

# Colonmassage

## Massage für Bauch und Darm

Die Colonmassage ist für den Patienten eine sehr angenehme, ausgleichende Massage, die sich auf den Bauchraum konzentriert und über die Bauchdecke durchgeführt wird.

Angewendet wird sie bei **chronischer Verstopfung**, aber auch **bei Spannungsgefühlen und Krämpfen im Bauchraum**. Sie bewirkt eine Entspannung des gesamten Bauchraumes und des Darmbereiches und regt die Peristaltik (Darmtätigkeit) an. Da ein gestauter Dickdarm eine Belastung für das Immunsystem darstellt, wirkt sich eine Colonmassage auch positiv und **stärkend auf das Immunsystem** aus.

Die Colonmassage gilt daher als eine gute Alternative zu diversen Abführmitteln und kann helfen, den Stuhlgang anzuregen.

Die Colonmassage kann auch bei Stresssymptomen sehr hilfreich sein.

Die „Verarbeitung“ von Gefühlen, Stress und Problemen im Bereich der Verdauung wird auch in diversen Redensarten angesprochen: „daran habe ich noch lange herumgekaut“, „das muss ich erst hinunterschlucken“, „das liegt mir (schwer) im Magen“, „jemandem auf dem Magen liegen“, „der frisst alles in sich hinein“, „eine Wut im Bauch haben“, „ein flaes Gefühl im Bauch“, „da dreht sich mir der Magen um“, „das stößt mir sauer auf“, „das sagt mein Bauchgefühl“, „Schmetterlinge im Bauch“, „da vergeht mir der Appetit“, „das habe ich gründlich satt“, usw.

Die Norwegerin Gerda Boyesen, Begründerin der Biodynamischen Psychologie, entwickelte unter anderem die Theorie, dass der Abbau psychischen Stresses auch mit dem Verdauungssystem zusammenhängt. Sie entwickelte eine Technik der Massage durch die stagnierende Kreisläufe, d.h. der Ausdruck verdrängter Gefühle, wieder in Gang gebracht werden können. Dies zeige sich darin, dass dabei ähnliche Darmgeräusche entstehen wie bei der Verdauung von Nahrung, Äußerungen einer von ihr so genannten Psychoperistaltik. Sie unterschied eine Vielzahl von Peristaltikgeräuschen und verwertete sie diagnostisch für Rückschlüsse auf die unbewussten Prozesse des Klienten.

## Kontaindikationen:

- Bei akuten Entzündungen im Bauchraum und des kleinen Beckens
- frischen Operationen im Bauchraum
- In Zeiten weiblichen Zyklus (Periode)
- Krebserkrankungen im Bauchraum
- Schwangerschaft
- Chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa im Schub
- Diverticulose
- Darmverschluss