



RATGEBER

Die Bauchmassage

Die Selbstmassage Schritt für Schritt — und warum die Colonmassage in Therapeutenhände gehört

VON ULRICH PÖTTER

Staatlich anerkannter Therapeut & Fachbuchautor

AUSBILDUNGEN SEIT ÜBER 25 JAHREN

swav-berlin.de

Zwei Anwendungen, ein Körperteil

Wer nach einer Anleitung für die Bauchregion sucht, stößt auf zwei Begriffe, die gern vermischt werden – und die unterschiedlicher kaum sein könnten. Der Unterschied entscheidet darüber, was Sie selbst tun dürfen und was nicht.

Bauchmassage — Wellness, für jeden

Eine sanfte Anwendung mit Streichungen, Kreisungen und leichtem Druck. Sie dient dem Wohlbefinden, der Entspannung und einem ruhigeren Bauchgefühl. **Sie lässt sich problemlos selbst durchführen** – genau dafür ist die Anleitung in diesem Heft.

Colonmassage — Therapie, auf Verordnung

Eine eigenständige medizinische Methode, in den 1930er Jahren vom Berliner Professor Paul Vogler entwickelt. Sie zielt ausschließlich auf den Dickdarm, folgt einem festen Schema aus fünf Behandlungsfeldern und ist Bestandteil des **Heilmittelkatalogs: verschreibungspflichtig und ärztlich verordnet**. Sie ist damit keine Anwendung für den Hausgebrauch.

Die Bauchmassage können Sie heute Abend selbst anwenden. Die Colonmassage braucht eine ärztliche Verordnung und ausgebildete Hände. Dieses Heft erklärt beides — anleiten kann es nur das eine.

Das Wichtigste in Kürze

- **Richtung:** immer im Uhrzeigersinn – das ist die natürliche Verlaufsrichtung der Darmbewegung.
- **Dosierung:** zweimal täglich 10 bis 15 Minuten. Morgens im Liegen direkt nach dem Aufwachen, abends vor dem Einschlafen.
- **Druck:** sanft. Kein starker Druck, keine Klopfungen, keine ruckartigen Bewegungen.
- **Abbruch:** sobald etwas unangenehm wird, sofort pausieren.
- **Grenzen:** Schwangerschaft, akute Entzündungen, frische Narben und einiges mehr schließen die Anwendung aus – die vollständige Liste steht auf der nächsten Seite.
- **Wirkung trägt nur im Verbund:** Ernährung, Trinkmenge, Bewegung und Schlaf entscheiden mit, ob sich etwas ändert.

Bevor Sie anfangen: wann Sie es lassen müssen

Die Bauchmassage wirkt sanft und unscheinbar – gerade deshalb gehört die Risikofrage an den Anfang und nicht in den Anhang. Der Bauchraum beherbergt zahlreiche empfindliche Organe.

Massage steigert die Durchblutung und das Lymphvolumen im behandelten Gebiet. Bei aktiven Entzündungen, Tumorzellen oder offenen Wunden kann genau das den gegenteiligen Effekt haben. Deshalb hat diese Liste keine Graustufen.

Ausschlussgründe — keine Bauch- und keine Colonmassage

- **Schwangerschaft** — in den ersten drei Monaten absolute Gegenanzeige.
- **Akute Hauterkrankungen im Bauchbereich** — Ekzeme, Ausschläge, Wunden.
- **Frische Operationsnarben** am Bauch — bis zur vollständigen Heilung und ärztlichen Freigabe warten.
- **Akute Entzündungen** im Bauchraum oder Darm.
- **Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen** — Morbus Crohn, Colitis ulcerosa.
- **Darmverschluss (Ileus)** — medizinischer Notfall.
- **Tumorerkrankungen** des Magen-Darm-Trakts ohne ärztliche Freigabe.
- **Beckenentzündungen** und akute Blasenentzündungen.
- **Starke Menstruationsbeschwerden** oder laufende Regelblutung.
- **Fieber und akute Infekte.**

IM ZWEIFEL ZUERST FRAGEN

Wenn Sie unsicher sind, ob einer dieser Punkte auf Sie zutrifft, klären Sie es vor der ersten Anwendung mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Eine Bauchmassage ist Wellness — sie ersetzt keine Diagnose und keine Behandlung. Anhaltende Verdauungsbeschwerden gehören ärztlich abgeklärt, nicht wegmassiert.

Die Selbstmassage in drei Phasen

Diese Seite ist zum Ausdrucken gedacht. Der ganze Ablauf dauert zehn bis fünfzehn Minuten und braucht nichts außer warmen Händen.

