

- 8 GELEITWORT**
- 10 VORWORT**
- 13 WIE SIE MIT DIESEM BUCH IHR ZIEL ERREICHEN**
- 14 Hier setzt die Maria-Holl-Methode ein
- 15 Bevor es losgeht
- 16 Sehr hilfreich: Tagebuch und Vertrag
- 22 Ihr Fahrplan für die Maria-Holl-Methode
- 25 FÜR EINEN GESUNDEN DARM: BEWEGUNG UND RICHTIG ESSEN**
- 26 Ein bewegter Alltag lindert Symptome
- 26 30 Minuten gehen
- 28 Leichte sportliche Betätigung
- 30 Ausdrucksübungen
- 33 Das A und O bei Darmbeschwerden: die Ernährung
- 33 Ernährungsberatung
- 33 Sinnvolle Esskultur
- 35 Ernährungsempfehlungen
- 36 Ernährungsumstellung
- 38 Zeit für Vollkornbrot
- 40 Ungewöhnlich, aber effektiv: Nuckeln

45 REIZDARMSYNDROM LINDERN: DIE ÜBUNGEN

46 So sind Sie gut vorbereitet

47 Üben mit System

50 Lektion 1: Die Grundübungen

50 Schütteln der Beine

52 Die Überkreuzübung

52 Der doofe Blick

56 Lektion 2: Wurzeln in der Erde und in der Realität

56 Massage der Füße mit Hilfe des Fußbodens

61 Verwurzeln der Füße

64 Lektion 3: Die Beine lockern

64 Ausatmen mit der Handschale

67 Massage der Knie

68 Das Knieauge

70 Klopfen des Gallenblasenmeridians

72 Verwurzeln der Sitzhöcker

74 Lektion 4: Das Becken beleben

74 Das Becken lockern

75 Wut ausdrücken

76 Die Blase halten

77 Den Schließmuskel fühlen

79 Lektion 5: Formen des Atmens entdecken

79 Das richtige Atmen üben

80 Ausatmen mit Tönen

81 Mit den Beinen strampeln

82 Lektion 6: Arme entspannen und aktivieren

82 Lockern und Abklopfen der Schultern und Arme

83 Paddeln mit den Schultern

85 Übung für Nichtfühler: Das Nicken von König und Königin

- 88 Lektion 7: Den Rücken öffnen
und alle inneren Organe massieren**
- 88 Die Übung für den Rücken
- 94 Gibberisch
- 95 Lektion 8: Den Verdauungstrakt entspannen**
- 95 Wahrnehmen und Massieren der Hände
- 96 Hals- und Nackenmassage
- 96 Mund und Zähne entspannen
- 99 Die Zähne wachsen lassen
- 101 Ausgiebige Handmassage
- 108 Lektion 9: Routinen für den Alltag**
- 109 Massage der Füße mit der Hand
- 112 Die Verlängerung der Zehen
- 114 Lektion 10: Reise durch den Verdauungstrakt**
- 119 Lektion 11: Lockerung der Lippen**
- 119 Vorübung: Zehen und Finger bewegen
- 120 Die Lippen lockern
- 122 Lektion 12: Die Sonne-und-Mond-Übung**
- 124 Achtsam und bewusst leben**

**127 KÖRPERLICHE URSACHEN FÜR
DARMSTÖRUNGEN**

128 Nahrungsmittelallergie

129 Chronische Nahrungsmittelallergie

130 Milchallergie und
Milchunverträglichkeit

130 Milcheiweißallergie

131 Laktoseintoleranz

132 Histaminintoleranz

133 Spätfolgen einer
Antibiotikabehandlung

133 Pankreasinsuffizienz

134 Colitis ulcerosa und Morbus Crohn

135 Glutenunverträglichkeit

136 ANHANG

136 Zum Weiterlesen

137 Kontaktadressen

138 Register