmung. Die Hände verschieben zart und ohne jeden Druck die Bauchhaut gegen den Darm.

Wichtig ist eine entspannte Atmosphäre. Ideal ist es zum Beispiel, die Übungen abends vor dem Schlafen und morgens nach dem Aufwachen im Bett zu machen. Bei Ablenkungen wirkt die Massage nicht. Ein in sich Hineinhören und eine liebevolle Hingabe fördern die Wirkung. Zur Orientierung: Die rechte Hand beginnt immer mit der Bewegung und kreist in Richtung Kopf gegen den Uhrzeiger und die linke Hand bewegt sich entgegen-

setzt, also mit dem Uhrzeiger, ebenfalls in Richtung Kopf. Jeweils 10 bis 15 Mal etwa 2 bis 3 Minuten lang.

1. **Schritt:** Zu Beginn nehmen die Hände sanft Kontakt zum Bauch auf. Dabei tief in den Bauch hineinatmen. Die Handflächen passen sich leicht der Körperform an.
2. **Schritt:** Die Daumen ruhen im Nabel. Sie können, je nach Bauchgröße ein bis zwei Zentimeter nach außen rutschen. Die Finger-

spitzen zeigen in Richtung Schambein. Die rechte Hand, die jeweils mit den Bewegungen beginnt, beschreibt minimale Kreise, soweit die Haut des Bauches sich dehnen lässt.

3. **Schritt:** Die linke Hand kreist, während die rechte ruht, nun mit dem Uhrzeigersinn.
4. **Schritt:** Beide Hände kreisen gleichzeitig auf der Bauchdecke, in gegenverkehrter Richtung.
5. **Schritt:** Die rechte Hand rutscht nach unten. Als Orientierung: Der Daumen ruht im oder am Bauchnabel, der kleine Finger am Schambein. Die linke Hand gleitet mit Hautkontakt



vermittelt in ihren Seminaren wie man sich auf diese Weise von Darmbeschwerden und so manch anderen Gesundheitsproblemen befreien kann.

Als „Darmexperte“ bezeichnet zu werden, lehnt Doris Lorenzen bescheiden ab, da sie keine Medizinerin ist. Dennoch verfügt die engagierte Therapeutin über ein breites Wissen und viel Verständnis für den Darm und dessen Bedürfnisse. Immer mehr Menschen suchen ihre Hilfe und erfahren nach kurzer Zeit eine deutliche Verbesserung ihrer Lebensqualität. Auch mir konnte sie helfen.

Seit Anfang des Jahres saß ich täglich oft bis in die Nacht am Schreibtisch. Das Essen nahm ich nicht wichtig, glaubte mich aber vor allem durch viele kleine gesunde Zwischenmahlzeiten, wie Obst, Trockenfrüchte, viel Tee und Wasser, gut versorgt. Die Bemerkung meiner Tochter, dass ich bei einer eher schlanken Figur doch einen gewissen Bauch hätte, ärgerte mich ein wenig. Denn diesen Schönheitsfehler empfand ich insgeheim auch, konnte aber selbst durch gezielte Gymnastik wenig dagegen tun. Stattdessen machte mir ein zunehmender Druck im Leber-Gallebereich zu schaffen. Auch spürte ich häufig ein verstärktes Herzklopfen bei körperlichen Anstrengungen.

Durch eine Bekannte lernte ich dann Doris Lorenzen kennen. „Mein Bauch ist mein Schwachpunkt,“ meinte ich. „Sehen Sie, wie die Bluse spannt.“ „Keine Angst,“ sagte Doris Lorenzen, „das wird sich bald ändern.“ Bevor



**Darmprobleme beginnen heute oft schon in der Schule: Die Kinder trauen sich nicht zur Toilette und halten den Stuhlgang bis mittags zurück**

ich mich hinlegte, sollte ich meine Füße und den Stand der Zehen beachten, weil dort – nach der Massage – die erste Veränderung zu erkennen sei.

Nach ihrer Anleitung legte ich die Hände auf meinen Bauch und war mir dabei selbst ein wenig fremd. Dann begann ich mit der rechten Hand eine leichte Kreisbewegung auf dem Unterbauch gegen den Uhrzeigersinn, während der Ellenbogen auf dem Boden ruhte. Die linke Hand kreiste in die entgegengesetzte Richtung. Immer wieder wies mich Doris Lorenzen darauf hin, mir mehr Zeit zu nehmen und nur ganz sanfte Bewegungen zu vollziehen.

