

MARIA HOLL

Reizdarmsyndrom lindern

Mit der Maria-Holl-Methode (MHM)

Der
ganzheitliche
Ansatz



schlütersche

Alle Übungen der MHM-Methode auf einen Blick

| Lektion | Seite | Lektion | Seite |
|---|-----------|--|------------|
| 1: Die Grundübungen | 50 | 7: Alle inneren Organe massieren | 88 |
| Schütteln der Beine | 50 | Die Übung für den Rücken | 88 |
| Die Überkreuzübung | 52 | Gibberisch | 94 |
| Der doofe Blick | 52 | 8: Den Verdauungstrakt entspannen | 95 |
| 2: Wurzeln in der Erde und in der Realität | 56 | Wahrnehmen und Massieren der Hände | 95 |
| Massage der Füße mit Hilfe des Fußbodens | 56 | Hals- und Nackenmassage | 96 |
| Verwurzeln der Füße | 61 | Mund und Zähne entspannen | 96 |
| 3: Die Beine lockern | 64 | Die Zähne wachsen lassen | 99 |
| Ausatmen mit der Handschale | 64 | Ausgiebige Handmassage | 101 |
| Massage der Knie | 67 | 9: Routinen für den Alltag | 108 |
| Das Knieauge | 68 | Massage der Füße mit der Hand | 109 |
| Klopfen des Gallenblasenmeridians | 70 | Die Verlängerung der Zehen | 112 |
| Verwurzeln der Sitzhöcker | 72 | 10: Reise durch den Verdauungstrakt | 114 |
| 4: Das Becken beleben | 74 | 11: Lockerung der Lippen | 119 |
| Das Becken lockern | 74 | Vorübung: Zehen und Finger bewegen | 119 |
| Wut ausdrücken | 75 | Die Lippen lockern | 120 |
| Die Blase halten | 76 | 12: Die Sonne-und-Mond-Übung | 122 |
| Den Schließmuskel fühlen | 77 | | |
| 5: Formen des Atmens entdecken | 79 | | |
| Das richtige Atmen üben | 79 | | |
| Ausatmen mit Tönen | 80 | | |
| Mit den Beinen strampeln | 81 | | |
| 6: Arme entspannen und aktivieren | 82 | | |
| Lockern und Abklopfen der Schultern und Arme | 82 | | |
| Paddeln mit den Schultern | 83 | | |
| Übung für Nichtfühler: Das Nicken von König und Königin | 85 | | |


MARIA HOLL

Reizdarmsyndrom lindern

Mit der Maria-Holl-Methode (MHM)
Der ganzheitliche Ansatz



schlütersche

- 
- 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



Liebe Leserin, lieber Leser,

mehr als hundert verschiedene Naturheilverfahren werden heute im deutschen Sprachraum angewendet. Immer häufiger wird dabei die klassische Schulmedizin mit den positiven Eigenschaften der Naturheilkunde kombiniert.

Hier setzt die „Maria-Holl-Methode“ an. Sie halten einen Gesundheitsratgeber der Schlüterschen Verlagsgesellschaft in Händen, ein Buch, das Ihnen zeigen wird, dass es mit einer ungewöhnlichen, kreativen Methode möglich ist, Ihre Darmsymptomatik zu lindern.

Dafür stehen wir:

- Wir sind Ihr Ratgeberspezialist für Ernährung und Gesundheit.
- Unsere Autoren sind Experten auf ihrem Gebiet, was eine hohe inhaltliche Qualität der Titel sicherstellt.
- Ratgeber werden für medizinische Laien wie Sie geschrieben, und nicht für Fachleute. Bei unseren Ratgebern achten wir folglich auf eine leichte Verständlichkeit und sind konsequent problemlösungsorientiert.

Falls Sie Anmerkungen zu diesem Buch haben, sei es, dass Sie Lob oder konstruktive Kritik loswerden möchten, oder wenn Sie eine Unstimmigkeit entdeckt haben sollten, so freue ich mich, wenn Sie mir schreiben.

