

Leichter verdaulich werden Nahrungsmittel durch Erwärmen, Kochen, Blanchieren oder Anbraten.



# Schluss mit Blähungen

Jeder Mensch hat hin und wieder Blähungen, die von selbst wieder vergehen. Treten sie allerdings häufiger auf, kann das unangenehm werden. Oft stecken falsche Ernährung, zu schnelles Essen oder Stress dahinter, selten eine ernsthafte Erkrankung.

VON BRIGITTE VEINFURTER

Beim Zersetzen der Nahrungsreste im Darm produzieren die Darmbakterien Gase. Der Großteil kommt über das Blut in die Lunge und wird ausgeatmet. Der Rest entweicht über den Darm. Das ist ein normaler Vorgang. Auch der unangenehme Geruch der Darmwinde ist nicht ungewöhnlich, denn beim Zersetzen der Nahrungsreste entstehen schwefelhaltige Gase. Halten die Blähungen aber länger an oder treten sie häufig auf, dann können sie unangenehm werden und die Lebensqualität schmälern. Um Abhilfe zu schaffen, sollte zuerst versucht werden, die Ursache zu eruieren.

## **Auslöser finden**

Betroffene sollten zunächst die eigene Ernährungsweise kritisch betrachten. Denn viele Nahrungsmittel können Blähungen verursachen: etwa Bohnen, Kohl, Mais, Zwiebel,

Knoblauch, Steinobst, Rohkost, Vollkornprodukte, ballaststoffreiche Lebensmittel, fermentiertes Gemüse, vergorene Milchprodukte, frisches Brot und Gebäck, Eier, Inulin-reiches Gemüse wie etwa Topinambur oder Schwarzwurzel, üppige, fette oder sehr süße Speisen sowie kohlenstoffhaltige Getränke, frische Fruchtsäfte, Alkohol und Kaffee. Blähungen können aber auch durch das Schlucken von Luft bei der Nahrungsaufnahme, durch zu rasches Essen oder Sprechen entstehen.

## **Richtig zubereiten und essen**

Eine erste Maßnahme gegen die unangenehmen Folgeerscheinungen der Nahrungsaufnahme kann daher beim Essen selbst gesetzt werden: Nehmen Sie sich Zeit dafür und kauen Sie sorgfältig, sodass die Nahrung gut eingespeichelt wird, das gilt übrigens auch für Flüssiges und Breiiges wie Suppe, Brei oder Smoothie.



Eine erste Maßnahme gegen die unangenehmen Folgeerscheinungen der Nahrungsaufnahme kann beim Essen selbst gesetzt werden.

Auch die Zubereitung kann das Übel mindern: Leichter verdaulich werden Nahrungsmittel durch Einweichen, Verdünnen, Marinieren, kurzes schonendes Anbraten, Blanchieren oder Erwärmen auf Körpertemperatur. Auch bestimmte Kräuter und Gewürze wirken entkrampfend und gegen Blähungen. Dazu zählen Kümmel, Anis, Fenchel, Koriander, Bohnenkraut, Kurkuma, Majoran, Lorbeer, Kreuzkümmel und Kardamom.

Entblähende Lebensmittel sind Zucchini, Fenchel, Karotten, Pastinaken, Sellerie, Kürbis und Spinat – jeweils gekocht oder gedünstet, weiters gekochtes Obst und Obstmus, Kartoffeln, Nudeln, fettarme Milch, fettarmer und pflanzlicher Joghurt, altbackenes Brot, Grieß und Reismudeln sowie Tee aus Anis, Kümmel, Melisse, Salbei, Fenchel, Kamille, Wermut oder Pfefferminze.

Um dem Auslöser für die Blähungen auf die Spur zu kommen, empfiehlt es sich, ein Ernährungstagebuch zu führen. Darin wird verzeichnet, wann welche Lebensmittel, Getränke, Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel eingenommen wurden, wann Bewegung gemacht wurde, wann es besonders stressig war und wann die Beschwerden aufgetreten sind. Dadurch werden oft schon Zusammenhänge deutlich.

### Wärme und Massage

Bei Blähungen tut Wärme gut: etwa durch eine Wärmflasche, einen Wickel oder ein Kirschkernkissen. Besonders schmerzlindernd und krampflösend ist eine Auflage mit Kamille: Zwei Esslöffel Kamillenblüten mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießen, fünf Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann die Blüten abseihen. Ein Tuch im Tee durchziehen lassen, auswringen und um den Bauch legen. Ein trockenes Tuch darüber wickeln und 20 bis 30 Minuten einwirken lassen, dann eine halbe Stunde ruhen. Maximal zweimal täglich anwenden.

Ebenfalls gut tut eine Bauchmassage: mehrere Minuten lang mit beiden Händen sanft im Uhrzeigersinn über den Bauch streichen. Dazu können auch entkrampfende ätherische Öle verwendet werden. Eine solche Massage

Eine ruhigere, weniger stressige Lebensweise kann auch den Darm entspannen.

wirkt auch gut bei Babys und Kindern. Hier dürfen aber keine Öle verwendet werden, da sie bei ihnen zu Atemnot führen können.

Auch eine Umstellung des Lebensstils kann helfen. Eine ruhigere, weniger stressige Lebensweise kann den Darm entspannen. Zudem kurbelt Bewegung den Stoffwechsel und die Verdauung an. Ein Verdauungsspaziergang ist also durchaus zu empfehlen, ebenso ruhige, ausgleichende Bewegung wie etwa Yoga.

### Andere Ursachen

Aber nicht nur die Ernährung, auch andere Ursachen könnten hinter Blähungen stecken. So erhöht sich die Anfälligkeit mit steigendem Alter. Auch Medikamente beziehungsweise deren Füll- und Zusatzstoffe wie Milchzucker oder Xylit können bei empfindlichen Personen Blähungen auslösen, ebenso können sie durch psychische Belastungen wie Stress, Ärger oder Angst verursacht werden.

Weitere Ursachen können eine Fructose- oder Laktoseintoleranz, Zöliakie, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder -allergien, aber auch Reizdarm, Entzündungen, Parasitenbefall, eine Funktionsstörung der Bauchspeicheldrüse, Darmkrebs oder Leberzirrhose sein. Daher sollte bei länger anhaltenden, schmerzhaften Blähungen ein Arzt konsultiert werden. ■

---

## Meteorismus und Flatulenz

Die Medizin kennt zwei Begriffe für das, was wir umgangssprachlich Blähungen nennen: Meteorismus beschreibt eine übermäßige Ansammlung von Gasen im Darmtrakt, die nur schwer abgehen, Flatulenz die natürliche Gasansammlung. Deren Abgang durch den After wird Flatus (Wind oder Darmwind) genannt.

---