Nach der ersten Massage, die etwa 20 Minuten dauerte, waren tatsächlich nicht nur die Abstände der Zehen verändert, sondern die Bauchdecke schien weicher und auch der Bauchumfang etwas geringer. Noch am

zum Oberbauch. Die Finger liegen dabei zusammen. Die rechte Hand beschreibt wieder kleine Kreise entgegen dem Uhrzeigersinn.

**6. Schritt:** Die linke Hand kreist, während die rechte ruht, mit dem Uhrzeigersinn, also entgegengesetzt, in Richtung Kopf. Zehnmal.

**7. Schritt:** Beide Hände kreisen gleichzeitig auf der Bauchdecke, gegeneinander, zwei Minuten lang.

**8. Schritt:** Die Hände werden mit Kontakt zum Bauch umgelegt. Die Hände vertauschen also die Position. Die rechte Hand rutscht nach

oben, die linke Hand nach unten. Die rechte Hand bewegt sich zehnmal gegen den Uhrzeigersinn.

**9. Schritt:** Die linke Hand dreht mit dem Uhrzeigersinn auf dem Unterbauch.

**10. Schritt:** Beide Hände massieren gleichmäßig ruhig gegeneinander. Zum Abschluss: Die Hände kommen zur Ruhe, wandern entspannt an den Bauchrand und schließen die Übung mit ihren Außenkanten leicht formend liebevoll ab.



Ein Elixier voller Leben

„Genießen Sie die gesunde Vielfalt der Natur“



Gerd Truntschka  
Geschäftsführer  
LaVita GmbH

Naturprodukt ohne künstliche Zusätze

Ihre Basis für ein aktives Leben.

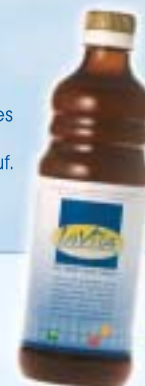
Das LaVita-Konzentrat enthält Vitalstoffe aus 70 hochwertigen Lebensmitteln sowie sämtliche Vitamine, Mineralien und Spurenelemente.

**Vitalisieren Sie Ihren Organismus – für nur 1,- Euro pro Tag!**

Täglich 10 ml LaVita versorgen den Körper optimal mit Vitalstoffen, die wichtig sind für:

- mehr Leistungsfähigkeit
- ein starkes Immunsystem
- eine aktive Verdauung

Fordern Sie unser kostenloses Infomaterial an. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.



**Bestellen Sie exklusiv beim Hersteller:**

LaVita GmbH  
Ziegelveldstr. 10 □ 84036 Kumhausen

**Tel.: 0871/9 72 17 - 0**  
**www.lavita-info.de**

**Jetzt bewerben!**

Für unseren Vertrieb suchen wir derzeit bundesweit:

**LaVita-Repräsentanten m/w**

Mehr Informationen im Internet unter:  
[www.regionalleitung.com](http://www.regionalleitung.com)

# Die Bauchselbstmassage

## Wie der Darm gesundet und die Verdauung in Schwung kommt

selben Abend wiederholte ich vor dem Schlafengehen die Übungen, schlief aber darüber ein. Gegen drei Uhr wurde ich wach und empfand eine heftige Übelkeit sowie eine ungewohnte Schwäche. In meinem Bauch rumorte es.

Offensichtlich hatte die Massage eine starke Entgiftung bewirkt, die mir die nächsten Tage zu schaffen machte. Gleichzeitig empfand ich eine deutliche Abneigung gegen Kaffee. Einige Male holte ich mir Rat bei Doris Lorenzen, die mir vor allem empfahl, viel Wasser zu trinken, Basenpulver einzunehmen und feucht-warme Bauchwickel zu machen.

Es vergingen zwei Wochen, in denen ich die Bauchselbstmassage regelmäßig praktizierte. Wie mir Doris Lorenzen erklärte, war mein Darm durch die ständigen kleinen Zwischenmahlzeiten nie zur Ruhe gekommen und erschläft. Von nun an aß ich drei Mahlzeiten, nach 14 Uhr kein Obst und Gemüse mehr und abends nur noch eine leichte Suppe.

