

# MIT 6 EFFEKTIVEN ÜBUNGEN Darm in Balance

Fitness-Expertin Barbara Klein kennt sich auch in Sachen Bauchwohl richtig gut aus



Mehr Übungen der Sportphysiotherapeutin und Expertin für ganzheitliche Gesundheit gibt's auf ihrem YouTube-Kanal

Schon kleine Bewegungseinheiten im Alltag sind es, die für die Verdauung wahre Wunder bewirken können. Unsere Verdauung gleicht grundsätzlich einem faszinierenden Uhrwerk: Die Nahrung wird zerkleinert, verarbeitet und

schließlich durch den gesamten Magen-Darm-Trakt transportiert. Doch mit zunehmendem Alter – und oft auch bei einer ballaststoffarmen Ernährung – kann diese lebenswichtige Muskelarbeit ins Stocken geraten. Studien zeigen, dass vor allem Frauen ab Mitte 40 häufiger mit diesen Herausforderungen zu kämpfen haben, was auch ein Symptom der Wechseljahre sein kann. Diese sechs einfachen Übungen können Sie täglich für wenige Minuten in Ihren Alltag einbauen, um dem Darm einen vitalen Schub zu geben.



## 2 Seit-Stretch

Aufrechte Sitzhaltung behalten und den Oberkörper nach links neigen, ohne nach vorn zu kippen. Dabei rechten Arm nach oben schieben und in einer federnden Bewegung zwei- bis dreimal wieder nach unten gleiten lassen. Beim „Federn“ kräftig durch den Mund ausatmen. Nach einer Minute die Übung auf der anderen Seite wiederholen. Fördert die seitlichen Bauchmuskeln, unterstützt die Beweglichkeit der Wirbelsäule und verbessert die Funktion des Zwerchfells.



## 3 Knie-Heber

Ohne sich anlehnen zu müssen, aufrecht sitzen und bei Bedarf mit den Händen abstützen. Abwechselnd ein Bein leicht anheben und wieder absenken. Diese Übung stärkt den unteren Anteil der geraden Bauchmuskulatur und aktiviert gleichzeitig die Hüftbeuger, die zusammenarbeiten, um den unteren Darmbereich zu entlasten. Nach ca. 30 Sekunden das Bein wechseln.



## 5 Stuhl-Push

Aufrecht hinsetzen, Beine anwinkeln und diese beim Einatmen langsam anheben. Beine beim Ausatmen wieder absenken – idealerweise ohne den Boden zu berühren. Wer gerade erst mit dem Training beginnt und eine schwächere Bauchmuskulatur hat, kann den Boden zur Unterstützung nutzen.



## 6 Aufrecht-Zieher

Versuchen Sie, sich mithilfe der Arme und des Schultergürtels vom Stuhl abzuheben. Dabei aktivieren Sie die Muskeln, die den Schultergürtel tief ziehen, sodass sich die Schultern maximal von den Ohren entfernen. Gleichzeitig die Bauchmuskeln anspannen, um die Übung harmonisch abzuschließen.



## 1 Bauchmuskel-Spannung

Aufrecht hinsetzen und mit dem ganzen Rücken gegen den Stuhl Rücken lehnen. Tief einatmen und währenddessen die Arme leicht zurücknehmen. Beim kräftigen Ausatmen durch den Mund den Oberkörper, den Schultergürtel und die Arme senken. Gleichzeitig intensiv die Bauchmuskeln anspannen – als wollten Sie die Rippen in Richtung Bauchnabel ziehen.



## 4 Unterbauch-Training

Ein Bein über das andere schlagen und mit Armen und Oberkörper einen diagonalen Druck auf die Innenseite des Knies ausüben. Dabei beim Ausatmen kräftig drücken und beim Einatmen wieder locker lassen. 10 Wiederholungen, dann Seite wechseln. Diese Übung unterstützt einen flachen, aktiven Bauch und trägt zu einer stabilen Rumpfhaltung bei.