2–3 Min.

Aufwärmen: Hände aufeinander auf den Bauch legen, langsam und tief atmen. Dann mit warmen Händen beidhändig in großen Kreisen **im Uhrzeigersinn** über den ganzen Bauch streichen – sanft, mit gleichmäßigem Druck.

5–8 Min.

Aktivierung: Mit den Fingerspitzen kleine Kreise um den Bauchnabel ziehen, erst eng, dann immer weiter werdend. Anschließend mit dem Handballen sanften Druck vom Bauchnabel Richtung Magen ausüben. Die Atmung bleibt gleichmäßig und tief.

2–3 Min.

Energiepunkt: Mit zwei Fingerspitzen den Punkt „Dan Tien“ etwa vier Zentimeter unterhalb des Bauchnabels sanft stimulieren – kreisend, dann ruhig halten.



Die Eigenanwendung nimmt der Bauchmassage die Hemmschwelle – und das achtsame Selbsterleben ist Teil der Wirkung. © weyo – stock.adobe.com

Die drei Regeln, die alles entscheiden

- **Kein starker Druck, keine Klopfungen, keine ruckartigen Bewegungen.** Die Bauchmassage ist eine Sache der Sanftheit, nicht der Kraft.
- **Immer im Uhrzeigersinn.** Das ist die Verlaufsrichtung der Darmperistaltik – gegen den Uhrzeigersinn arbeiten Sie dagegen.
- **Sobald etwas unangenehm wird: pausieren.** Ein wohliges Druckgefühl ist richtig, Schmerz ist ein Stoppsignal.

Wann am besten? Morgens direkt nach dem Aufwachen, noch im Liegen – und abends vor dem

Einschlafen oder etwa 30 Minuten nach der letzten Mahlzeit. Nicht auf vollen Magen.

Als Anwendung zu zweit mit dem Partner wird sie von vielen zusätzlich als Ritual erlebt. Dabei gilt dasselbe: Die behandelte Person bestimmt, wie nah man dem Bauchnabel kommt.

Die fünf klassischen Grifftechniken

Eine Bauchmassage lebt von fließenden Übergängen. Keine Technik wird isoliert auf einen Punkt fokussiert – eine gute Bauchmassage fühlt sich an wie eine durchgehende Welle, nicht wie eine Aneinanderreihung von Einzelhandlungen.

Streichungen	Beidhändig, im Uhrzeigersinn, zur Einstimmung. Der erste Hautkontakt und die wichtigste Minute der ganzen Anwendung.
Kreisungen	Langsam um den Bauchnabel herum, ebenfalls im Uhrzeigersinn.
Vibrationen	Vorsichtiges, sanftes Schütteln über der Bauchdecke.
Druckpunkte	Mäßiger Druck zur gezielten Reflexzonen-Aktivierung.
Handballendruck	Vom Bauchnabel Richtung Magen, zur Harmonisierung zum Abschluss.

Was die Bauchmassage bewirken kann

Die Wirkung wird üblicherweise auf drei Säulen zurückgeführt. Keine davon ist ein Heilversprechen – es sind Wirkmechanismen, keine Garantien.

- **Stoffwechsel:** Die mechanische Anregung im Uhrzeigersinn unterstützt die natürliche Darmbewegung.
- **Entspannung:** Der Bauch reagiert stark auf Anspannung. Eine ruhige, warme Berührung wirkt auf das vegetative Nervensystem – deshalb profitieren gestresste Menschen besonders.
- **Reflektorische Fernwirkung:** Über Reflexzonen der Bauchdecke werden Bereiche angesprochen, die nicht unmittelbar unter den Händen liegen.

Die Colonmassage — was sie ist und wer sie darf

Hier hört die Selbstanwendung auf. Die Colonmassage, auch Kolon- oder Darmmassage, ist keine intensivere Bauchmassage, sondern eine **eigenständige Therapie** mit eigenem Schema, eigener Indikation und eigener rechtlicher Stellung.



Die Colonmassage arbeitet mit flachen Händen undmäßigem Druck entlang des Dickdarmverlaufs — im Rhythmus der Atmung des Patienten. © foto ARts – stock.adobe.com

Wann sie verordnet wird

- **Obstipation** — chronische Verstopfung.
- **Meteorismus** — übermäßige Gasansammlung im Darm.
- Begleitend zur allgemeinen Verbesserung der Verdauungstätigkeit.

