

Leicht verdaulich?

Hara-Shiatsu in der Begleitung
von Verdauungsstörungen

Hara Shiatsu PraktikerIn

Stef Fischer
Dipl. Hara Shiatsu Praktikerin

Peinherr Weg 2
4060 Leonding
mobil. 0681.81616609
email. stef.fischerin@servus.at
www.shiatsu-stef.at



Hara Shiatsu Institut





Hara Shiatsu® Institut
Tomas Nelissen *Let your hands
do the talking*

- **Ausbildung**
- **Weiterbildung**
- **Seminare**
- **Shiatsu-Praxis**

Mariahilferstr. 115 (im Hof),
1060 Wien
Tel.: 01 / 595 48 48
Mail: office@hara-shiatsu.at
www.hara-shiatsu.at

Liebe/r InteressentIn:

Wir stellen keine medizinischen Diagnosen und führen keine Therapie oder Behandlung im medizinischen Sinne durch. Die Hilfe eines Shiatsu Praktikers ist eine Handlung zur Wiederentdeckung beziehungsweise zur Stärkung ihrer körpereigenen Selbstheilungskräfte. Eine Shiatsu Behandlung ersetzt im gegebenen Fall nicht den Arztbesuch.

Eine Zusammenarbeit mit der Schulmedizin halten wir für sehr wichtig. Bitte schieben Sie einen notwendigen Arztbesuch nicht auf und brechen Sie eine laufende ärztliche Behandlung auf keinen Fall ab.

Die Empfehlungen in dieser Broschüre ersetzen nicht die Beratung durch eine/n Hara Shiatsu PraktikerIn. Da gerade das Thema Ernährung sehr individuell ist, sollten Sie für eine gezielte Abstimmung unbedingt eine/n Hara Shiatsu PraktikerIn Ihres Vertrauens aufsuchen!

Weiterführende Adressen:

Eine Liste von diplomierten Hara Shiatsu PraktikerInnen finden Sie unter: www.hara-shiatsu.at

Inhalt von:

Eine Diplomarbeit des Hara Shiatsu Instituts

Mag. Karin Ladovitsch

Tel: +436608150056, Email: karin.ladovitsch@pratter.com

Auftraggeber/Copyright:

Hara Shiatsu Schule Tomas Nelissen, 2012

DI Christine Duenbostl

Tel: +436604095927, Email: christine_duenbostl@gmx.net

Leicht verdaulich?

Die Verdauung ist ein spannender Prozess, der Tag und Nacht meist unbemerkt abläuft. Für den Menschen war und ist das Thema Verdauung schon immer ein wichtiges. Dies widerspiegeln nicht zuletzt unzählige Redensarten: ... „in die Hose gehen“, „jedes Böhnchen ein Tönchen“ oder Redewendungen wie „Wut im Bauch haben“, „das liegt mir wie ein Stein im Magen“, „eine Nachricht verdauen müssen“, „das schlägt mir auf den Magen“, „Ärger in sich hineinfressen“. Dies ist auch kein Wunder, da eine geregelte Verdauung eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden ist. Und die moderne Wissenschaft bestätigt es: Grundbedingung für die Gesunderhaltung von Körper und Geist ist eine intakte Verdauung. Der Darm produziert 80% unserer Immunzellen zur Abwehr von Krankheiten. Selbst für die Gehirnleistung ist die Verdauung von Bedeutung. Und die Verbindungen zwischen Darmerkrankungen und beispielsweise Allergien, Schlafstörungen, Depressionen und Gelenksbeschwerden werden ernst und wichtig genommen. Eine geregelte Verdauung ist also nicht der einzige gute Grund dafür, den Darm pfleglich zu behandeln.

Denn: Die Gesundheit beginnt im Darm!

Dem ausgeklügelten Zusammenspiel verschiedener Organe ist es zu verdanken, dass der Körper die lebensnotwendigen Nährstoffe erhält und nicht verwertbare Reste zügig wieder verliert. So wird verhindert, dass sich giftige Substanzen bilden, die den Organismus schwächen und einem gesunden Stoffwechsel schaden. Beim Menschen findet die Verdauung hauptsächlich in Mund, Magen, Zwölffingerdarm und im restlichen Dünndarm statt. Durch Kauen im Mund wird die Nahrung mechanisch zerkleinert und mit dem Zusatz von Speichel gleitfähig gemacht, damit sie anschließend über die Speiseröhre in den Magen befördert werden kann. Der Speisebrei wird über längere Zeit im Magen gesammelt, die gebildete Magensäure tötet mit der Nahrung eingedrungene Krankheitserreger ab und setzt die Verdauung fort. Die im Magen herrschende Peristaltik durchmischt den Speisebrei und drückt ihn in den Zwölffingerdarm und Dünndarm. Wo es fast ausschließlich zur Aufnahme von Nährstoffen kommt. Im Dickdarm wird dem Speisebrei nur mehr Wasser entzogen, welches dann resorbiert wird.

Lautlos, für andere absolut unbemerkt aber bitte regelmäßig – so soll der Darm funktionieren! Doch häufig ist das Gegenteil der Fall.

Auch wenn man nur äußerst selten darüber spricht – Blähungen, Durchfall, Verstopfung plagen viele von uns. Kein Wunder! Unser Darm ist eine Diva, sehr sensibel und mit mehr als 100 Millionen Nervenzellen umhüllt. Wenn man also das Falsche isst und trinkt, reagiert der Darm sofort. **Laut Umfragen haben 15 Prozent der Frauen und fünf Prozent der Männer Probleme mit der Verdauung**, die Häufigkeit nimmt mit steigendem Alter zu. Die Dunkelziffer ist noch höher, da nur wenige deswegen den Arzt konsultieren. Schätzungen zufolge sind über 30 % der Bevölkerung davon betroffen. Nur bei jedem fünften bis zehnten Fall liegen organische Ursachen vor, die einer Abklärung durch den Arzt bedürfen. Man lernt damit zu leben, da die Ursachen aus schulmedizinischer Sicht oft nicht eruiert werden können und damit eine Behandlung außer Symptombehandlung nicht möglich ist.

