

WAS TUN GEGEN

Blähbauch und Co?



*Meine 10 besten
Anti-Blähbauch-Tipps*

NATÜRLICH.GESUNDREICH





Einleitung

Das Thema “Blähbauch” ist nicht gerade sexy. Aber jeder kennt Blähungen aus eigener Erfahrung.

Unter Blähungen versteht man eine übermäßige Ansammlung von Luft oder Gasen im Verdauungstrakt. Diese Darmgase können so stark ausgeprägt sein, dass sie zu einer deutlichen Vorwölbung der Bauchdecke führen.

Meist sind die Blähungen zum Glück harmlos und werden durch bestimmte Lebensmittel oder durch zu hastiges Essen mit „Luft schlucken“ verursacht. Sie sind jedoch häufig sehr unangenehm, denn die übermäßige Luft im Bauch kann, neben dem unschönen Blähbauch, weitere Beschwerden auslösen: Darmgeräusche und -gerüche, Bauchschmerzen, Übelkeit, Völlegefühl und Druckschmerz in Magen und Darm. Dazu kneifen die Hosen und nerven die Fragen ggf. nach einer möglichen Schwangerschaft.

Was sind die Hauptursachen und was kannst Du dagegen tun?

Über mich



Hey, ich bin Uli,
und ich liebe es, Menschen auf ihrem Weg zu einem gesünderen Leben zu begleiten.

Der Darm ist das Organ unserer Zeit.

Als zertifizierte Beraterin für Darmgesundheit werfe ich einen ganzheitlichen Blick auf Blähungen und Darmbeschwerden, erläutere mögliche Ursachen und gebe ganz praktische Tipps, wie Du Deinen Darm und damit auch Dein Wohlbefinden unterstützen kannst. Dazu zählt neben der Ernährungsberatung auch eine mögliche Stuhluntersuchung, um Dysbiosen oder Erkrankungen der Verdauungsorgane frühzeitig zu erkennen..

Solltest Du den Eindruck haben, dass es sich bei Dir um chronische Blähungen mit deutlichen Symptomen handelt, kläre bitte ab, ob eine behandlungsbedürftige Erkrankung zugrunde liegt und hole Dir ggf. ärztliche Unterstützung. Hinter Blähungen können sich auch ernsthafte Krankheiten verbergen.

Bitte beachte, dass diese Inhalte ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbindung dienen. Jegliche Anwendung der Empfehlungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Für Rückfragen stehe ich Dir jederzeit gerne zur Verfügung.
Herzlichst,

Uli Gier

Inhalt

Ursachen von Darmgasen

Darmgase sind ganz natürlich. Die Ursachen sind vielfältig.

Anti-Blähbauch Tipps

Meine 10 besten Tipps

1. Beginne zu “Schmauen”
2. Führe ein Ernährungs-Symptom-Tagebuch
3. Meide Fertigprodukte, Softdrinks, Kaugummis ...
4. Bevorzuge gekochtes Gemüse
5. Halte längere Nahrungspausen ein
6. Verwende Naturheilkräuter zur Unterstützung
7. Iss mehr Bitterstoffe
8. Lasse ggf. eine Stuhluntersuchung machen
9. Bewege Dich regelmäßig
10. Finde einen guten Umgang mit Stress



01 Ursachen von Darmgasen

Geschluckte Luft und lufthaltige Lebensmittel

Normalerweise werden kleine Mengen Luft beim Essen und Trinken mitgeschluckt. Dies wird durch zu viel Reden beim Essen verstärkt oder durch zu schnelles Essen verursacht.

Lufthaltige Lebensmittel sind beispielsweise Sahne oder Getränke mit Kohlensäure / Bier.

Blähende Speisen

Bestimmte Gemüsesorten, Getreide und Hülsenfrüchte enthalten Kohlenhydrate, die häufig nicht ausreichend aufgespalten bzw. verdaut werden. Sie gelangen unverdaut in den Dickdarm, wo es unter bakterieller Einwirkung zu Gärungs- und Fäulnisprozessen kommt.