Ihre

Katja-Maria Koschate

Lektorin

koschate@schluetersche.de



GELEITWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Maria Holl geht einen konsequenten Weg! Nachdem sie Tinnitus-Patienten zuerst in der Tinnitus-Atemtherapie nach Holl® (TAT) ihre Kenntnisse aus der Körper-Psychotherapie und Meditation zur Verfügung gestellt hat, wendet sie sich nun den an Patienten mit Darmstörungen und bietet ihm ihre achtsamkeitsbasierte Therapie an. Für die tief im Unbewussten liegenden Störungen sind die körperbezogenen Zugangswege sinnvoll und hilfreich, Zugänge zur Heilung und Gesundheit, die wir meines Erachtens in der modernen psychosomatischen Medizin dringend benötigen: Ein störungsspezifisches Vorgehen mit dem konsequenten Sammeln von Erfahrungen im Sinne einer angewendeten, praktischen Heilkunde, die sich gleichzeitig in ihren Effekten überprüfen lässt. Die Patienten werden es ihr danken!

Häufig werden psychosomatisch erkrankte Patienten mit immer neuen Erkenntnissen konfrontiert, ohne dass es zu einem parallelen Wachstum der praktischen Behandlungsmethoden kommt. Praktikable Anleitungen, wie ihr Leiden gelindert werden kann, fehlen zumeist, und über die rein verbalen Psychotherapiemethoden sind psychosomatische Störungen nur einge-

schränkt zu erreichen. Hier schließt Maria Holl durch ihre praktische Erfahrungsheilkunde eine wichtige Lücke! Bei vielen psychosomatischen Störungen klafft meist eine große Lücke zwischen theoretischer Erkenntnis über die Störung und dem Mangel an praktischen Hilfsmöglichkeiten, was das Leiden des Kranken in ohnmächtiger Verzweiflung zu chronifizieren droht. Wie hilfreich sind da bewährte Methoden aus der Körper-Psychotherapie!

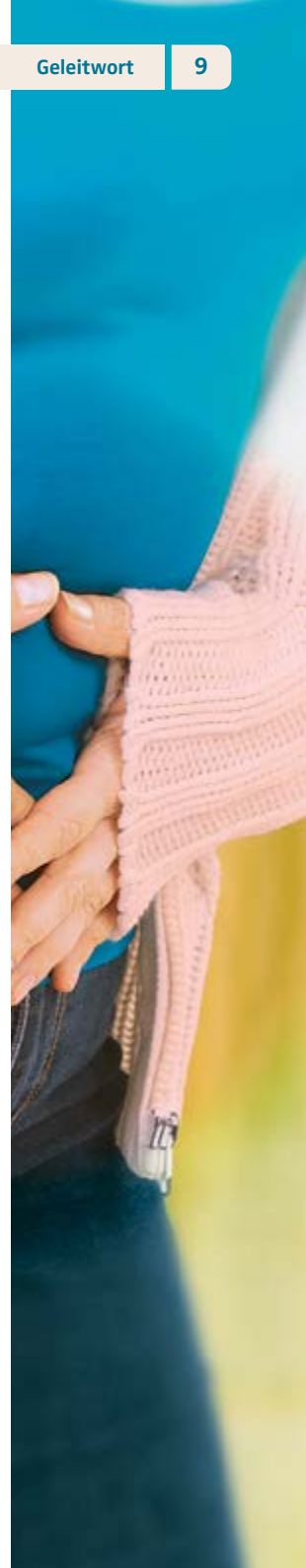
Möge dieses Buch auf viel Interesse und praktische Anwendung bei seinen Lesern stoßen – ein Auftanken für Leib und Seele wird die Folge sein!