Können die Ursachen der Schulmedizin wie Entzündung, Viren oder Bakterien ausgeschlossen werden, sind die Ärzte zumeist ratlos. Und dennoch, wen öfter Darmprobleme plagen, der leidet tatsächlich, da die Lebensqualität stark eingeschränkt wird.

Zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden unserer Gesellschaft gehören hier Verstopfung, Durchfall und Blähungen.

Dies kann eine Vielzahl von Ursachen haben: Die vier großen Einflussfaktoren, die über Probleme bei der Verdauung mitentscheiden sind Ernährung, Bewegungsmangel, Stress und Psyche.

Die Benefits einer gesunden Verdauung:

*Angenehmes
Körpergefühl*

*Starke
Immunität*

*Gute Versorgung
des Körpers*

Viel Energie



Die „Feinde“ einer gesunden Verdauung:

Psyche

Ernährung

Bewegungsmangel

Stress

Ernährung: Du bist was du isst

Ob Aniskekse oder Zanderfilet, Apfelsaft oder Zitronenkracherl – was immer wir essen und trinken, hat einen langen Weg vor sich. Fünf bis sechs Meter und zwölf bis 72 Stunden liegen zwischen Esstisch und stillem Örtchen. Eine große Reise also, auf der so manche Panne passieren kann. Was nehme ich mit, was packe ich ein? Die Reise der Speise durch unseren Körper will gut vorbereitet sein. Wir muten unseren Verdauungsorganen einiges zu: Wir essen zu fett, zu süß, zu viel Kaffee und Alkohol, dafür zu wenig Obst, Gemüse und Ballaststoffe, zu unregelmäßig oder schlicht zu viel. Wir kauen nicht gründlich genug, essen im Laufschrift zwischen zwei Terminen oder lassen Mahlzeiten ganz ausfallen.

Nicht nur das „WAS“, auch bereits die Art der Nahrungsaufnahme wirkt sich auf unseren Verdauungsapparat aus.

Entscheiden wir uns für die richtigen Lebensmittel, legen wir den Grundstein für eine gut funktionierende Verdauung; mit einer konsequenten Ernährungsumstellung lassen sich in sehr vielen Fällen Darmbeschwerden heilen. (Tipps finden Sie in der Broschüre „Wärme & Nahrung“ des Hara Shiatsu Institut)



Wie wir unsere Verdauung überlasten

Was: Die Qualität der Nahrungsmittel – des Brennstoffes für unseren Heizkessel – bestimmt unseren Energiehaushalt; industriell veränderte Nahrungsmittel mit Zusatzstoffen wie Geschmacksverstärker, künstlichen Farbstoffen und Konservierungsstoffen aber auch Zucker und weißes Mehl belasten den Darm.

Zu viel: Wir leben im Überfluss und essen noch immer so als ob wir für den nächsten Winter Speck ansetzen müssten. Wir arbeiten 40 Stunden im Büro und ernähren uns wie Waldarbeiter. Das Übermaß an zugeführter Nahrung kann nicht mehr verwertet werden, die Verdauung ist überlastet und neben den unliebsamen Pölsterchen an Bauch und Hüfte zeigen sich auch Verdauungsprobleme.

Zu schnell: Die Hast bei der Nahrungsaufnahme, spärliches Kauen vor allem kalter oder mikrowellengewärmter Speisen stehen im Zeichen unserer schnelllebigen Zeit und können bei empfindlichen Mägen Blähungen, Sodbrennen, Müdigkeit oder Völlegefühl hervorrufen. Gelangt die Nahrung zu kalt, zu schnell und unzerkaut in den Magen, führt das dazu, dass unser Verdauungssystem, vergleichbar einem Heizkessel, die Materialien nur unzureichend verbrennen kann – der Heizkessel verschlackt.

Bewegung: Nach dem Essen sollst du ruh'n, oder tausend Schritte tun

Die Auswahl aus den beiden Alternativen, die uns dieses Sprichwort bietet, ist abhängig von unserem Lebensstil. Bei einem bewegten, aktiven Lebensstil macht es Sinn, sich und dem Darm nach dem Essen eine Entspannungspause zu gönnen. Verbringen wir den Großteil unseres Tages hinterm Schreibtisch haben wir eindeutig ein Bewegungsmanko. Verschaffen wir uns nur am Wochenende ein wenig Bewegung reicht das oft nicht aus um das ständige Ungleichgewicht zwischen der Inanspruchnahme von Geist und Körper aufzuheben.

Der körperliche Bewegungsmangel setzt sich in einem trägen Stoffwechsel fort. Die Bewegungsarmut macht die Darmmuskeln träge.

Die Mobilisierung des Darms wird durch die fehlende Bewegung unterbunden und bewirkt eine suboptimale Verdauung. Das heißt: Bewegen Sie sich regelmäßig. Denn dadurch wird der Darm massiert und der Transport des Inhalts beschleunigt.

Der leicht verdauliche Tipp: Körperlich aktiv sein, möglichst täglich! Es gibt auch für Bewegungsmuffel gute Möglichkeiten, Bewegung in den Alltag zu bringen: Fahrrad statt Auto, eine Station früher den Bus verlassen und gehen, Stiegen steigen statt Rolltreppe oder Aufzug, zehn Minuten Morgengymnastik und vieles mehr. Optimal nach dem Essen ist der berühmte Verdauungsspaziergang – der bringt den Darm sofort in Schwung.

Psyche: Das schlägt mir auf den Magen

Seelische Belastungen wie Stress und Hektik schlagen nicht nur sprichwörtlich, sondern oft auch tatsächlich „auf den Magen“. Stresssituationen blockieren den Darm oder lassen keine Zeit für den Gang zur Toilette. Vor allem Berufstätige und besonders allein erziehende Mütter oder Väter, die unter ständigem Zeitdruck zwischen Arbeitsplatz, Hort und Haushalt pendeln, kommen buchstäblich zu nichts und oft nicht einmal auf die Toilette.

