ANLEITUNG FÜR 5 BAUCH-MASSAGEN



Klara · Bonus-Ratgeber

5 sanfte Massagen für zu Hause

✓ Je nur wenige Minuten ✓ Im Bett oder auf dem Sofa ✓ Ohne Hilfsmittel

WILLKOMMEN

Schön, dass Sie da sind

Liebe Leserin,

schön, dass Sie da sind. In diesem Ratgeber finden Sie fünf sanfte Bauch-Massagen zum Selbermachen. Jede dauert nur wenige Minuten.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse und keine Hilfsmittel, und Sie machen alles ganz bequem im Bett oder auf dem Sofa. Am schönsten ist eine Massage am Morgen, kurz nach dem Aufwachen, oder abends zum Ausklang.

Bitte lesen Sie vorher die Hinweise zu Ihrer Sicherheit. Und dann: Hände warm reiben, durchatmen und los geht’s.

Ihr Klara-Leicht-Team

© 2026 Klara

INHALT

Was Sie in diesem Ratgeber finden

GRUNDLAGEN

So bereiten Sie sich vor 4

Wichtige Hinweise zu Ihrer Sicherheit 5

DIE 5 MASSAGEN

Massage 1: Die Uhrzeiger-Massage 6

Massage 2: Der I-L-U-Strich 7

Massage 3: Knie zur Brust 8

Massage 4: Sanftes Kneten und Rollen 9

Massage 5: Bauchatmung mit den Händen 10

IHR PROGRAMM

Ihre 10-Minuten-Routine 11

ZUM SCHLUSS

Zum Schluss 12

© 2026 Klara

BEVOR SIE BEGINNEN

So bereiten Sie sich vor

Die Richtung

Alle Massagen folgen derselben Richtung: rechts hoch, quer rüber, links runter. Das ist im Uhrzeigersinn, wenn Sie von vorn auf den Bauch schauen.

1. **Bequem liegen**
   Auf dem Rücken, ein Kissen unter dem Kopf, die Beine aufgestellt. So ist der Bauch weich.
2. **Warme Hände**
   Reiben Sie die Hände 10 Sekunden aneinander.
3. **Nach Wunsch etwas Öl**
   Ein paar Tropfen Mandel- oder Massageöl, dann gleiten die Hände leichter.
4. **Sanfter Druck**
   Spürbar, aber nie schmerzhaft.
5. **Ruhig atmen**
   Nicht die Luft anhalten.
6. **Der richtige Zeitpunkt**
   Morgens nach dem Aufwachen oder abends im Bett. Nicht direkt nach einer großen Mahlzeit, warten Sie dann etwa eine Stunde.

© 2026 Klara

BITTE ZUERST LESEN

Wichtige Hinweise zu Ihrer Sicherheit

Die Massagen in diesem Ratgeber sind sanft. Trotzdem gibt es Situationen, in denen Sie sie nicht machen sollten.

Bitte nicht massieren, wenn Sie

- schwanger sind,
- akute oder starke Bauchschmerzen haben,
- Fieber haben oder sich krank fühlen,
- vor Kurzem am Bauch operiert wurden,
- einen Bruch an der Bauchwand oder am Nabel haben,
- eine akute Erkrankung im Bauchraum haben.

Holen Sie vorher ärztlichen Rat ein, wenn

- Sie eine Erkrankung im Bauchraum haben oder Medikamente nehmen,
- Beschwerden länger anhalten oder plötzlich neu auftreten,
- Sie Blut im Stuhl bemerken oder ungewollt abnehmen,
- Sie unsicher sind, ob die Massagen für Sie passen.

> **Während der Massage**
> Hören Sie auf Ihren Körper. Wenn eine Stelle wehtut, drücken Sie weniger oder lassen Sie sie aus. Wird der Schmerz stärker, hören Sie auf. Ein leichtes Gluckern im Bauch ist dagegen ganz normal.

© 2026 Klara

MASSAGE 1 VON 5

Die Uhrzeiger-Massage

Wann: jeden Morgen | Dauer: 2 Minuten | Im Bett oder auf dem Sofa

Schritt für Schritt

1. Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Ihr Bauch ist jetzt weich und entspannt.
2. Reiben Sie die Hände warm. Legen Sie eine Hand flach auf den Bauchnabel und die andere Hand darauf.
3. Kreisen Sie langsam im Uhrzeigersinn um den Nabel: rechts hoch, oben rüber, links runter, unten zurück.
4. Machen Sie die Kreise nach und nach größer, bis sie fast den ganzen Bauch umfassen.
5. Atmen Sie ruhig weiter. 20 bis 30 Kreise reichen.

> **Tipp**
> Langsam ist besser als schnell. Ein Kreis darf ruhig 3 bis 4 Sekunden dauern.

© 2026 Klara

MASSAGE 2 VON 5

Der I-L-U-Strich

Wann: nach Belieben | Dauer: 3 Minuten | Im Bett oder auf dem Sofa

Schritt für Schritt

1. Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Sie streichen mit den Fingerspitzen von Zeige-, Mittel- und Ringfinger.
2. Das „I“: Streichen Sie auf Ihrer linken Bauchseite von unterhalb der Rippen gerade nach unten bis zum Hüftknochen. 10-mal.
3. Das „L“ (ein umgedrehtes L): Beginnen Sie unter Ihren rechten Rippen. Streichen Sie unter den Rippen quer hinüber nach links und dann auf der linken Seite nach unten. 10-mal.
4. Das „U“ (ein umgedrehtes U): Beginnen Sie unten rechts an der Hüfte. Streichen Sie rechts nach oben, unter den Rippen quer hinüber und links wieder nach unten. 10-mal.
5. Drücken Sie sanft, aber spürbar. Es darf nie wehtun.

