

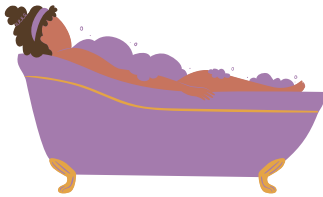
# Bauchmassage

## 7 Tipps zur Vorbereitung

Bauchmassage hilft vielen Menschen  
regelmäßigen Stuhlgang zu haben

1

Entspanne die Beine



2

Entspanne den Bauch



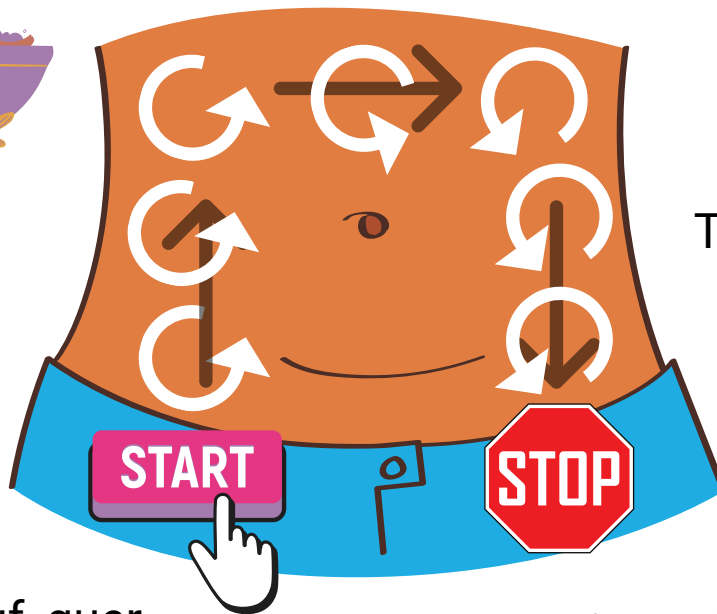
3

Lieblingsöl oder - lotion



7

Höre auf Signale



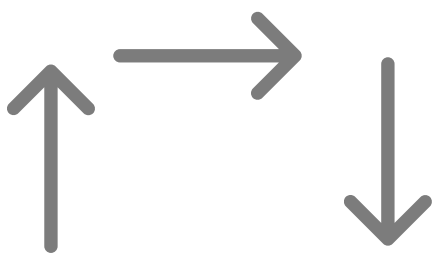
Toilette in der Nähe

4

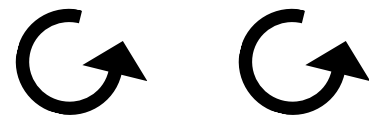


6

Rechts hinauf, quer  
hinüber, links hinunter



Massiere mit C-  
förmigen Bewegungen



5



Führe die Massage nicht durch, wenn du schwanger bist, eine  
Krebserkrankung, unerklärbare Schmerzen, eine offene Wunde,  
Hautreizungen oder gereizte Haut hast