



Besondere Bauch-Wohlfühl-Tipps für Kinder



Tipp	Warum es dem Bauch gut tut	So wird es spielerisch umgesetzt
Bauch-Gähnen (Morgendehnung) ☺	Sanfte Aktivierung der Verdauung – Dehnen hilft, die Bauchorgane nach der Nacht sanft zu mobilisieren. Das verbessert die Durchblutung im Magen-Darm-Bereich.	Morgens im Bett den Bauch wie eine Katze nach vorne strecken und dabei genüsslich gähnen – das weckt auch den Bauch auf! 🐱
Wärme-Flaschen-Kuscheln 🧸	Löst Krämpfe & entspannt die Darmmuskulatur – Wärme fördert die Durchblutung, entspannt die glatte Muskulatur des Darms und hilft gegen Bauchweh.	Eine kleine Wärmflasche auf den Bauch legen, während man sich mit einem Kuscheltier entspannt. 🧸 Besonders gut nach dem Essen oder bei Bauchgrummeln.
Bauch-Zeichnen mit dem Finger 🖍	Sanfte Stimulation der Darmtätigkeit – Massagen helfen, Blähungen zu reduzieren und die Darmbewegung (Peristaltik) zu unterstützen.	Mit dem Finger sanfte Kreise auf den Bauch malen – z. B. eine Sonne ☀️ oder eine Schnecke 🐌. Das entspannt und hilft bei Verdauungsproblemen.
Schlürf-Spiel beim Trinken 🍷	Verhindert Luft im Bauch & Blähungen – Langsames Trinken reduziert das Verschlucken von Luft, die sonst Blähungen verursacht.	Wer kann am langsamsten durch einen Strohhalm schlürfen? 🏆 Eine lustige Challenge, die nebenbei gesunde Trinkgewohnheiten fördert.
Mond-Atmung für den Bauch 🌙	Beruhigt das Verdauungssystem – Langsames, bewusstes Atmen aktiviert den Vagusnerv, der die Verdauung reguliert.	Einatmen durch die Nase – den Bauch wie einen Luftballon aufblasen 🎈 – langsam durch den Mund ausatmen wie der Wind . 🌬
Darm-Yoga für Kids 🧘	Fördert die natürliche Darmbewegung – Sanfte Yoga-Übungen helfen gegen Verstopfung und bringen den Bauch in Bewegung.	Einfache Posen wie „Schmetterlings-Sitz“ 🦋 (Füsse aneinanderlegen und sanft wippen) oder „Katzenbuckel“ 🐱 (im Vierfüßlerstand den Rücken runden und strecken).
Bauch-Märchen hören 📖	Entspannung fördert die Verdauung – Stress blockiert die Verdauung. Eine ruhige Atmosphäre hilft, Magen-Darm-Beschwerden zu reduzieren.	Vor dem Schlafengehen eine sanfte Geschichte oder eine Traumreise hören 🎧 – der Bauch mag es entspannt.
Gute-Laune-Musik nach dem Essen 🎵	Rhythmus aktiviert die Darmmuskulatur – Musik regt das vegetative Nervensystem an, das auch die Verdauung steuert.	Nach dem Essen eine entspannte Musik auflegen oder ein Kinderlied summen. 🎤 Extra-Tipp: Sanfte Trommelmusik kann helfen! 🥁
Barfuss-Gehen für einen glücklichen Bauch 🦶	Regt die Verdauung durch Reflexzonen an – Die Fusssohlen enthalten Reflexzonen, die mit dem Darm verbunden sind.	Nach dem Essen ein paar Minuten barfuss auf Gras 🌱 oder Teppich laufen – das massiert automatisch die Verdauungsreflexe.



Bauch-Wohlfühl-Tabelle für Kinder



Tip	Warum es dem Bauch gut tut	So wird es spielerisch umgesetzt
Langsam essen & gut kauen 🦷	Das gründliche Kauen zerkleinert die Nahrung und erleichtert dem Magen die Verdauung. Speichel enthält Enzyme, die helfen, die Nahrung bereits im Mund aufzuspalten.	Essen wie ein kleines Eichhörnchen – langsam und gründlich kauen! 🐿️
Viel Wasser trinken 💧	Wasser unterstützt die Verdauung, hilft dem Darm, Nährstoffe zu transportieren, und verhindert Verstopfung. Außerdem hält es die Schleimhäute im Verdauungstrakt gesund.	Ein schönes Trinkglas oder eine lustige Flasche benutzen! 🍷
Bunte Obst- und Gemüseteller 🍎 🥕	Ballaststoffe aus Obst und Gemüse sorgen für eine gute Verdauung, fördern eine gesunde Darmflora und verhindern Verstopfung.	Jeden Tag eine Farbe aus dem Regenbogen essen! 🌈
Täglich Bewegung 🚲 🏃	Bewegung regt die Darmmuskulatur an und unterstützt die natürliche Darmbewegung (Peristaltik), was Blähungen und Verstopfungen vorbeugt.	Hüpfen, rennen oder ein Bauch-Tanz machen! 🕺
Zucker & Fertigprodukte reduzieren 🍬 🚫	Zucker und ungesunde Zusatzstoffe können die Darmflora stören, Blähungen verursachen und den Blutzucker schnell ansteigen lassen.	Lieber eine süße Banane oder ein Stück dunkle Schokolade knabbern. 🍌 🍫
Bauchmassage 😊	Eine sanfte Massage im Uhrzeigersinn hilft, Luft im Bauch zu lösen, Blähungen zu reduzieren und die Darmbewegung anzuregen.	Mama oder Papa können mit warmen Händen den Bauch sanft im Uhrzeigersinn massieren. ⌚
Ruhe beim Essen 🙏	Ablenkungen wie Fernsehen oder Stress können dazu führen, dass Kinder zu schnell oder zu viel essen, was die Verdauung erschwert. Ein ruhiges Essen hilft dem Körper, sich auf die Nahrungsverarbeitung zu konzentrieren.	Keine Ablenkung beim Essen – also kein Handy oder Fernsehen! 🚫
Jeden Tag frische Luft 🌳	Sauerstoff ist wichtig für alle Körperprozesse, auch für die Verdauung. Zudem fördert Tageslicht einen ausgeglichenen Biorhythmus, der sich positiv auf den Darm auswirkt.	Draußen spielen, Rad fahren oder spazieren gehen. 🚲 🚶
Lachen & fröhlich sein 😄	Lachen entspannt den Körper und fördert die Durchblutung, auch im Bauchbereich. Außerdem reduziert es Stresshormone, die die Verdauung verlangsamen können.	Lustige Geschichten erzählen oder eine Kitzelrunde machen! 😄