Und auch auf psychischen Stress reagiert der Darm wie ein empfindliche Barometer. Ob wachsender Druck am Arbeitsplatz oder eine Krise in der privaten Beziehung zu mieser Stimmung, Niedergeschlagenheit und Gereiztheit führt – der Darm muss die belastende Situation sprichwörtlich „erst einmal verdauen“.

Vor allem Menschen, die am Arbeitsplatz mit ständig neuen Belastungen konfrontiert werden oder um ihren Job bangen müssen, reagieren häufiger mit Magenproblemen bis hin zum Magengeschwür. Die psychosomatische Medizin erklärt den Zusammenhang zwischen Stress und Stuhlgang: Indem der gesamte Verdauungstrakt aufs Engste mit dem Nervensystem verbunden ist, sind Verdauungsstörungen häufig die Antwort auf seelische Anspannungen.

Die Psyche spielt eine wichtige Rolle, wenn der Darm nicht gut funktioniert. „Wir haben nicht nur ein Gehirn im Kopf, sondern auch eines im Bauch.“

Gerade Gehirn und Verdauungstrakt weisen Analogien auf. Aus anatomischer Perspektive weist der Darm eine gehirnähnliche Struktur auf und auch die Zelltypen, Wirkstoffe und Rezeptoren des Nervengeflechts, das die Bewegungen von Magen und Darm steuert, sind identisch mit denen des Nervensystems, welches das Kopfhirn steuert. Wenn wir „Entscheidungen aus dem Bauch heraus fällen“, ist also unser sogenanntes Bauchhirn gemeint. Durch eine Art Standleitung ist es mit dem Bereich des Kopfhirns, der für Emotionen zuständig ist, verbunden. Es fühlt mit und



steuert autonom die Funktionen des Magen-Darm-Trakts. Dabei interagiert es zwar mit dem Kopfhirn, aber 90 Prozent der gesamten Informationen gehen in Form von Nervenimpulsen und Hormonen vom Bauch zum Gehirn! Sie kennen sicher das berühmte Bauchgefühl, das entsteht, wenn einmal gemachte Erfahrungen mit angenehmen Körpergefühlen (Schmetterlinge im Bauch) oder unangenehmen Gefühlen (Prüfungsangst) verbunden, gespeichert und in ähnlichen Situationen wieder abgerufen werden. Wenn das Kopfhirn nun „ich bin im Stress“, „ich habe Angst“ oder „rosarote Herzerln“ an das Bauchhirn funkt, bekommt das die Verdauung sofort zu spüren. Wie sich das äußert, ist individuell unterschiedlich.

Die Kraft in der Mitte - Shiatsu und Verdauung

Die fernöstliche Lehre spricht gerne in Bildern. So vergleicht sie die Verdauungsorgane mit dem Bild der „Mutter Erde“, die für uns sorgt und uns nährt. Sie ist die Mitte unseres Körpers. Das findet sich auch in unserem Sprachgebrauch wieder, wenn wir davon reden, unsere Mitte gefunden zu haben oder in unserer Mitte zu ruhen. Die Erde wird mit der Milz und dem Magen assoziiert.

Die Verdauung bzw. der ganze Stoffwechsel dient dazu, aufgenommene Speisen und Getränke in körpereigene Substanz und Energie umzuwandeln.

Der Magen dient als „Futtermischmaschine“, welche die Nahrung zerkleinert und daraus einen Brei bereitet, welcher wohltemperiert an das komplexe Verdauungssystem weitergeleitet wird. Aus fernöstlicher Sicht wird das Verdauungssystem von der Milz dominiert. Dies bedeutet aber nicht, dass das Organ Milz für die Verdauung verantwortlich ist. Das ist ein gutes Beispiel dafür, dass man aufpassen muss, wenn hier von einem Organ die Rede ist: Es geht dabei nämlich nicht um Organfunktionen aus westlicher Sicht sondern um eine Summe von Funktionen, welche einem Organ zugeschrieben wird.

Die Milz hat in der chinesischen Medizin zwei Hauptfunktionen, nämlich Transformation und Transport. Unter Transformation ist die Umwandlung von „Input“ (Speisen, Getränke) in körpereigene Substanzen zu verstehen. Die Milz arbeitet wie eine Raffinerie um aus dem Nahrungsbrei das Brauchbare – die Energie – das Chi herauszufiltern und weniger verwertbare Teile der Nahrung an Dickdarm und Blase weiterzugeben und diese scheiden dann das Unbrauchbare als Stuhl und Harn aus. Chi und Wärme sind notwendig um ständig Muskeln, sonstige Gewebe, Blut, Körperflüssigkeit und Energie zu produzieren!

Chi hält uns am Leben und aktiv, wärmt und bewegt, hält den Blutkreislauf in Gang, lässt unsere inneren Organe und unser Nervensystem funktionieren und ist Teil des Immunsystems, in dem es negative Einflüsse abwehrt.



Verstopfung – rien ne va plus

- Haben Sie Stress? Sind Sie überarbeitet?
- Haben Sie meist keine Zeit zum Essen? Essen Sie unterwegs?
- Ist Ihr Stuhl hart und trocken?
- Sind Sie rastlos und unruhig?
- Haben Sie häufig Durst und einen trockenen Mund?
- Trinken Sie viel Kaffee?
- Schwitzen Sie oft – auch in der Nacht?
- Essen Sie gerne scharf?
- Essen Sie gerne salzig (z.B. Chips, Pizza)?