Fast Food und Fertigprodukte

In industriell gefertigter Nahrung und Fastfood befinden sich oft schwer verdauliche Zusatzstoffe wie Verdickungs- und Konservierungsmittel. Außerdem meist viel zu viel Zucker. Das führt zu Übersäuerung, was wiederum die Verdauung verlangsamt und Blähungen fördert.

Ständiges Essen

Wenn Du kurz nach einer Mahlzeit schon wieder etwas isst, dann ist die vorherige Mahlzeit noch nicht fertig verdaut. So bleibt Nahrung liegen, fängt an zu gären und es bilden sich Gase.

Nahrungsunverträglichkeiten

Die Fruktose-Malabsorption ist eine Stoffwechselstörung, bei der Fruktose (Fruchtzucker) nicht in ausreichenden Mengen vom Körper aufgenommen werden kann. Dadurch ist die Konzentration im gesamten Darm erhöht. Die Verstoffwechslung von Fruktose, aber auch von anderen Zuckeraustauschstoffen wie Sorbit, Mannit und Xylit kann zu starker Gasbildung im Darm führen. Aber auch andere Unverträglichkeiten, z.B. auf Laktose und Gluten, zeigen sich in Darmbeschwerden jeglicher Art.

Enzymmangel

Bei einem Mangel von Verdauungsenzymen im Magen- und Darmbereich kann es zu starken Blähungen kommen. Häufig ist es Laktasemangel, durch den es zu einer unzureichenden Verdauung von Milchzucker kommt.

Medikamente

Auch einige Medikamente (z.B. Antibiotika) können als Nebenwirkungen Blähungen hervorrufen.

Ursachen von Darmgasen

- Geschluckte Luft und lufthaltige Lebensmittel
- Blähende Speisen
- Fast Food und Fertigprodukte
- Ständiges Essen
- Nahrungsunverträglichkeiten
- Enzymmangel
- Medikamente

02

Anti-Blähbauch Maßnahmen



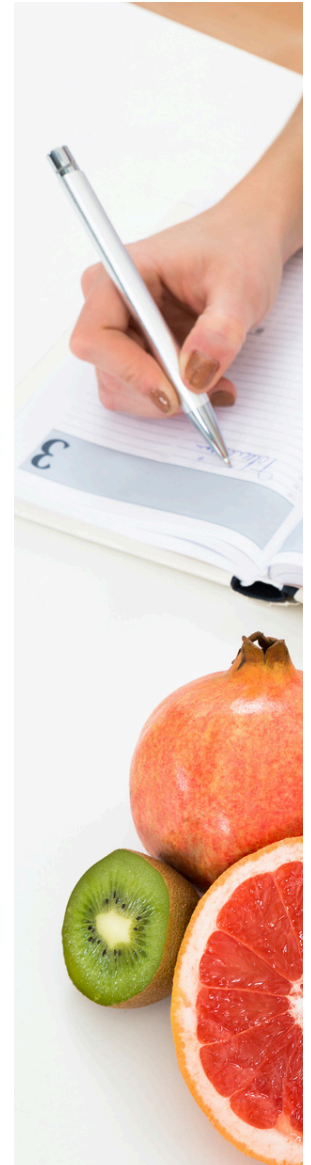
Was kannst Du gegen Deinen Blähbauch tun? Im Folgenden meine 10 besten Tipps:

1) Beginne zu “Schmauen”

- „Schmauen“ ist eine Wortkombination aus Schmecken und Kauen. Es bedeutet, sich Zeit für das Essen zu nehmen, ausgiebig zu kauen, nicht nebenher zu essen!
- So wird weniger Luft geschluckt, denn zu viel Reden beim Essen kann zu Blähungen führen
- Auch das gründliche Kauen ist wichtig. 30x Kauen pro Bissen wird empfohlen!
- Die Nahrung wird dadurch richtig zerkleinert, was dem Körper die Resorption der Nährstoffe erleichtert und verkürzt.
- Beim Kauen wird Speichel produziert, der den Nahrungsbrei weicher und breiiger macht, das Schlucken erleichtert und gleichzeitig Verdauungsenzyme wie z.B. Amylase beibringt. So beginnt die Nährstoffaufnahme bereits im Mund.

