

Andrea Christiansen

Bauchmassage

Wohlbefinden, optimale Verdauung
und eine Straffung der Bauchmuskulatur

KOPP VERLAG

Inhalt

Was Bauchmassage ist und warum sie so wertvoll ist	9
Vorwort	10
Das älteste Heilmittel	11
Der Bauch im Innen und im Außen	15
Das geheimnisvolle Leben in unserer Mitte	16
Die Bauchdecke	16
Die »Bauchbewohner«: die Organe im Bauchraum	17
Vorteile der Bauchmassage	23
Schmetterlinge im Bauch	23
Die Biochemie des Glücks	25
Wohlfühlen auch am Arbeitsplatz – eine Minimassage	26
Meditation der Schmetterlinge	28
Der Bauch, das zweite Gehirn	29
Intuition – Entscheidungen aus dem Bauch heraus	29
Übung für die Intuition	30
Selbstschutz aus dem Bauch heraus	33
Der unglückliche Bauch	34
Unsere Sprache – Spiegel der Seele	36
Machen Sie sich selbst und Ihren Bauch glücklich	37
Die Bauchmassage	41
Grifftechniken der Bauchmassage	42
»Hallo Bauch«.....	45
1. Bauchmassage: Organaktivierung	46
2. Die sanfte Bauchmassage	47

Die kräftige Bauchmassage.....	54
Ampuku – die Massage der Organreflexzonen	59
Gewebeaktivierung gegen Cellulite	67
Bauchmassage für Eilige	71
Was dem Bauch guttut.....	73
Ernährung für einen glücklichen Bauch.....	80
Basische Ernährung reduziert Stress	80
Ich mag aber Milch und Sahne	81
Kalzium ist nicht gleich Kalzium	82
Essen zur richtigen Zeit	83
Rezepte für einen gesunden Bauch	83
Quinoa-Hirse-Salat pikant	84
Grüner Fit-Drink	84
Frischer Linsensalat	85
Schnick-Schnack-Kugeln	86
Mandelmilch	86
Chia-Pudding	88
Das Bauchmassagebrot	89
Sauerteig selbst gemacht	91
Ofengemüse für 2 Personen	92
Zanderfilet auf der Haut gebraten für 2 Personen	92
Gedünstete Hähnchenbrust mit Orangenfenchel auf Feldsalat für 2 Personen	93
Die Bauchmassage-Glückswoche	93
Montag, Mittwoch und Freitag	93
Dienstag und Donnerstag	94
Samstag und Sonntag	94
Register	96