Leiden wir unter Verstopfung, sind die Ursachen oft im psychischen oder energetischen Bereich zu finden. Ein großer Verbündeter der Verstopfung ist der Stress! Sind Sie permanent auf Achse und ziehen Sie sich nach Feierabend noch die Laufschuhe an, um ja keine Ruhe zu finden? Dann kommen vermutlich Müßig-gang, die Entspannung und Ruhe zu kurz. Wir fühlen uns dabei innerlich getrieben und schaffen es trotz Erschöpfung nicht zur Ruhe zu kommen.

Wir beanspruchen unser System über die Maßen, sodass das natürliche Gleichgewicht von Spannung und Entspannung gestört ist und das harmonische Zusammenspiel unseres sensiblen Verdauungsapparates nicht mehr funktioniert.

Was können Sie tun?

- Üben Sie sich in Müßiggang – machen Sie mal nichts, wirklich nichts! Halten Sie sich einen Abend pro Woche oder mal ein Wochenende vollkommen frei – auch ohne Freizeitpläne.

Wenn wir unter Verstopfung leiden, können wir oft – rein körperlich gesehen – unseren Verdauungs-inhalt nicht loslassen. Auch für dieses Nicht-Loslassen-Können zieht unsere mentale oder emotionale Seite die Fäden. Denn wie bei der Verdauung sollten wir auf geistiger Ebene das ausscheiden, was wir nicht mehr benötigen. Können Sie Dinge im Kopf, die Sie nicht mehr benötigen, nicht loswerden? Oder fällt es Ihnen schwer, einen Schlussstrich ziehen wenn der Feierabend ansteht?

Wenn Sie geistig nicht loslassen, nicht „ausscheiden“ können, manifestiert sich diese Haltung oft auch körperlich. Die geistige Verstopfung zeigt sich im Körper!

Was können Sie tun?

- Entrümpeln Sie Ihre Wohnung. Das ist eine wunderbare Loslass-Übung und Ihr Pluspunkt: Sie erschaffen sich dadurch sogar noch besseres Wohnungsfengshui.
- Löschen Sie Ihre alten Emails und Dateien, die Sie nicht mehr benötigen.
- Loslass-Übung für Fortgeschrittene: Nehmen Sie Stift und Papier. Stellen Sie sich vor Ihren geschlossenen Kleiderschrank. Schreiben Sie alle Kleidungsstücke auf, die sich in diesem Schrank befinden. Alle, die Ihnen einfallen. Lassen Sie die Tür geschlossen, bis Sie fertig sind. Öffnen Sie den Schrank. Alle Kleidungsstücke, die Sie nicht auf Ihrer Liste haben, sortieren Sie aus und geben Sie in die Altkleidersammlung. Fällt Ihnen das schwer? Dann überlegen Sie: Wenn Sie alte Kleidung nicht loslassen können, wie sieht es dann erst mit Ihren alten Überzeugungen, Einstellungen und mit Ihren Entwicklungsmöglichkeiten aus?

Ein weiteres klassisches Beispiel ist die Urlaubsverstopfung. Auch hier gilt ähnliches: In einer ungewohnten Umgebung, einem fremden Land oder auch nur auf einer fremden Toilette fürchten wir oft, wenn auch unbewusst, Kontrolle zu verlieren – und vorbei ist es mit entspannen und loslassen. Nach einigen Tagen, wenn das neue Umfeld ein vertrautes wird, ist es zumeist auch mit der Urlaubsverstopfung vorbei. Haben auch Sie Probleme, die Kontrolle abzugeben? Dann können Ihnen folgende Übungen helfen.

Eine weitere wichtige Verbündete der Darmtätigkeit ist mangelnde Bewegung. Bewegen Sie sich zu wenig, kann Ihre Energie nicht mehr frei fließen, Ihr Energiesystem wird träge und stagniert. Und damit auch die Verdauung.

Was können Sie tun?

- Kontrolle abgeben und blindes Vertrauen wagen: Lassen Sie sich von einer Freundin oder Ihrem Partner die Augen verbinden und sich durch die Wohnung führen. Zuerst mit Körperkontakt, danach nur noch auf Anweisungen wie: „Jetzt musst du einen Schritt nach links gehen, jetzt kommt eine Stufe“. Das ist für echte Kontroll-Freaks am Anfang gar nicht so leicht, zeigt aber schnell Erfolg, indem Sie wieder beginnen, nicht nur Kontrolle abzugeben, sondern auch Ihre Intuition zu nutzen.
- Tanzen Sie Tango – und zwar in der Rolle der Frau (egal ob Sie weiblich oder männlich sind). Bei diesem Tanz wird die Gleichberechtigung ad acta gelegt, die Damen fallen in ihre extrem feminine Rolle und die Herren respektive in ihre männliche. Die Frauen sollen nicht denken und kontrollieren, sondern reflektieren und sich auf das Führen des Mannes verlassen. Keine leichte Aufgaben, sich nicht immer wieder umzuschauen, ob nicht ein Zusammenstoß mit einem anderen Paar droht. Augen schließen hilft!
- Für Fortgeschrittene: Bitte Sie eine vertraute Person, sich hinter Sie zu stellen, stehen Sie mit geschlossenen Augen davor, spannen Sie Ihren Körper an und lassen Sie sich einfach nach hinten fallen, in dem Vertrauen darauf, dass Sie aufgefangen werden – setzen Sie aber bitte ihre vertraute Person zuvor vom Übungsablauf in Kenntnis!

Überlegen Sie bitte: Wie viel Bewegung machen Sie pro Tag? Hier ist Bewegung auf allen Ebenen gemeint, denn auch Emotionen können ins Stocken geraten. Wenn Sie also Gefühle wie Wut, Zorn, Frustration unterdrücken oder aber auch Freude, Lachen und Leichtigkeit nicht ausleben, gerät das emotionales Gleichgewicht aus der Bahn. Auch schwer zu verarbeitende Ereignisse aus der Vergangenheit, lang anhaltende geistige oder körperliche Belastungen bis hin zur Erschöpfung und permanenter Zeitdruck, langes konzentriertes Arbeiten, vor allem am Bildschirm, Nachtarbeit, ein bedrückendes Arbeitsklima, Einsamkeit sowie Ängste und Sorgen schränken uns in unserer psychischen Beweglichkeit ein und zeigen sich auf körperlicher Ebene gerne als Verstopfung.

