



Luft im Bauch



Bewusst
gesund:
SA, 25. 4.,
17.30 UHR,
ORF 2

UND auf
on.ORF.at

Viele kennen das unangenehme Gefühl von Luft im Bauch nach dem Essen: Druck, Spannungen, Aufstoßen oder Blähungen. Zwar ist Gas im Verdauungstrakt normal, problematisch wird es bei Überproduktion oder gestörtem Abtransport. Das kann den Alltag ordentlich belasten.

Was helfen kann. Wie eigentlich immer in der Medizin gilt: Ohne gute Diagnose ist eine gute Therapie schwer. Es gibt zahlreiche Ursachen, die zu übermäßiger Gasbildung im Darm führen. Allerdings gibt es auch einige allgemeingültige Regeln. Man mag es nicht glauben, aber hastiges Essen oder Nahrungsaufnahme unter Stress oder während des Telefonierens kann das vermehrte Schlucken von Luft begünstigen. Daher gilt: Langsam essen, gut kauen und immer wieder den Mund dabei schließen, damit nicht vermehrt Luft mitgeschluckt wird.

Zudem gibt es besonders gasbildende Getränke oder Lebensmittel. Dazu zählen etwa Zwiebeln, Knoblauch, Kraut, Sauerkraut, frisches Brot, Vollkornprodukte – allesamt sehr gesunde Lebensmittel, die aber zu einer reichlichen Gasbildung führen können. Besonders, wenn der Verdauungstrakt diese Produkte nicht so gewohnt ist.

Gleiches gilt für kohlenstoffhaltige Getränke – Mineralwasser, Bier, gewisse Limonaden besser meiden und stattdessen zu Leitungswasser, Tee oder stillem Mineral greifen.

Natürliche Unterstützung. Auch gibt es bewährte, klassische Hausmittel gegen Blähungen schon aus Omas Zeiten: Anis, Fenchel, Kümmel, Kamille haben antiblähende Wirkung – alle zusammen in einem Tee haben sich sehr bewährt, um zumindest eine Linderung der Beschwerden zu ermöglichen.



GASBILDUNG IM DARMS IST NORMAL, KANN ABER SEHR BELASTEN, WENN ES ZU VIEL WIRD.

Intoleranzen abklären.

Nicht zu unterschätzen bei der Diagnosefindung sind auch verschiedene Unverträglichkeiten oder Intoleranzen – allen voran Laktose-, Fruktose- oder Histaminintoleranz. Sie haben als eines der Leitsymptome vermehrte Gasbildung. Bei der Laktoseintoleranz fehlt ein Enzym im Darm, mit dem man den Zucker aus der Milch abbauen kann, bei Fruktose ist es das Enzym für den Zucker aus Früchten. Achtet man darauf nicht und isst daran reiche Produkte, kommt es zur Gärung im Darm – die Folge: Gasbildung und Blähungen.

Mit bestimmten Tabletten ist es inzwischen möglich, die Gasbildung etwas zu reduzieren. Das ist besonders empfehlenswert in Situationen, wo man im Vorhinein schon weiß, dass man unverträgliche Produkte essen wird, etwa bei privaten Feiern oder beruflichen Terminen. Histamin findet sich vor allem in Tomaten, Sardinen, Thunfisch, Parmesan, allen voran lange gereiften Produkten, und hat unter anderem auch das Problem der starken Gasbildung, wenn man es nicht verträgt. Auch hier gibt es bestimmte Tabletten, die präventiv helfen bzw. unterstützen können. ■