Die Veränderung nach dieser Zeit war enorm. Zuerst stellte sich ein neues Gefühl von Gelassenheit ein. Alle Sinne schienen klarer. Ich empfand eine bessere Beweglichkeit im Hals- und Nackenbereich, der Druck in der Galle-Lebergegend verschwand und ich war körperlich deutlich belastbarer. Dass die Kleidung wieder besser passte und ich zwei Kilo abnahm, ohne zu fasten, war ein weiterer positiver Nebeneffekt.

### Übelkeit und ein geblähter Bauch endlich verschwunden

Auch vielen anderen Menschen konnte die Bauchselbstmassage zu mehr Gesundheit und einem besseren Lebensgefühl verhelfen. Hier einige Beispiele aus der Praxis:

Marion Winter\*, Studentin, wurde mit 17 Jahren wegen einer doppelten Verkrümmung der Brust- und Lendenwirbel operiert. Die Rückenschmerzen besserten sich deutlich, doch stellten sich massive Darmprobleme ein. Die Studentin hatte nun permanent einen aufgeblähten Bauch. Sie litt unter Krämpfen, konnte oft nichts essen und musste sich häufig übergeben. Zahlreiche Besuche beim Hausarzt, Psychologen, Gynäkologen und viele Tests ergaben keine Hilfe. Eine Veränderung der Ernährung wegen angeblicher Unverträglichkeiten nützte ebenfalls nichts. Durch



**Die Bauchselbstmassage hilft nicht nur bei chronischen Verdauungsbeschwerden. Auch der Schlaf kann sich verbessern**

Zufall erfuhr Marion Winter von der Bauchselbstmassage und besuchte ein Seminar bei Doris Lorenzen.

Schon beim ersten Mal wurde Marions Bauch bedeutend flacher, die Krämpfe ließen nach. Regelmäßig massiert die junge Frau nun ihren Bauch und fühlt sich rundum wohl. „Für mich hat ein ganz neues Leben angefangen“, sagt sie begeistert.

### Endlich befreit von chronischer Verstopfung

Elke Rittmeyer\* (54), Hausfrau, litt seit längerer Zeit unter massiven Verdauungsbeschwerden, wie Verstopfung und schmerzhaften Blähungen. Jeden Abend vor dem Schlafengehen machte sie die Bauchselbstmassage. Nach einigen Monaten besserte sich ihr Zustand deutlich. Inzwischen geht sie zweimal täglich zur Toilette. Die Hausfrau kann wieder besser schlafen und fühlt sich selbstbewusster – auch durch ein schlankeres Aussehen und strahlende Augen.

Andrea Michalke\* (63), Geschäftsfrau, litt ebenfalls unter chronischen Verdauungsproblemen. Zudem missfiel ihr der eigene Bauchumfang. Bei einer medizinischen Stuhluntersuchung kam es zu einem ungewöhnlichen Erlebnis. In den Stuhlproben fanden sich mit Haaren durchsetzte Ablagerungen, die sich offensichtlich über mehrere Jahrzehnte im Darm abgesetzt hatten und die sich jetzt durch die Bauchselbstmassage lösten. Andrea Michalke berichtete Doris Lorenzen beim nächsten Treffen darüber. Schließlich kam heraus, dass sie als Kind auf ihren Zopfenden herumgekaut und ihrem Teddy am Ohr geknabbert hatte. Neben der



**Ein weiterer erfreulicher Nebeneffekt der Bauchselbstmassage: Die Pfunde purzeln, der Bauch wird schlanker**

Lösung ihres Verdauungsproblems ist die Geschäftsfrau heute auch darüber erfreut, dass sie jetzt wieder taillierte Blazer tragen kann.

### Wie sich auch Blasenbeschwerden besserten

Marianne Schmidt\* (46), Angestellte, litt unter einer Reizblase und musste alle zehn Minuten Wasser lassen. Zahlreiche Untersuchungen beim Urologen ergaben keinen wirklichen Befund. Bereits 14 Tage nach der regelmäßigen Bauchselbstmassage vergrößerten sich die Abstände zwischen dem Wasserlassen deutlich. Nach weiteren sechs Wochen hatte die Angestellte keinerlei Blasenbeschwerden mehr. Vermutlich war ihr Darm erschlafft gewesen und übte einen ständigen Druck auf die Blase aus. Durch die regelmäßige Massage hatte sich der Darm offensichtlich wieder gefestigt.