Ihr

Konrad Oelmann

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie,
Psychoanalyse

Bioenergetische Analyse, International Trainer IIBA



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

in meiner Praxis in Aachen arbeite ich nun seit mehr als 19 Jahren mit der Maria-Holl-Methode. Die Maria-Holl-Methode habe ich für Sie aus Übungen der traditionellen chinesischen Medizin, einer angewandten modernen Körperpsychotherapie, der bioenergetischen Analyse sowie einer einfachen, für jeden durchzuführenden Selbstmassage kombiniert. Die Darmtherapie begann ich schon Ende der 1970er-Jahre zu entwickeln und Teile davon gab ich in meiner Tätigkeit als Betriebssozialarbeiterin an Damen und Herren dieses Betriebes weiter.

Nun wurde ich von der Schlüterschen Verlagsgesellschaft gebeten, diese Therapie für Sie in einem Buch zu beschreiben. Und das mit gutem Grund: Ungefähr 20 Prozent der deutschen Bevölkerung haben dauerhaft funktionelle Darmbeschwerden ohne diagnostizierte organische Ursachen. Ich betone dies, weil es eventuell doch eine organische Ursache geben könnte, die wir nicht kennen.

In all den Jahren, in denen ich als Heilpraktikerin für Psychotherapie mit diesen Darmstörungen arbeitete, war es immer wichtig, den Menschen über eine längere Zeit zu unterstützen. Sie wollen Ihre dauerhaften Darmbeschwerden bewältigen? Dann geben Sie sich bitte Zeit. Der Darm ist wahrscheinlich neben dem Gehirn das komplizierteste und vielseitigste Organ in unserem Körper. Das Gehirn ist für die Verarbeitung der elektrischen Impulse zuständig, der Darm für die Verdauung der festen Stoffe. Ihr Darm benötigt Ihre Geduld, Ihre Ausdauer und Ihr Mitgefühl, wenn Sie Ihre Darmstörung loswerden möchten.

Beginnen Sie gleich heute, dieses Buch zu lesen. Entscheiden

Sie heute, an welcher Stelle Sie mit Ihrer Darmregeneration beginnen. Und führen Sie Ihre Übungen, Ihre Ernährungsumstellung und Ihre Ausdrucksübungen konsequent wochenlang durch.

Aus der Forschung wissen wir heute, dass sich der Darm gravierend auf die Stimmung auswirkt und neben all den anderen bekannten Funktionen auch wichtig für das Immunsystem ist. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass immer mein Darm mitleidet, wenn ich eine leichte Erkältung oder Mandelbeschwerden habe.

Sie können Ihren Darm nicht fühlen, es sei denn, Sie haben Beschwerden. Und um gesund zu werden, braucht Ihr Darm dringend Ihr Mitgefühl. Werden Sie zum Freund Ihres Darmes und behandeln Sie ihn – beginnend im Mund über die Speiseröhre, den Magen, den gesamten Darm bis zum Schließmuskel – als das wichtigste Organ in Ihrem Körper. Gönnen Sie Ihrem Darm bestes Essen und Erholung und, nicht zu vergessen, genug Flüssigkeit.

Die Maria-Holl-Methode beginnt damit, dass Sie sich Zeit für Ihren Darm nehmen, und das heißt: Nehmen Sie sich Zeit für sich! Ich wünsche Ihnen viel Freude und Leichtigkeit bei diesem neuen Übungsprogramm und ein kraftvolles, selbstbestimmtes Leben. Werden und bleiben Sie gesund!

Ihre
Maria Holl



WIE SIE MIT DIESEM BUCH IHR ZIEL ERREICHEN

Ein Fünftel aller Deutschen leidet an einem Reizdarmsyndrom, Tendenz steigend. Auch Sie gehören dazu. Doch Sie haben sich entschieden, Ihre Darmprobleme selbst anzugehen. Für Sie habe ich die Maria-Holl-Methode entwickelt, ein effektives Selbsthilfeprogramm mit einfachen Übungen, die jeder durchführen kann. Hier erkläre ich Ihnen zunächst, wie Sie mit dem Programm arbeiten.