> **Tipp**
> Jeder Buchstabe beginnt ein Stück früher auf dem Weg, und alle enden unten links.

© 2026 Klara

MASSAGE 3 VON 5

Knie zur Brust

Wann: morgens oder abends im Bett | Dauer: 2 Minuten | Im Bett oder auf einer Decke

Schritt für Schritt

1. Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie beide Beine aus.
2. Ziehen Sie das rechte Knie langsam zur Brust. Umfassen Sie es mit beiden Händen unterhalb des Knies.
3. Ziehen Sie das Knie sanft noch ein Stück näher. Der Oberschenkel drückt so leicht auf Ihre rechte Bauchseite. Halten Sie 20 Sekunden und atmen Sie ruhig.
4. Wechseln Sie das Bein: jetzt das linke Knie, ebenfalls 20 Sekunden.
5. Zum Schluss ziehen Sie beide Knie zur Brust und schaukeln 30 Sekunden sanft von links nach rechts.

> **Tipp**
> Erst rechts, dann links. Haben Sie Probleme mit den Knien, fassen Sie hinten an den Oberschenkel statt aufs Knie.

© 2026 Klara

MASSAGE 4 VON 5

Sanftes Kneten und Rollen

Wann: nachmittags oder abends | Dauer: 3 Minuten | Auf dem Sofa oder im Bett

Schritt für Schritt

1. Setzen Sie sich bequem und angelehnt hin, die Beine leicht angewinkelt. Oder legen Sie sich auf den Rücken.
2. Beginnen Sie unten rechts, neben dem Hüftknochen. Machen Sie mit den Fingerspitzen kleine Kreise, als würden Sie sanft Teig kneten.
3. Wandern Sie mit diesen kleinen Kreisen langsam über den Bauch: rechts hoch, unter den Rippen hinüber, links hinunter.
4. Rollen Sie dann mit dem Handballen 5- bis 6-mal von rechts nach links über den Bauch, wie mit einem weichen Nudelholz.
5. Spüren Sie eine feste Stelle, bleiben Sie dort ein paar Sekunden mit ganz sanftem Druck.

> **Tipp**
> Legen Sie 5 Minuten vorher ein warmes Kirschkernkissen oder eine Wärmflasche auf, das macht den Bauch schön weich.

© 2026 Klara

MASSAGE 5 VON 5

Bauchatmung mit den Händen

Wann: jederzeit, gut zum Abschluss | Dauer: 2 Minuten | Im Bett oder auf dem Sofa

Schritt für Schritt

1. Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Eine Hand liegt auf der Brust, die andere flach unter dem Bauchnabel.
2. Atmen Sie durch die Nase ein und zählen Sie dabei bis 4. Lassen Sie den Bauch unter Ihrer Hand weich nach oben steigen. Die Hand auf der Brust bleibt fast ruhig.
3. Atmen Sie langsam durch den Mund aus und zählen Sie bis 6. Drücken Sie dabei mit der Bauchhand ganz leicht nach innen.
4. Wiederholen Sie das 10-mal.

> **Tipp**
> Ruhige Bauchatmung entspannt. Machen Sie sie als Abschluss nach jeder anderen Massage, oder abends zum Einschlafen.

© 2026 Klara

IHR PROGRAMM

Ihre 10-Minuten-Routine

Sie müssen nicht jeden Tag alle fünf Massagen machen. Diese zwei kleinen Programme haben sich bewährt.

Am Morgen, noch im Bett

1 Minute Ein großes Glas warmes Wasser trinken. Stellen Sie sich eine kleine Thermoskanne mit warmem Wasser schon am Abend ans Bett.

2 Minuten Massage 1: Die Uhrzeiger-Massage

3 Minuten Massage 2: Der I-L-U-Strich

2 Minuten Massage 3: Knie zur Brust

2 Minuten Massage 5: Bauchatmung mit den Händen

Am Abend, auf dem Sofa

5 Minuten Wärmflasche oder Kirschkernkissen auf den Bauch legen

3 Minuten Massage 4: Sanftes Kneten und Rollen

2 Minuten Massage 5: Bauchatmung mit den Händen

> Dranbleiben lohnt sich: Regelmäßigkeit macht den Unterschied. Machen Sie die Morgenroutine zu einer festen Gewohnheit, so wie das Zähneputzen.

© 2026 Klara

ZUM SCHLUSS

Ihre Hände, Ihre Auszeit

Sie haben jetzt fünf einfache Massagen, die Sie überall machen können, wo Sie bequem liegen oder sitzen.

Fangen Sie klein an: morgen früh, zwei Minuten Uhrzeiger-Massage. Wenn sich das gut anfühlt, nehmen Sie die nächste dazu.

Alles Gute für Sie!

Ihr Klara-Leicht-Team

Haben Sie eine Frage? Schreiben Sie uns einfach eine kurze E-Mail. Die Adresse finden Sie in Ihrer Bestellbestätigung. Wir helfen Ihnen gern weiter.

Dieser Ratgeber dient der allgemeinen Information. Achten Sie bei allen Übungen auf Ihren Körper und hören Sie bei Schmerzen auf. Wenn Sie Beschwerden haben, Medikamente nehmen, schwanger sind oder stillen, holen Sie bitte vorher ärztlichen Rat ein.

© 2026 Klara. Alle Rechte vorbehalten. Dieser Ratgeber ist nur für Ihren persönlichen Gebrauch bestimmt.