### Überraschend schnelle Regeneration nach der Darmoperation

Werner Regen\* (62), Rentner, kam ein halbes Jahr nach einer Darmoperation in Doris Lorenzens Seminar für Bauchselbstmassage. Nach acht Wochen, in denen er die Massage regelmäßig anwendete, hatte er keinerlei Blähungen mehr und auch der Gang zur Toilette klappte wieder regelmäßig. Auch sein Bauch ging zurück, was deutlich an dem locker sitzenden Hosenbund zu spüren war. Die Selbstmassage und eine Veränderung der Essgewohnheiten verhalfen dem Rentner zu einem ganz neuen Wohlbefinden.

## DORIS LORENZEN – BOTSCHAFTERIN DES BAUCHS

**Überzeugt durch ihren eigenen Leidens- und Heilungsweg bietet Doris Lorenzen seit Jahren interessierten Menschen Seminare zur Bauchgesundheit an. BIO wollte von ihr wissen, wie sie zu dieser Selbsthilfemethode fand**

Wie oder wodurch sind Sie zur Bauchmassage gekommen?

**Doris Lorenzen:** Durch meine eigene Leidensgeschichte, die bereits im Alter von elf Jahren begann und mich 30 Jahre meines Lebens begleitete. Damals stellte sich bei mir erstmals Bauchschmerzen ein. Viele medizinische Untersuchungen ergaben schließlich als Diagnose Magenschleimhautentzündung und ein Zwölffingerdarmgeschwür.

Später, ich arbeitete schon als Verwaltungsangestellte, machte ich mehrere Aus- und Fortbildungen im Gesundheitssport. Während der Schwangerschaft erfuhr ich zum ersten Mal viel über meinen Bauch und über die besonderen Gefühle und Empfindungen, die in ihm stecken.

Wegen der ständigen Bauchbeschwerden besuchte ich dann ein anthroposophisches Sanatorium in Steinen/Endenburg im Schwarzwald. Das hat mein Leben von Grund auf verändert. Hier wurden mir längst vergessene Selbstverständlichkeiten bewusst gemacht, wie beispielsweise: ● in Ruhe und langsam zu essen ● mit angenehmen Menschen zusammen am Tisch zu sitzen ● Störendes nicht bei Tisch anzusprechen und nicht herunterzuschlucken ● Gedan-



**Doris Lorenzen hat die Bauchselbstmassage als eigenständige Therapieform entwickelt und schon vielen Menschen zur Bauchgesundheit verholfen**

ken zu sortieren und Ballast abzuwerfen sowie ● Pflichten nicht überzubewerten.

Als eine für mich besondere Therapie wurde erstmals mein Bauch massiert. Dabei erfuhr ich einen liebevollen Umgang mit meinem Bauch, auf den ich wegen der ständigen Schmerzen oft Wut hatte. So entstand zum ersten Mal eine enge Verbundenheit zwischen Körper und Seele. Ich lernte Bauchgefühle wahrzunehmen und dabei eine neue Leichtigkeit kennen.

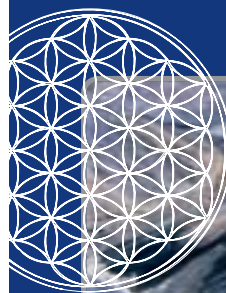
### Der Beginn eines neuen Lebens

Wieder zu Hause, ordnete ich mein Leben neu und stieg aus meinem Beruf aus. Gemeinsam mit anderen Frauen aus den unterschiedlichsten Interessenge-



## Wasserreinigung möglich

durch mechanische  
Verwirbelung



Eckhard Weber

Neues  
Buch

## Wasser vitalisieren

Trinkwasser aktivieren,  
energetisieren, beleben



INTEGRAL ISBN:3-7787-9168-0



Effektive Verwirbelung durch integrierte Spirale nach natürlichem Vorbild kann zur Selbstreinigung des Wassers führen.

**D**er Einbau-Wasseraktivator ist geeignet für Privat und Industrie. Er simuliert eine natürliche Strudelwirkung: So können nach Schauberger wahrscheinlich alle nicht im Wasser gewünschten Informationen gelöscht werden; in sprudelnden Bächen reinigt es sich so offenbar selbst. Zusätzlich kann das Gerät Wasser mit Bio-Energie aufladen; so gelangt energieschwaches Leitungswasser vermutlich zurück in seinen ursprünglichen Zustand. Weitere mögliche Effekte: Wasser kann weicher werden, Waschmittelverbrauch vermindert, die Lebensdauer von Waschmaschinen u.ä. verlängert werden; Kalk- und Rostablagerungen in Leitungen können sanft entfernt, neue verhindert, somit Wartungskosten minimiert werden etc. Mehr erfahren Sie in meinem neuen Buch oder im Katalog."