Was können Sie tun?

- *Bewegung, Bewegung, Bewegung! Bewegung ist wichtig, um Raum für das Ausleben von Emotionen zu geben. Durch die körperliche Bewegung wird der freie Chi-Fluss zudem unterstützt. Nehmen Sie das Stiegenhaus anstelle des Aufzugs. Suchen Sie sich eine Sportart, die Sie gerne und freiwillig ausüben.*
- *Weitere Möglichkeiten bieten sich im kreativen Bereich, z.B. der Musik, dem Malen oder anderen künstlerischen Tätigkeiten.*
- *Tai Chi oder Qi Gong bringen die Energie wieder zum Fließen.*
- *Räumen Sie Lachen in Ihrem Alltag einen wichtigen Platz ein!*
- *Tun Sie, so oft es geht, das, was Sie wollen und was Ihnen wirklich Spaß macht. Warum nicht mal bei Regenwetter „Pfützen-hüpfen“ gehen – die Waschmaschine schafft den Dreck leicht und Ihre Lebensenergie wird es Ihnen mit unglaublicher Leichtigkeit und einem Grinsen danken!*

Trägheit laden wir aber nicht nur durch zu wenig körperliche und psychische Bewegung in unser System ein, auch über falsche Ernährung gelangt Trägheit in unseren Körper. Träge Nahrung hat keine Vitalkraft mehr. Sie entzieht dem Körper Energie und macht den Verstand träge. Unreife, verkochte oder haltbar gemachte Lebensmittel wie Fertiggerichte werden als träge machend bezeichnet. Fleisch und Fisch sowie Alkohol und Tabak gehören ebenfalls in diese Kategorie. Auch zu viel essen hat eine träge Wirkung auf unseren Organismus!

Was können Sie tun?

- *Versuchen Sie, die eben erwähnten Sachen soweit es geht in Ihrem Speiseplan zu reduzieren. Weitere Tipps dazu finden Sie am Ende dieser Broschüre bzw. in der Broschüre „Wärme & Nahrung“ des Hara Shiatsu Instituts.*
- *Essen Sie weniger! Verzichten Sie vor allem auf späte Abendessen! Eine Faustregel der Yogis lautet, seinen Magen zur Hälfte mit Nahrung zu füllen, zu einem Viertel mit Wasser, und ein Viertel leer zu lassen. So beugen Sie der Trägheit und Schwere vor, die wir sonst so oft nach dem Essen verspüren. Wenn das Essen keine Belastung für den Körper ist, dann funktioniert die Verdauung optimal. Denn das Motto lautet: Esse um zu leben, lebe nicht um zu essen.*

Blähungen

- *Leiden Sie immer wieder unter Blähungen? Vermutlich erkennen Sie einige Punkte bei sich wieder!*
- *Leiden Sie unter Völlegefühl nach dem Essen?*
- *Sind Sie nach dem Essen öfters müde?*
- *Ist Ihr Bauch oft aufgedunsen?*
- *Reagieren Sie sensibel auf Hülsenfrüchte?*
- *Essen Sie Süßes oder Milchprodukte?*
- *Essen Sie sehr schnell?*
- *Machen Sie sich oft Sorgen?*
- *Fällt es Ihnen schwer einen klaren Gedanken zu fassen?*

Ständige Blähungen sind ein Signal, das ernst genommen werden sollte. Blähungen weisen auf ein Ungleichgewicht im Verdauungssystem hin.

Da die Darmflora unter anderem an der ordnungsgemäßen Verwertung und Verdauung der Nahrung beteiligt ist, kann ein Ungleichgewicht derselben zu einer mangelhaften Verdauung und zu einer schlechten Versorgung des Organismus mit Nähr- und Vitalstoffen führen. Die Grundlage der Ernährungslehre in der chinesischen Medizin ist die Vorstellung von Yin und Yang im Körper, sind diese in einem harmonisches Gleichgewicht, ist der Mensch gesund. Auch Lebensmittel werden nach diesen Energien eingeteilt. Nahrungsmittel mit einem sehr hohen Yin-Anteil befeuchten den Körper zu stark, sodass sie nicht vollständig verbrannt werden können und Schlacken zurückbleiben. Das Gleichgewicht von Yin und Yang ist gestört und Blähungen sind die Folge. Gerade Zucker, Alkohol, Weißmehl oder Milchprodukte weisen einen hohen Yin-Anteil auf. Durchforsten Sie mal gedanklich Ihren Speiseplan: Wie häufig finden Sie dort derartige Nahrungsmittel? Tun Sie sich was Gutes und reduzieren Sie diese Produkte! Aber auch ein Übermaß an Proteinen (insbesondere in Form von tierischen Eiweißen oder auch Eiweißpräparaten z.B. Proteindrinks) fördert die Entstehung von Blähungen. Proteine werden oft nur unzureichend verdaut, wodurch es zu Fäulnisprozessen im Darm kommt. Diese wiederum führen zu einem Überhandnehmen der Fäulnisbakterien, welche die Darmflora aus dem Gleichgewicht bringen. Blähungen können aber auch auf eine Nahrungsmittelunverträglichkeit hinweisen, wie z.B. eine Fructose-, Lactose-, Histamin- oder Glutenintoleranz.

In der chinesischen Medizin wird der Verdauungstrakt gerne mit einem Lagerfeuer verglichen. Ein Lagerfeuer, in das man nasse Holzscheite legt, brennt schlecht. Und produziert viel Rauch.

