

Kinesiologie Maria Obermair e.U.

Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin

A-4030 Linz, Rädlerweg 56

[m] +43/(0)676/618 90 33 [e] office@kinmo.at [w] kinmo.at



Sonntag Kurier 6. April 2014

KOLUMNE

Der Klobesen sollte ein reiner Statist sein

Verdauung. Wohlfühlexpertin Maria Obermair gibt Tipps für einen gesunden Darm

VON MARIA OBERMAIR

Kennen Sie die drei Erkennungszeichen für einen gesunden Darm? Wenn Sie morgens aufwachen, spüren Sie schon diesen leichten bis intensiven Druck. Spätestens aber nach dem Aufstehen macht sich Ihr Darm lautstark bemerkbar und treibt Sie auf die Toilette. Dort brauchen Sie im Idealfall wenig bis kein Papier, denn die Konsistenz Ihres Stuhls ist kompakt und wohlgeformt! Auch der Klobesen ist reiner Statist auf Ihrer Toilette. Dieses kompakte und wohlgeformte Etwas erlaubt es, die Reinigungsbürste in der Halterung zu lassen. Sie hinter-

lassen somit spurenfrei das stille Örtchen,

Ich scherze nicht, Experten meinen, 60 Prozent unseres Immunsystems und der Gesundheit liegen im Darm! Also nehmen Sie sich das „Darm-Thema“ zu Herzen, es ist wichtig für jeden von uns. Unausgewogene Ernährung? Zu wenig Bewegung? Emotionaler Stress? Ihr Darm ist täglich schweren Belastungen ausgesetzt. Unterstützen Sie Ihren Darm und damit Ihr gesamtes Immunsystem. Bei jedem morgendlichen Stuhlgang reinigt und entledigt sich Ihr Körper von jenen Stoffen, die nutzlos sind. Bleiben bei chronischer Verstopfung Reststoffe einige



Maria Obermair gibt Tipps zu Gesundheitsthemen

Tage in Ihrem Darm, können Gase in Ihrem Körper aufsteigen, die Gelenks-, Muskel- und Kopfschmerzen verursachen. Tragen Sie dazu bei, dass es Ihrem Darm gut geht. Die Tipps sind alltagstauglich, leicht umsetzbar und schnell wirksam.

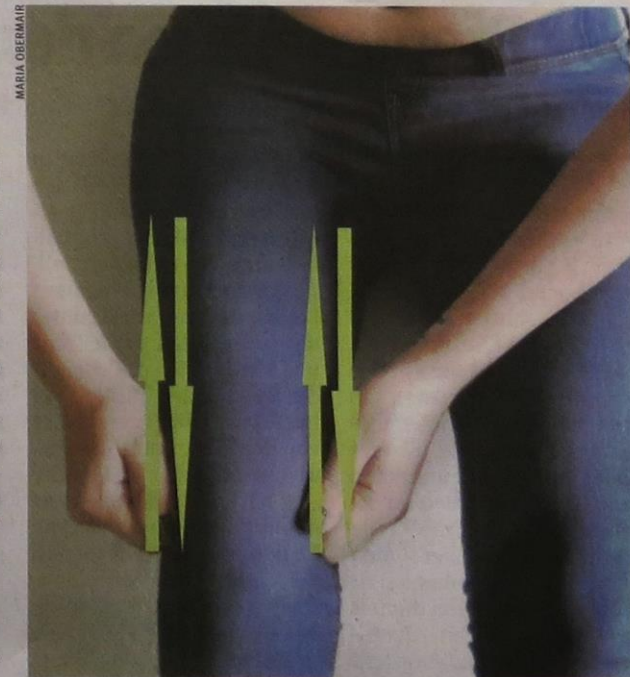
Die beste Zeit, den Darm zu aktivieren ist morgens

MANFRED SCHEUCHER

beim Aufstehen! Setzen Sie sich an die Bettkante und streichen Sie (siehe Foto) mit kräftigem Druck Ihre Oberschenkel auf und ab. Jedes Bein sollte für mindestens 30 Sekunden so angeregt werden. Viele Anwender berichten nach einigen Tagen von verbesserter Darmaktivität. Trinken Sie über den Tag verteilt ausreichend Wasser. Das verhilft Ihrem Stuhl zu lockerer Konsistenz. Sie können sich freuen, wenn's leichter geht am stillen Örtchen.

Maria Obermair, Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin.

INTERNET
www.kinmo.at



Mit einfachen Übungen kann man die Darmaktivität anregen