Wer sie durchführen darf

Physiotherapeuten, medizinische Bademeister und Ärzte — sowie Heilpraktiker mit entsprechender Spezialausbildung. Die Colonmassage steht im Heilmittelkatalog und wird ärztlich verordnet. Sie findet in Praxen, Kurhotels oder Spa-Bereichen mit medizinischem Profil statt.

Wie eine Behandlung abläuft

Damit Sie wissen, was Sie erwartet, wenn Ihnen eine Colonmassage verordnet wurde — nicht als Anleitung zur Selbstanwendung:

Einstimmung	Sanfte Streichungen über den Bauch, der Patient liegt auf dem Rücken.
Fünf Felder	Fünf Behandlungspunkte über dem Bauchraum bilden zusammen die Silhouette des Dickdarms ab. Sie werden nacheinander mit flachen Händen und mäßigem Druck stimuliert – jeweils bei der Ausatmung des Patienten.
Ausklang	Abschließende Ausstreichungen lockern den Organismus auf.
Nachruhe	Fünf bis zehn Minuten Ruhe schließen die Behandlung ab.

Ein unangenehmes Druckgefühl darf dabei auftreten, **Schmerzen niemals**. Wer Schmerzen spürt, sagt es sofort – die Therapeutin oder der Therapeut reduziert dann die Intensität.

Was die Wirkung überhaupt erst trägt

Weder Selbstmassage noch Therapie wirken für sich allein. Der Darm reagiert auf Ernährung, Bewegung, Stress und Schlaf – wer daran nichts ändert, verbraucht die Wirkung jedes Mal aufs Neue, ohne dass sich etwas festigt.

- **Ballaststoffe** – Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn.
- **Obst** – besonders Bananen, Beeren, Äpfel.
- **Trinken** – 1,5 bis 2 Liter Wasser oder Kräutertee am Tag.
- **Bewegung** – Spazierengehen, Yoga, leichtes Krafttraining.
- **Stress abbauen** – Atemübungen, autogenes Training, Achtsamkeit.
- **Schlaf** – die Regeneration des Darms findet überwiegend nachts statt.
- **Zwerchfellatmung** – sie massiert den Bauch buchstäblich von innen, den ganzen Tag über und ohne Zutun.

EIN PRAXISTIPP AUS ÜBER 25 JAHREN

Die Bauchmassage ist die Massage mit der größten Hürde im Kopf. Am Rücken oder an den Beinen lassen sich die meisten problemlos massieren – sobald es um den Bauch geht, wird es intim. Genau deshalb ist sie so wertvoll: Gerade gestresste, dauerangespannte Menschen profitieren stark davon. Wenn Sie die Anwendung zu zweit praktizieren oder beruflich anbieten, nehmen Sie sich fünf bis zehn Minuten extra für das Vorgespräch. Klären Sie Empfindlichkeiten, fragen Sie nach Vorerfahrungen und lassen Sie die andere Person bestimmen, wie nah Sie dem Bauchnabel kommen. Dieses Vertrauensvorspiel ist ein großer Teil der Wirkung – wer die Technik beherrscht, aber das Setup vergisst, hat die Anwendung vergebens gemacht. – Ulrich Pötter

Wenn Sie tiefer einsteigen möchten

Die Bauchmassage professionell anzubieten heißt, mehr zu können als die Griffe: Anamnese, Grenzen erkennen, Nähe gestalten. Die Online-Ausbildungen der SWAV-Akademie vermitteln dieses Handwerkszeug – ortsunabhängig, im eigenen Tempo und mit staatlich zugelassenem Abschluss. Die Colonmassage als Heilmittel bleibt davon unberührt: Sie setzt eine therapeutische Grundqualifikation voraus.

- ▶ **Alle Online-Ausbildungen der SWAV-Akademie**
www.swav-berlin.de/online-ausbildungen
- ▶ **Staatlich zugelassene Lehrgänge (ZFU)**
www.swav-berlin.de/zfu-zugelassen
- ▶ **Der ausführliche Ratgeber zu Bauch- und Colonmassage**
www.swav-berlin.de/infos/ratgeber/bauchmassage

© 2026 Sport & Wellness Akademie Via Vita · swav-berlin.de

Dieser Ratgeber ersetzt keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Anhaltende Verdauungsbeschwerden gehören ärztlich abgeklärt. Die Colonmassage ist eine verschreibungspflichtige Leistung des Heilmittelkatalogs und keine Anwendung für den Hausgebrauch.

Bilder © javiindy, © weyo und © foto ARTs – stock.adobe.com.