**Eckhard Weber**

Bestellen Sie am besten gleich unseren Katalog

**Weber Bio-Energie Systeme & Umwelt-Technologien**

Kasseler Straße 55  
34289 Zierenberg  
Telefon: +49 (0) 5606 5770  
Fax: +49 (0) 5606 5771  
Mail: [info@weberbio.de](mailto:info@weberbio.de)  
Web: [www.weberbio.de](http://www.weberbio.de)

Bio-Energie Systeme  
**Weber**  
Umwelt-Technologien



# Die Bauchselbstmassage

## Wie der Darm gesundet und die Verdauung in Schwung kommt



**Damit der Bauch gesund bleibt, gibt es einige Regeln zu beherzigen. Eine angenehme, entspannte Atmosphäre beim Essen wirkt verdauungsfördernd**



**In Sachen Bauch ist Doris Lorenzen schon weit gereist. So betreute sie unter anderem auch die Kreuzfahrtgäste auf der „MS Deutschland“**

meinschaften gründete ich den gemeinnützig eingetragenen Verein: „Die Gesundheitsbildung Jevestedt“.

Dieser Verein hat die Aufgabe, Menschen im ländlichen Raum, über Gesundheit, Heilung und Vorbeugung von Krankheiten durch Schulung und Anleitung zur Selbsthilfe zu informieren.

*Sie haben während eines Seminars auch die renommierte, 2001 verstorbene Naturheilärztin Dr. Renate Collier kennen gelernt. Welche Impulse haben Sie durch diese Begegnung bekommen?*

**Doris Lorenzen:** Ja, das war 1997. Mich interessierte an diesem Seminar, bei dem es um die Darmgesundheit ging, vor allem die Massage, die ich ja bereits einige Jahre zuvor während des Klinikaufenthaltes kennen gelernt hatte. Mir wurde bewusst, dass diese Methode jeder mit seinen eigenen Händen durchführen kann und dadurch eine wunderbare Verbesserung seines Körpergefühls erlebt. Renate Collier war es, die mir dann endgültig vermittelte, dass die Gesundheit im Bauch liegt.

In dieser Richtung wollte ich weiterarbeiten. Ehe ich dieses Wissen weitergab, probierte ich es fast drei Jahre an mir selbst aus. Danach hatte ich den Wunsch, diese positiven Erfahrungen vielen Menschen, gesunden wie kranken, weiter zu geben. Dass diese Entscheidung richtig war, zeigen inzwischen der enorme Zuspruch bei den Seminaren und die vielen beeindruckenden Resultate.

*Was hat sich für Sie verändert, gesundheitlich und seelisch?*

**Doris Lorenzen:** Es hat erstmals eine Verbindung stattgefunden zwischen Körper und

Seele. Als Resultat stellte sich eine gute Grundgesundheit ein, verbunden mit viel Lebensqualität und ein neues Vertrauen in mein eigenes Tun und Handeln.

Durch die regelmäßigen Anwendungen verschwanden Unruhezustände und Erkältungen. Eine gute Durchblutung und ein vitales Aussehen stellten sich ein. Gute Laune und positives Denken wurden selbstverständlich. Ich hatte plötzlich auch den Mut, neue Herausforderungen anzunehmen. So begleitete ich mit meinem Bewegungs-Aktiv-Programm unter anderem die Kreuzfahrtgäste auf der „MS Deutschland“ auf ihren Reisen um die Welt.

### Für jeden problemlos erlernbar

*Woran liegt es, dass viele Menschen eine gestörte Beziehung zu ihrem Bauch haben?*

**Doris Lorenzen:** Die Menschen „fressen“ zu viel in sich hinein – geistig gesehen. Aber sie essen auch zu viel. Ausscheidungen sind vielen Menschen heute fremd und unangenehm. Bauchgeräusche werden als peinlich empfunden.

*Wie haben Sie die Bauchselbstmassage weiterentwickelt?*

**Doris Lorenzen:** Ich biete den Seminarteilnehmern die verschiedenen Handgriffe in „kleinen Portionen“ an. Wir treffen uns dreimal in einem Abstand von zwei bis drei Wochen und lernen immer ein paar Griffe dazu. Der Erfahrungsaustausch tut allen gut und es fühlt sich niemand überfordert.