Anstelle einer lodernden klaren Flamme und einer gleichmäßigen Verbrennung raucht und rußt das Feuer, die Scheite verbrennen nicht vollständig. Schlechtes „Holz“ im „Feuer“ unsere Verdauungstraktes führt in der chinesischen Medizin zu ähnlichen Symptomen: Viel Rauch (Blähungen) und schlecht verbranntes Holz (schlecht verwertete Nahrung). Das Resultat: Wenig Wärme, also wenig Energie für das System. Blähungen können aber auch auf eine Nahrungsmittelunverträglichkeit hinweisen, wie z.B. eine Fructose-, Lactose-, Histamin- oder Glutenintoleranz.

Nicht nur was wir essen, auch das Wie hat Auswirkungen auf unsere Verdauung. Viele heute übliche Essgewohnheiten stören eine gesunde Verdauung und bringen im Nu Blähungen mit sich.

Schlechte Essgewohnheiten sind:

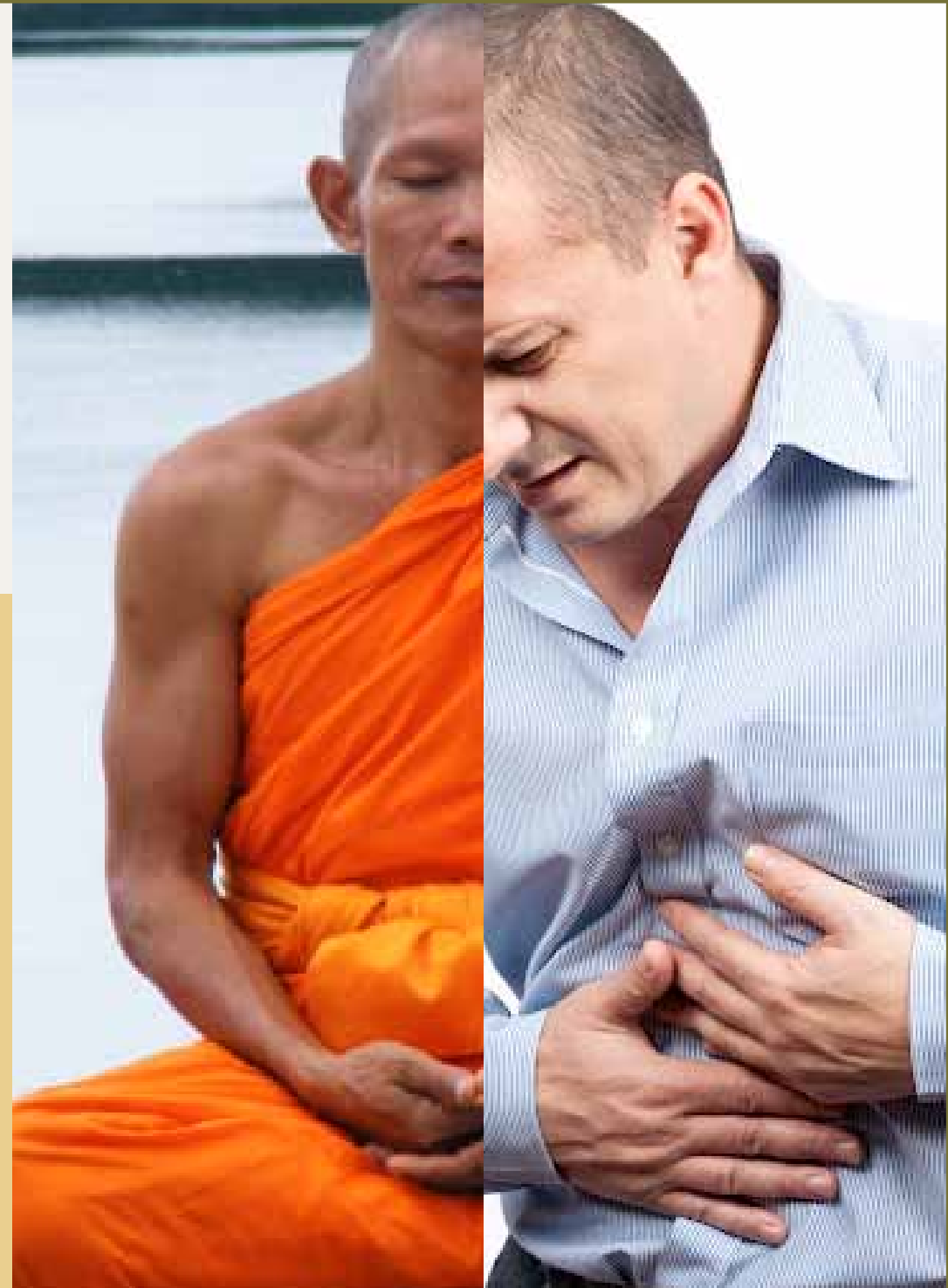
- *Spätes oder nächtliches Essen*
- *Mangelndes Kauen und Einspeicheln der Nahrung*
- *Ungünstige Mengenverteilung (z.B.: Nur eine große Mahlzeit am Tag)*
- *Hastiges Essen*
- *Essen und gleichzeitiges Trinken*

Neben dem Grobstofflichen beeinflusst auch unsere feinstoffliche Ebene unsere Verdauung. In der chinesischen Medizin wird die psychische Belastung des Grübelns als „geistiger Zucker“ bezeichnet, durch Sorgen und übermäßiges Denken hält man an Eindrücken fest, es kommt zu einer Verlangsamung des Energieflusses im Körper und damit zur Verschlackung. Übermäßiges Grübeln bläht nicht nur bildlich gesprochen unsere Sorgen auf, sondern kann sich auch auf grobstofflicher Ebene in ganz realen Blähungen auswirken. Nicht zuletzt stellen psychischer und physischer Stress Auslöser dar, denn kaum ein Organ reagiert so unmittelbar auf Stress wie der Darm.

Seelische Belastungen können dafür verantwortlich sein, dass die Verdauung nicht richtig funktioniert. Wer die Seele entspannt, der kann damit auch seinen Darm entspannen.

