

Anleitung Kolikmassage



Wasserrad (6 mal)

- ♥ Dafür mit beiden Händen abwechselnd (flächig führen) 6 mal von oben nach unten streichen
- ♥ Danach Beine zum Bauch führen (anhocken ohne Druck) und ca. 6 Sekunden halten
- ♥ Beine lösen und zum Fuß hin ausstreichen



Sonnenmond (6 mal)

- ♥ Linke Hand massiert (flächig führen) im Uhrzeigersinn einen vollen Kreis (Sonne) 6 mal
- ♥ Rechte Hand massiert („wenn die Sonne untergegangen ist“) im Uhrzeigersinn oberhalb des Nabels einen Halbkreis (Mond) 6 mal
- ♥ Danach Beine zum Bauch führen (anhocken ohne Druck) und ca. 6 Sekunden halten
- ♥ Beine lösen und zum Fuß hin ausstreichen

Wasserrad und Sonnenmond jeweils drei mal hintereinander durchführen!



Fußmassage

- ♥ 1 Daumen massiert mit leichtem Druck an der Außenkante des rechten Fußes von oberhalb der Ferse bis unter den Ballen
- ♥ 2 Dann weiter unterhalb vom Ballen zur großen Zehe (mehrere Wiederholungen)
- ♥ 3 Anschließend mit dem Daumen weiter mit leichtem Druck am linken Fuß unterhalb vom Ballen von der großen Zehe zur Außenkante des linken Fußes massieren
- ♥ 4 Jetzt weiter an der Außenkante bis oberhalb der Ferse (mehrere Wiederholungen)



**Missio
Kinderklinik
Würzburg**