Es ist immer wieder spannend zu erfahren, was sich in nur 14 Tagen alles verändert hat. Auch die Bauchatmung bekommt viel Auf-

merksamkeit. Sie ist ein wichtiger Bestandteil geworden. Aber es geht eben nicht nur um die Massage, sondern um eine neue Einstellung zu mir selbst und meinem Körper. Auch die Umstellung störender Lebensgewohnheiten gehört dazu.

*Kann diese Selbstbehandlung jeder lernen und was ist dabei zu beachten? Wann und wie oft sollte diese Massage angewendet werden?*

**Doris Lorenzen:** Ja, sie ist wirklich für jeden erlernbar, vorausgesetzt, die Menschen lassen sich auf die Selbstberührung ein und haben möglichst keine Erwartungshaltung und keinen Erfolgsdruck. Ungeduld mag der Bauch nämlich gar nicht. Ein Kraftaufwand ist ebenfalls fehl am Platze.

Diese Methode kann übrigens auch unterstützend gegen Stress eingesetzt werden. Schüler schreiben ihre Arbeiten entspannter, Lehrer sind geduldiger, Künstler haben weniger Lampenfieber usw.

Anfängern empfehle ich die Bauchmassage morgens und abends für jeweils 15 bis 20 Minuten durchzuführen. Die Massage sollte in einer entspannten Atmosphäre stattfinden, also nicht vor dem Fernseher.



**Die Bauchselbstmassage hat sich auch bei Stress als hilfreich erwiesen. Schüler lernen entspannter, Künstler haben weniger Lampenfieber**



# Die Bauchselbstmassage

## Wie der Darm gesundet und die Verdauung in Schwung kommt

Wichtig ist auch, dass man sanft, liebevoll und ohne jeden Druck massiert. Auch bei Einschlafproblemen ist es eine große Hilfe, den Bauch zu massieren.

Ist es schwierig, diese Technik zu erlernen?

**Doris Lorenzen:** Ganz sicher nicht. Grundkenntnisse, am besten persönlich in einem Seminar erlebt, sind natürlich von Vorteil. Es ist aber eigentlich keine Technik, sondern ein Handauflegen, so dass der Bauch in seiner Ganzheit durch verschiedene Berührungsangebote angesprochen wird.

Welche Fehler kann man machen und was sollte man vermeiden?

**Doris Lorenzen:** Durch zu schnelles und kräftiges Massieren können Bauchkrämpfe entstehen. Gedankliche Ablenkung und Lärm sollten unbedingt vermieden werden. Der Bauch liebt einfühlsame Zuwendung. Die Massage darf nie zur ungeliebten Pflicht werden.

### In jedem „Bauchladen“ stecken Gefühle und Altlasten

Wann setzt die Wirkung ein und wie kann diese aussehen?

**Doris Lorenzen:** Eine Veränderung setzt oft bereits nach kurzer Zeit ein. Manche Bäuche reagieren sofort mit Geräuschen, werden weicher und wärmer, bei anderen dauert es länger. Viele Menschen fühlen sich zutiefst entspannt und können endlich zur Ruhe kommen. Andere fühlen sich aufgewühlt. Manche spüren Schmetterlinge vor Freude. Auch Traurigkeit gibt es. Auffallend ist zudem ein intensives Träumen nach den Massagen.

In jedem „Bauchladen“ stecken Gefühle, Empfindungen und Altlasten. Durch Entgiftungsvorgänge kann es zu Übelkeit oder Schwindel kommen. Eine bessere



**Oben:** Auch das Kauen eines Salbeiblattes fördert die Darmgesundheit

**Unten:** Wirkt wohltuend auf den Darm: morgens ein Glas warmes, natriumarmes Quellwasser

## Tipps zur Bauchgesundheit

### ● Indische Flohsamenhüllen als

**Darmreiniger:** Flohsamenschalen (Plantago psyllium), eine südländische Wegerichart, gelten in den USA und zunehmend auch bei uns als schonendes Darmregulans (Colon cleanser). Wichtig ist es, die Hüllen zu verwenden, da sie eine bessere Resorptionswirkung als der ganze Samen haben. Im Darm quellen die Hüllen um das 20-fache auf, saugen wie ein Schwamm Fäulnisbakterien und Darmgifte auf und bringen diese zur Ausscheidung. Durch die mechanische Dehnung wird die Darmkontraktur angeregt und die Passagezeit des Stuhls verkürzt.