Was können Sie tun?

- *Achten Sie auf Ihre Ernährung, das ist die effektivste Möglichkeit, Ihre Blähungen in den Griff zu bekommen! (Siehe Broschüre „Wärme & Nahrung“ des Hara Shiatsu Instituts.)*
- *Legen Sie einmal pro Jahr eine Fastenkur (z.B. Reiskur) ein und führen Sie eine Darmreinigung durch. (Genauere Anleitungen erhalten Sie von Ihrem Shiatsu-Praktiker.)*
- *Sorgen Sie für regelmäßige Mahlzeiten.*
- *Essen Sie nicht zu spät. Bevor Sie noch sehr spät am Abend essen, lassen Sie diese Mahlzeit lieber einmal ausfallen oder bereiten Sie sich eine leichte Mahlzeit zu (z.B. Gemüsesuppe).*
- *Falls Sie zum Grübeln neigen, können folgende Übungen helfen:*
- *Wenn Sie bei sich bemerken, dass Sie schon wieder zu lange grübeln, rufen Sie einfach laut: „STOP!“ Das unterbricht Ihre Selbstläufer-Gedanken für einen kurzen Moment. Doch ist es wichtig, dass Sie jetzt etwas anderes Positives tun oder denken.*
- *Distanzieren Sie sich von Ihren sorgenvollen Gedanken. Betrachten Sie Ihr Problem mit den Augen eines anderen Menschen. Sie erleben so, dass Ihre grüblerischen Gedanken nicht die einzige Ursache beschreiben. Bestimmt haben Sie das schon selbst erlebt. Jemand macht sich über irgendetwas Sorgen und Sie betrachten die Situation von außerhalb und finden keinen Grund zum Sorgen, weil Ihnen mindestens zwei oder drei Erklärungen für das Geschehen einfallen.*
- *Berührungen, wie Massagen und Umarmungen von lieben Menschen oder auch die eigene liebevolle Arbeit mit dem eigenen Körper sind besonders wichtig.*
- *Das bewusste Wahrnehmen der Natur, der Mutter Erde, stärkt die Milz: barfuß im Morgentau spazieren gehen, Gartenarbeiten, mit den Händen in der Erde graben, sich einfach ins Gras legen und genießen, wie wir von der Erde getragen werden.*



Durchfall

- Ist Ihr Stuhl breiig, weich und haben Sie häufig Durchfall?
- Ernähren Sie sich vorwiegend von Tiefkühlkost?
- Essen Sie häufig Konservennahrung und Fertigmenüs?
- Essen Sie vorwiegend Brotmahlzeiten (Käsebroten u.ä.)?
- Verzichten Sie meistens auf das Frühstück?
- Haben Sie kürzlich bzw. des Öfteren gefastet?
- Essen Sie viel Rohkost und Südfrüchte?
- Trinken Sie gerne kalte Getränke?
- Haben Sie viel Stress und sind überarbeitet?
- Haben Sie häufig Rückenschmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule?

Nur wenn unsere Verdauung funktioniert, können wir aus der Nahrung Energie gewinnen. Haben wir Durchfall ist diese Aufnahme gestört, da auch für den Körper wichtige und eigentlich verwertbare Substanzen unverdaut ausgeschieden werden.

Es kann somit zu wenig Energie für den Organismus gewonnen werden. Hier kann man zwischen akutem und chronischem Durchfall unterscheiden.

Akuter Durchfall kann ausgelöst werden...

- durch Lebensmittelvergiftungen (Salmonellen, Kolibakterien)
- durch Infektionen
- durch Medikamente (z.B. Antibiotika)
- durch eine Abführmittelüberdosis
- durch den Verzehr größerer Mengen von Süßstoffen
- durch Koffein und/oder Alkohol
- durch Reisen in ferne Länder, wo für europäische Därme fremdartige und daher ungewöhnliche Keime und Bakterien die Lebensmittel und das Wasser besiedeln

Hält Durchfall über längere Zeit an, spricht man von chronischem Durchfall. Dies kann mehrere Ursachen haben. Auch hier gilt, der wichtigste Punkt einer gesunden Verdauung ist die richtige Ernährung.

Die chinesische Medizin teilt die Nahrungsmittel in thermisch kalt (Yin), warm (Yang) und neutral ein (diese Einteilung ist aber nicht zu verwechseln mit der tatsächlichen Temperatur der Speisen), wobei ein Zuviel an kalten Nahrungsmitteln wie etwa Rohkost, Südfrüchten, Tiefkühlkost oder kalten Getränken „innere Kälte“ produziert und die Funktion der Verdauungsorgane beeinträchtigt. Nehmen Sie also morgens ein Obstfrühstück oder Müsli mit Joghurt zu sich und trinken dazu ein Glas Orangensaft oder Schwarztee und essen mittags ein Käsebroten und einen Salat, werden Sie an diesem Tag an Füßen und Händen eine Kälte verspüren, die neben Freude und Aktivität auch die Verdauung bremst.

Um das Bild des Lagerfeuers zu noch mal zu gebrauchen: Durch die thermisch kalten Nahrungsmittel brennt nur eine sehr kleine Flamme und diese kann daher auch nur sehr wenig Holz verbrennen. Wird dann noch „feuchtes Holz“ aufs Lagerfeuer geworfen, kann man sich vorstellen, dass hier Vieles liegenbleibt und unverdaut ausgeschieden werden muss.

Deshalb ist es wichtig, dem Körper genug thermisch warme und neutrale Lebensmittel zuzuführen, um das Feuer am Lodern zu halten.

(Siehe Broschüre „Wärme & Nahrung“ des Hara Shiatsu Instituts) Die Natur der Kälte ist Erstarren und Stillstand. Und genauso erstarrt unser Verdauungsfeuer, es steht still und scheidet die Nahrung unverdaut aus. Kälte kann auch ganz klassisch von der Oberfläche in unser System eindringen und erzeugt Durchfall, da nicht mehr ausreichend Dynamik für einen einwandfreien Verdauungsprozess vorhanden ist. Oft ist aber auch eine Lebensmittelunverträglichkeit der Grund für Durchfall. Wichtig: Durchfall kann längerfristig den Organismus schädigen. Daher die Ursachen genau abklären!