2) Führe ein Ernährungs-Symptom-Tagebuch

- Die Verträglichkeit von Lebensmitteln ist individuell sehr unterschiedlich. Was einem Menschen hilft, kann einem anderen Probleme bereiten. Ein Ernährungs- und Symptomtagebuch kann wichtige Erkenntnisse liefern und individuelle Unverträglichkeiten aufdecken.
- Aprikosen, Bohnen, Erbsen, Karotten, Knoblauch, Zwiebeln, Linsen, Pflaumen, Rosenkohl, unreifes Obst, Nüsse, Rosinen, Weizenkleie, Vollkornbrot sind für ihre blähenden Eigenschaften bekannt. Wäge ab und beobachte Dich, denn die enthaltenen Faserstoffe sind wiederum gesundheitsförderlich.
- Iss nicht mehr als 2 Portionen Obst am Tag. Vielleicht verdaust du Fruktose nicht gut!
- Verzichte mal für ein paar Wochen auf Milch und Milchprodukte. Vielleicht hast Du ein Thema mit dem Milcheiweiß.
- Auch Zucker und Zuckerersatzstoffe wie Sorbit, Mannit und Xylit können zu starker Gasbildung im Darm führen.
- Ebenso können besonders lufthaltige Nahrungsmittel wie z.B. Softeis, Sahne, Getränke mit viel Kohlensäure oder Bier Blähungen verursachen.



*Es lohnt sich immer,
in die eigene Gesundheit zu investieren!
Du hast nur den einen Körper.*

3) Meide Fertigprodukte, Softdrinks, Kaugummis ...



- Fertigprodukte / industriell verarbeitete Produkte haben viele Zusatzstoffe, an die unser Körper biogenetisch nicht gewöhnt ist. Die Aufnahme kann zu Störungen im Magen-Darm-Trakt führen.
- In Kaugummis und Softdrinks befinden sich häufig Fruktose und Zuckerersatzstoffe enthalten, die zu starker Gasbildung im Darm führen.
- Meide deshalb Fast Food und Convenience Food.
- Bevorzuge natürliche Nahrung und koche selbst.

4) Bevorzuge gekochtes Gemüse



- Gekochtes Gemüse ist besser verdaulich als Rohkost.
- Rohe Lebensmittel können den Darm belasten ... beobachte Dich.
- Iss Rohkost und Salate ggf. nur tagsüber und nicht abends.



5) Halte längere Nahrungspausen ein

- Halte Nahrungspausen von 4-5 Stunden ein – also nicht mehr als 3 Mahlzeiten am Tag. Dann können Magen und Darm sorgfältig arbeiten und „aufräumen“, bevor neue Nahrung hinzukommt.



6) Verwende Naturheilkräuter zur Unterstützung

- Zu den Naturheilmitteln gegen Blähungen zählen Anis, Fenchel, Koriander, Kümmel, Kamille und Pfefferminze. Diese natürlichen Mittel werden sowohl einzeln als Tee als auch in Teemischungen angeboten. Sie wirken krampflösend, gärungswidrig und verdauungsfördernd.
- Wichtig ist hier die Arzneibuchqualität! Ohne ausreichende Wirkstoffe tritt kein Effekt ein. Deshalb kaufe diese Naturheilmittel nicht in der Lebensmittelabteilung, sondern in Apotheken und Reformhäusern.



Let food be thy medicine and medicine be thy food.