Flohsamen fördern das Wachstum von darmfreundlichen Laktobazillen und die Vitaminsynthese im Darm. So haben klinische Studien bei zahlreichen Beschwerden wie Analfissuren, Hämorrhoiden, schwangerschafts- und wochenbettbedingter Verstopfung deutliche Verbesserungen gezeigt. Flohsamenhüllen wirken sich auch positiv auf den Stoffwechsel von Blutfett und Glukose aus. Außerdem reduzieren sie Hungergefühle und sind ein gesunder Magenfüller.

Werden die Samenhüllen in Speisen

gemischt, verzögern die Ballaststoffe die Magenentleerung, wodurch es zu einer langsameren Abgabe von Kohlehydraten in den Darm kommt. Dies bewirkt, dass die Glukose nicht zu rasch ins Blut abgegeben und die typisch hohe Insulinfreigabe nach dem Essen verzögert wird. Dies wirkt sich günstig bei einer Über- wie auch Unterzuckerung aus. Außerdem binden die löslichen Ballaststoffe die Gallensäure im Darm, wodurch es in der Leber zu einer erhöhten Cholesterinausscheidung kommt.

Schmackhaft sind die Hüllen, wenn sie nach der Quellzeit von 10 bis 15 Minuten in Säfte, Süßmolke, Mandel- oder Reismilch eingerührt werden. Die Flohsamenhüllen eignen sich gut zum Andicken von Pudding, roter Grütze und auch Suppen. Eine Einnahme auf leeren Magen (2 EL mit 500 ml Flüssigkeit) bewirkt innerhalb von zwei bis acht Stunden eine voluminöse Stuhlentleerung. Flohsamenhüllen immer in Verbindung mit reichlich Flüssigkeit einnehmen!

● **Salbei gegen unangenehmen Geschmack im Mund:** Oft wird nach der Darmselbstmassage durch die Entgiftung ein unangenehmer Geschmack im Mund empfunden. Statt Kaugummi zu kauen oder Pfefferminzbonbons zu lutschen, kann man ein frisches Salbeiblatt

zerkauen. Stoffe aus dieser uralten Heilpflanze haben sich als entzündungshemmend, bakterien- und pilztötend erwiesen. Salbei fördert zudem die Fettverdauung und wirkt im Magen- und Darmbereich krampflösend und reinigend.

● **Regelmäßige Mahlzeiten:** Essen Sie nur, wenn Sie wirklich Hunger haben. Die Mahlzeiten sollten mit Genuss und entspannt eingenommen werden – ohne Ablenkungen durch Fernsehen oder Lesen. Wichtig ist das Vorverdauen durch ausgiebiges Kauen. Es ist empfehlenswert Obst, Salat und Rohkost morgens oder mittags zu sich zu nehmen. Leichter verdaulich sind kurz gedünstete Nahrungsmittel.

● **Natriumarmes Trinkwasser:** Dieses ist ein natürliches Reinigungsmittel des Körpers und sollte reichlich getrunken werden. Stündlich einen Schluck Quellwasser ohne Kohlensäure, besser noch Hochgebirgs-Quellwasser mit einer hohen Ohm-Zahl – ist vor allem für die Nieren gut, um optimal ausscheiden zu können. Für den Darm ist morgens nach dem Aufstehen ein Glas warmes, abgekochtes Wasser eine Wohltat.



# Die Bauchselbstmassage

## Wie der Darm gesundet und die Verdauung in Schwung kommt

Darmfunktion setzt ein, wobei es jedoch auch kurzzeitig zur Verstopfung kommen kann, da Ablagerungen an der Darmwand gelöst werden.

Durch die verbesserte Durchblutung wird häufig ein wunderbares Wärmegefühl wahrgenommen. Der Bauch wird flacher und dadurch verbessert sich oft die Beweglichkeit des Halses. Auch Rückenschmerzen, Regel- und Wechseljahresbeschwerden sowie Blähungen nehmen spürbar ab. Zudem wird eine Entlastung der Gefäße durch verbesserten Lymphabfluss beobachtet. Schon nach kurzer Zeit scheinen die Beine schlanker zu werden. Es ist wirklich erstaunlich, was diese Massage bewirkt und wie unterschiedlich wohltuend sie empfunden wird.