## Sanfter Abschluss

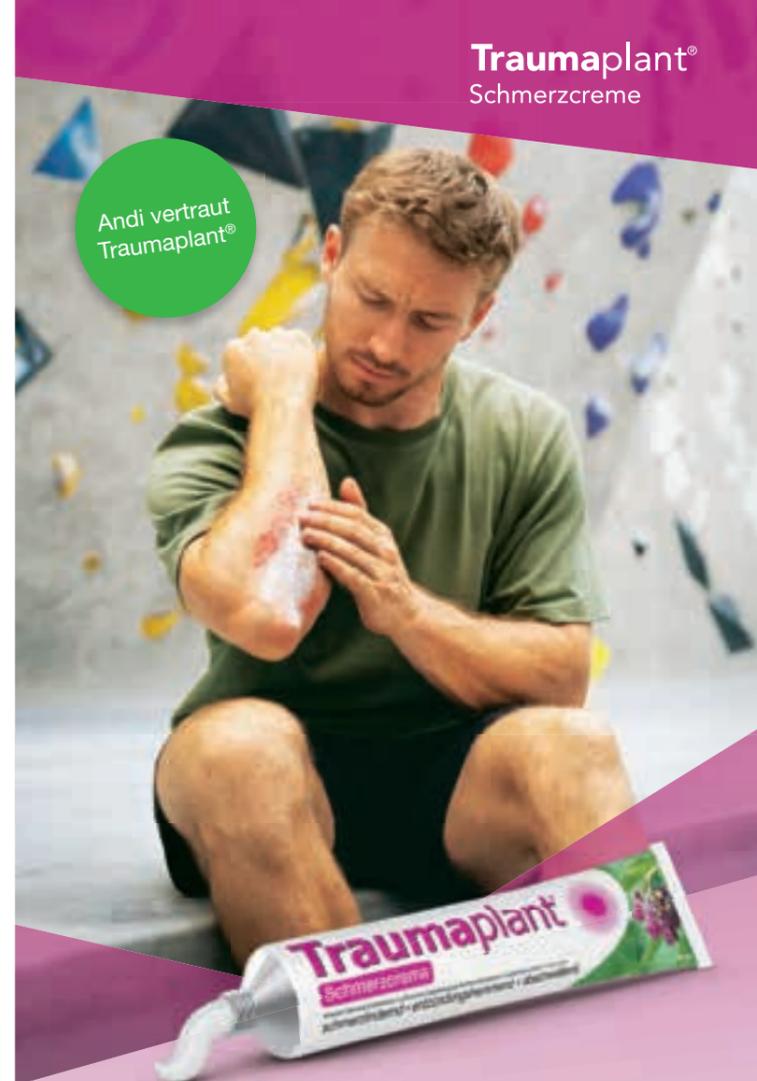
Stehen Sie nach der Übungsreihe kurz auf und gehen Sie einige Schritte. Dabei die Arme anheben und beim Ausatmen locker fallen lassen – das rundet die aktive Pause ab und fördert zusätzlich die Durchblutung.

## BUCH-TIPP



## Der Darm, das Superorgan

Ernährungs- und Sportmedizinerin Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann und Sportphysiotherapeutin Barbara Klein geben in ihrem Buch „Was ist los mit meinem Darm?“ kurze und prägnante Antworten auf die gängigsten Fragen rund um das Thema Darmgesundheit und zeigen möglichst einfache Lösungen für ein dauerhaftes Wohlfühlgewicht auf (Südwest Verlag, 176 Seiten, 20 €).



Andi vertraut Traumaplant®

Gestürzt, gestoßen, geschrammt...

Traumaplant® Schmerzcreme

- schmerzlindernd
- entzündungshemmend
- abschwellend
- bei stumpfen Verletzungen, auch mit begleitenden Schürfwunden (nach Wundschluss)

www.traumaplant.de

Traumaplant® Schmerzcreme Wirkstoff: Beinwell-Zubereitung (Zubereitung aus frischem Symphytum x uplandicum-Kraut) Anwendungsgebiete: Traumaplant® Schmerzcreme wird angewendet bei Prellungen und Verstauchungen (bei Sport- und Unfallverletzungen), Muskel- und Gelenkschmerzen infolge stumpfer Verletzungen. Warnhinweise: Enthält Sorbinsäure, Propylenglycol und den Duftstoff Rosmarinöl (enthält Limonen). Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand Nov-2024



Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group.