Hippocrates



7) Iss mehr Bitterstoffe

- Bitterstoffe sind natürliche Pflanzenstoffe mit großartiger Wirkung. Sie werden traditionell bei Blähungen, Völlegefühl und Krämpfen im Magen-Darm-Bereich eingesetzt.
- Bitterstoffe finden sich in vielen Lebensmitteln wie z.B. Rucola, Chicoree, Radicchio, Mangold, Löwenzahn, Artischocken. Wermutkraut, getrunken als Tee, ist besonders intensiv.
- Alternativ gibt es Bitterstoffe auch als Tropfen zum Einnehmen oder als Spray.
- Sie unterstützen die Leber und entkrampfen.
- Durch die enthaltenen Gerbstoffe zieht sich alles zusammen. Auch die Darmmotilität nimmt zu.
- Bitterstoffe helfen auch gut gegen den Heißhunger auf Süßes!

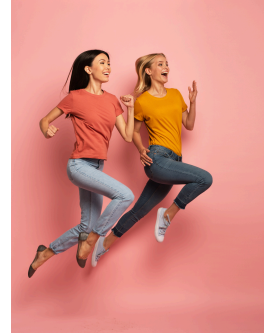
8) Lasse ggf. eine Stuhluntersuchung machen

- Eine Stuhluntersuchung hilft, Dysbiosen und anderen Darmerkrankungen, wie z.B. einer gestörte Darmbarriere (Leaky Gut), zu erkennen und frühzeitig entgegenzuwirken.



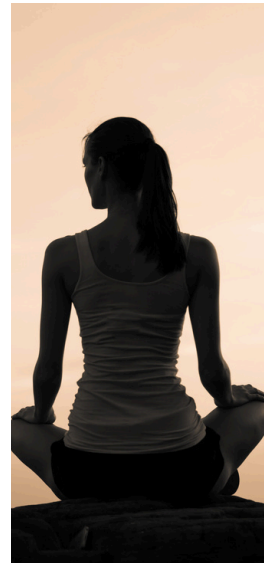
9) Bewege Dich regelmäßig

- ·Mache Dir regelmäßige Bewegung zur Gewohnheit. Bewegung und Sport bringen auch Schwung in den Darm. Die Bewegung massiert den Darm und beschleunigt den Weitertransport der Nahrung. Eine zu langsame Verdauung führt zu Gärungs- und Fäulnisprozessen, was zu verstärkter Gasbildung führt.



10) Finde einen gesunden Umgang mit Stress

- Dein Körper spricht mit Dir. Nimm die Signale wahr und übernimm Verantwortung.
- Mache Atemübungen und erlerne ggf. eine Entspannungstechnik wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung. Wende Dich hierzu auch gerne an mich.
- Finde einen anderen Zugang. Akzeptiere das, was ist und ändere das, was sich ändern lässt. Sieh Krisen als Herausforderungen an.
- Sorge für einen Ausgleich.
- Achte auf einen gesunden Lebensstil.



Weitere Fragen zum Thema Darmgesundheit?

Wenn Du hierzu oder generell zum Thema Darmgesundheit Fragen hast oder mehr wissen möchtest, kontaktiere mich gerne..

Häufig reicht bereits eine Ernährungsanalyse und Umstellung aus, um Beschwerden zu lindern. Sollten diese schon länger bestehen, bietet sich eine Darmsanierung an,.

Wenn gewünscht und zielführend, empfehle ich eine Stuhlanalyse. Ein resultierender Untersuchungsbefund bringt Klarheit über die Zusammensetzung des Mikrobioms, des PH-Werts, die Verdauungsparameter, Schleimhautmarker, Unverträglichkeiten etc. Dazu arbeite ich mit dem unabhängigen Labor Enterosan zusammen.



NATÜRLICH.GESUNDREICH
Ganzheitliche Gesundheitsberatung
Stress- & Mentalcoaching

Uli Gier
0179-2231429
ulrike.gier@ugberatung.de
natürlichgesundreich.de



NATÜRLICH.GESUNDREICH