Der Hauttonus verändert sich positiv, die Haut wirkt rosiger und frischer, dunkle Augenränder verfliegen.

*Welche Ratschläge haben Sie begleitend zu der Behandlung bzw. zu den Auswirkungen?*

**Doris Lorenzen:** Ich selbst trinke täglich einen Liter eines speziellen, mit Biokräutern zusammengestellten Bauchtees. Die verschiedenen Kräuter wirken entspannend, beruhigend und stärkend auf den Darm. Auch das Immunsystem profitiert davon. Unser Bauch liebt es auch, wenn man ihn hin und wieder mit einem warmen Wickel verwöhnt. Jeder sollte sich außerdem überlegen: Wann esse ich, was esse ich, was sind meine Essgewohnheiten? Ist die Ernährung ausgewogen? Gemäß dem Spruch „Der Darm geht mit den Hühnern ins Bett“, sollte man nach 19 Uhr möglichst nichts mehr essen. Frisches Brot ist um diese Uhrzeit besonders schwer verdaulich.

Grundsätzlich ist ein entspanntes Essen und gutes Kauen sehr wichtig. Bei Verstop-



**Ein Kräutertee wirkt auf den Darm entspannend, beruhigend und stärkend**

funksproblemen kann ein Einlauf hilfreich sein. Auch aktive Bewegung wie Walken, leichtes Training auf dem Trampolin, Fahrradfahren oder Gymnastik bringt den Darm in Schwung und festigt den Bauch.

*Warum ist diese Behandlung, die so viel Gutes bewirkt, so wenig bekannt?*

**Doris Lorenzen:** In unserem Kulturkreis weiß man leider nicht, wie wichtig der Bauch als Lebensmittelpunkt ist und welche herausragende Rolle er für unser Wohlbefinden spielt. Bauchprobleme bauen sich über Jahre schleichend auf. Man merkt gar nicht, dass sich Krankheiten einstellen, weil es dem Bauch schlecht geht. Viele Semi-

narteilnehmerinnen und -teilnehmer, die aus Neugier in die Seminare kommen und eigentlich keine Bauchprobleme haben, sind überrascht, welche positiven Folgen sich einstellen. Die Bauchmassage ist eine Reise zu sich selbst und das Tolle dabei ist, diese Reise kostet keinen Cent.

*Bei der Bauchmassage geht es ja immer auch um den ganzheitlichen Aspekt. Können Sie uns das erklären?*

**Doris Lorenzen:** Bei der Massage werden Gifte und Verschlackungen an der Darmwand gelöst. Der Darm spürt anschließend genauer, was er verträgt und was nicht. Auch die Vitalstoffe aus den Lebensmitteln werden besser aufgenommen.

Da der Bauch auch das Zentrum der Emotionen ist, findet durch die Bauchmassage insgesamt ein besseres Fühlen und Empfinden statt. Entscheidungen fallen leichter. Das Seelenleben wird durch das Bauchgefühl mit dem Körper verbunden.

So stecken in den verschiedenen Darmabschnitten Gefühle wie Freude, Trauer, Angst, Urvertrauen, Schock und Wut. Viele unangenehme Begebenheiten, die man eben nicht so einfach wegsteckt, wie man immer denkt, landen in unserem Bauch. Der wird – wenn man sich nicht um ihn kümmert – mit der Zeit immer dicker und härter oder auch immer verkrampfter.

Diese Emotionen und Blockaden werden während der Massage wacherüttelt. Altlasten werden uns bewusst, die uns daran hindern, das Leben zufrieden und freudvoll genießen zu können. Es ist wirklich befreiend, unser Bauchgefühl endlich zulassen zu können, den Bauch neu entdecken und einen liebevolleren Umgang mit ihm und damit auch mit uns selbst zu erleben.

Herzlichen Dank für das Gespräch.

\* Alle Namen von der Redaktion geändert

**Auch wer (noch) keine Bauchprobleme hat, wird nach regelmäßiger Massage feststellen können, wie sich ein ganz neues Wohlbefinden einstellt**



### Info

- Doris Lorenzen, Parkstraße 12, 24813 Schulp, Tel: 043 31/88 2 44, doris-lorenzen@onlinehome.de
- www.gesundheitsbildung-jevenstedt.de

