

Erster Griff: „Rahmenausstreichen“

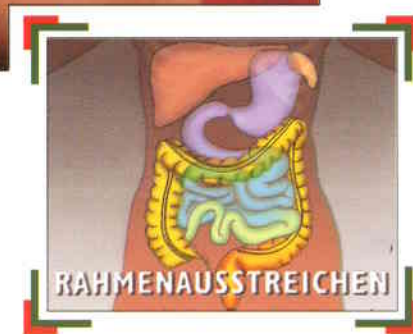
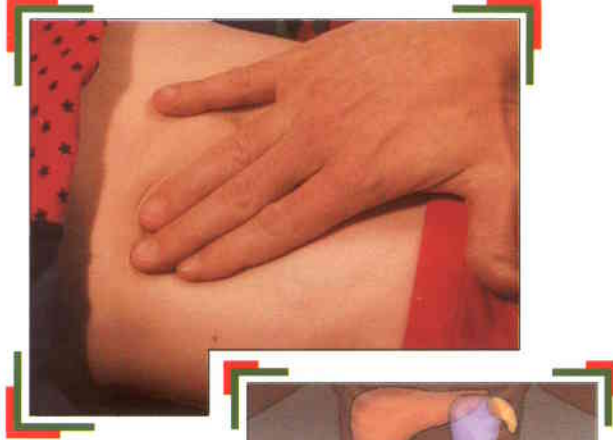
Vorbereitung:

Das Kind liegt in angenehm warmer, ruhiger Umgebung auf dem Rücken. Die Hände des Behandelnden sollten warm sein, das ist angenehmer für Ihr Kind und Sie vermeiden, daß es bei der ersten Berührung erschrickt. Zur Vorbereitung lockert man durch leicht drückende und streichende Bewegungen die Bauchdecke auf.

Dann streicht man mit den Fingerflächen vom rechten Unterbauch nach oben bis zum rechten Rippenbogen, von dort quer zur linken Körperseite und von dort nach unten bis zum Unterbauch. Daraus ergibt sich ein Dreiviertelkreis, der im Uhrzeigersinn über den Dickdarm verläuft. Weil der Dickdarm wie ein Rahmen um den Bauch herumführt, heißt dieser Griff "Rahmenausstreichen". Er unterstützt die natürliche Vorwärtsbewegung des Darminhaltes und regt den Dickdarm zu eigener verstärkter Aktivität an.

Die Bewegung wird mit sanftem Druck ausgeführt. Sie sollte – wie alle Griffe der „Darmgymnastik“ – deutlich spürbar, aber keinesfalls schmerzhaft empfunden werden.

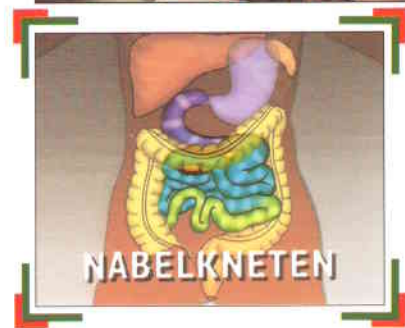
Dauer: ca. 2 Minuten



3 weiter Griff: „Nabelkneten“

Die Hand liegt auf dem Nabel und wird durch leichten Druck etwas nach unten gesenkt. Finger und Handballen bewegen sich locker gegeneinander, so daß eine sanfte „knetende“ Bewegung entsteht – natürlich ohne weh zu tun. Dadurch wird die Durchblutung und Aktivität des Dünndarms, der direkt in der Bauchmitte liegt, gefördert.

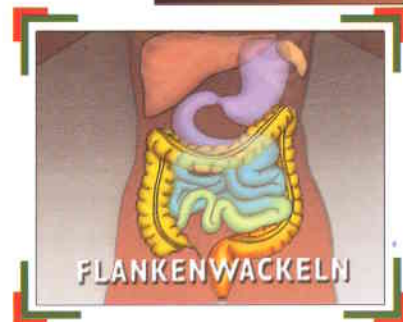
Dauer: ca. 2 Minuten



Dritter Griff: „Flankenwackeln“

Durch lockeres, rhythmisches Wackeln mit der in der Flanke angesetzten Hand werden die Bauchdecken entspannt. Gleichzeitig wird die Aktivität des aufsteigenden und des absteigenden Dickdarmabschnittes angeregt. Die Bewegung kommt aus dem Handgelenk und den Fingergrundgelenken. Beide „Flanken“ werden mehrmals abwechselnd durchbewegt.

Dauer: ca. 2 Minuten



Vierter Griff: „Organdrücken“

Der Handrücken schmiegt sich langsam in die Wölbung unterhalb des Rippenbogens und übt einen leichten, kurz andauernden Druck nach oben und in die Tiefe aus. Dieses sanfte Drücken wird in kurzen Abständen 4–5mal wiederholt. Die Bewegung erfolgt sowohl rechts als auch links unterhalb des Rippenbogens. Auf der rechten Seite regt man dadurch die Durchblutung von Leber und Galle, links die von Magen und Milz an.

Dauer: ca. 2 Minuten