Neben Ursachen auf der grobstofflichen Ebene kann durch Belastungen auf mentale Ebene eine Schwächung der Verdauungsenergie hervorgerufen werden, die sich in Durchfall äußert. Gerade Geschäftsleute, die jeden Tag viele Stunden mit mentaler Arbeit verbringen und nach einer eiligen Mahlzeit sofort wieder zur Arbeit zurückkehren sind vermehrt betroffen. Aber auch emotionale Belastungen, Angstzustände und innere Unruhe verbrauchen viel notwendige Energie. Wer kennt nicht den „nervösen Durchfall“ vor einem Auftritt, Prüfung oder einem wichtigen Ereignis.

Ein Übermaß an Stress, Aufregung und Angst stört den Energiefluss im Körper und äußert sich nicht nur in Überempfindlichkeit und Schreckhaftigkeit, sondern oft auch in erhöhter Darmtätigkeit.

Was können Sie tun?

- Achten Sie vor allem auf Ihre Ernährung! (Tipps finden Sie am Ende dieser Broschüre bzw. in der Broschüre „Wärme & Nahrung“ des Hara Shiatsu Instituts.)
- Lassen Sie sich auf Lebensmittelunverträglichkeiten austesten oder führen Sie ein Ernährungstagebuch, in dem Sie genau zu vermerken, wie der Körper und die Verdauung auf bestimmte Lebensmittel reagieren.
- Besonders wenn Sie einen mental fordernden Beruf ausüben, gönnen Sie sich regelmäßige Pausen zum „Hirnauslüften“ und Durchschnaufen und achten Sie darauf, auch untertags eine warme Mahlzeit in einer angenehmen Atmosphäre zu sich zu nehmen. Achten Sie auf die Tischgespräche!
- Probieren Sie Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung, Atemtechnik oder ein Mentalverfahren.
- „Die Energie folgt den Gedanken.“ Also, denken Sie positiv! Die positive Einstellung gegenüber Prüfungen/Situationen beeinflusst das Verhalten enorm. Wer diese als persönliche Herausforderung sehen kann und die Freude am Inhalt entwickelt, zentriert sich auf den Inhalt und nicht auf das „Bestehen müssen“.

Oftmals können wir unsere Verdauung keinem klassischen Bild zuordnen, unser Stuhl ist wechselhaft. Mal besteht die Tendenz zu Verstopfung und hartem Stuhl, dann wieder ist der Stuhl sehr weich und wir leiden unter Durchfall. Ursache auf energetischer Ebene kann hier unter anderem sein, dass die Entfaltung und Entwicklung auf persönlicher, geistiger und spiritueller Ebene eingeschränkt ist, und so können Wut, Spannung und Frustration entstehen. Diese gestaute Energie muss sich auch entladen. Da sie aber nicht nach außen dringen kann, richtet sich diese Energie nach innen und beeinträchtigt dabei die Verdauungsenergie.

Ein zu aktiver Lebenswandel, wie übermäßiger Sport, dauernde körperliche Überanstrengung, Überaktivität und das Fehlen von ausreichenden Ruhepausen kann an den notwendigen Energiereserven zehren und so negative Auswirkungen auf Verdauung und den ganzen Organismus haben.

Was können Sie tun?

- Verzichten Sie zumindest einen Monat völlig auf Fleischprodukte und Alkohol.
- Gehen Sie „runter vom Gas“ und gönnen Sie sich „mehr von Weniger“!
- Gehen Sie einem Hobby nach, das Ihnen Spaß macht.
- Nehmen Sie sich eine Stunde Zeit und überlegen, was Sie in Ihrem Leben unbedingt erreichen möchten, was Ihnen Spaß macht, was Ihnen Kraft gibt und wie Sie mehr Zeit für diese Tätigkeiten aufbringen können.

„Wenn die Mitte stark ist, können die 1.000 Krankheiten geheilt werden.

Wenn die Mitte geschwächt ist, gibt es oft nicht mehr viel Hoffnung.“



Allgemeine Grundregeln für gute Verdauung:

- **Regelmäßig essen (jeden Tag zur selben Zeit, früh (vor 10 Uhr), mittags, abends (vor 19 Uhr), eventuell noch eine Zwischenmahlzeit)**
- **In Ruhe essen und gut kauen (jeden Bissen 30x kauen)**
- **Zu essen aufhören, wenn man satt ist (Überessen schwächt die Milz und führt zu Feuchtigkeit)**
- **Pausen von mindestens 3 Stunden zwischen den Mahlzeiten einhalten (erst essen, wenn man Hunger hat; Zeichen, dass die letzte Mahlzeit verdaut ist)**
- **Auf die gute Qualität der Nahrungsmittel achten**
- **Keine Fertigprodukte, Tiefkühlkost, Mikrowellengerichte**
- **Trinken zwischen den Mahlzeiten (zimmerwarme bis heiße Getränke bevorzugen)**
- **Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein Bürger, Abendessen wie ein Bettler (gekochtes Frühstück als Basis für den Tag)**
- **Rohkost nur in Maßen (in Form von kleinen Salaten als Beilage oder saisonalem Obst in kleinen Mengen, nicht am Abend)**
- **Fleisch in kleinen Mengen als Suppe oder gekocht/gedünstet (nicht täglich, da sehr nährend/befeuchtend)**
- **Gewürze und Kräuter verwenden (verbessert die Bekömmlichkeit)**
- **Bekömmlich kochen (dünsten, dampf-garen, sanft anbraten, kochen, Backrohr, saftig kochen, Suppen, Eintöpfe)**

Mit Genuss essen!