Gisela Wroblewski
Ärztlich gepr.Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal
04303 928250 (tel)
04303 928230 (fax)
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge

Blähungen - Völlegefühl – Gasbildung

Kohl, Hülsenfrüchte und Zwiebelgemüse kann zu schmerzhaften Blähungen führen.

Kohlgemüse enthält viele Faserstoffe, die beim Kauen und im Dünndarm nicht zerlegt werden. Sie dienen den Darmbakterien im Dickdarm als Nahrung. Dabei produzieren die Bakterien Vitamine und andere wichtige Stoffe für unseren Körper, stärken das Immunsystem und bauen giftige und krebserregende Stoffe ab. Aber es entstehen auch Gase, die den Darm dehnen und als Blähungen entweichen oder zu Bauchschmerzen führen können.

Gemüse/Kohlgerichte und Hülsenfrüchte nie mit Fett garen (auch nicht mit Wurst, Schweinebacke…) immer mit Gewürzen die verdauungs-fördernd wirken zubereiten!

Gewürze für die Verdauung - gegen Blähungen

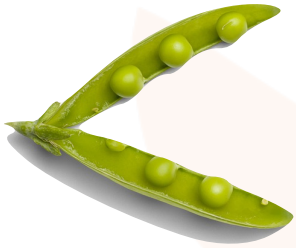
- Koriander
- Kümmel / Kreuzkümmel
- Kardamom
- Kurkuma
- Ingwer
- Asafoetida (ayurvedisches Gewürz)
- Fenchel, Kümmel, Anis – auch gut als Tee ½ Std. vor und/oder nach dem Essen
- Aber auch Basilikum, Thymian, Wacholder, Rosmarin, Liebstöckel, Oregano, Majoran
- Bitterstoffe, z. B. 7 Kräuterpulver vor der Mahlzeit gut eingespeichelt regen die Fettverdauung an.

Hilfreich bei schmerzhaften Blähungen:

- **Als erstes in kleinen Schlucken ein großes Glas heißes Wasser mit frischen Ingwer**. **Oder einen Pfefferminztee**, dieser hat eine krampflösende Wirkung.
- **Auch Anis, Fenchel und Kümmel** sind bewährte Magen- und Darm-Mittel, einzeln als Tee oder gemeinsam anwenden. Bei langandauernden Blähungen etwa sechs Wochen lang drei Tassen täglich von dieser Mischung trinken.
- Für Entspannung sorgt ebenfalls eine **Wärmflasche** oder eine **feuchtwarme Leberauflage.** Beide Maßnahmen wirken krampflösend. Es ist gut, die Entgiftungsarbeit der Leber ab und an beziehungsweise bei Beschwerden wie Blähungen oder Magen- und Darmproblemen damit zu unterstützen. Dadurch wird die Arbeit der Leber angekurbelt und im Körper entsteht ein sehr entspannendes, wohliges Gefühl.

Tipps für weniger Blähungen

- Hülsenfrüchte immer vorab 24 Stunden in Wasser einweichen und zum Garen frisches Wasser nehmen. Immer mit Ingwer kochen!
- Wer an Kohl, Hülsenfrüchte und Zwiebelgemüse gewöhnt ist, kann diese besser vertragen: Am besten mit kleinen Portionen beginnen und regelmäßig essen. So kann sich die Darmflora daran gewöhnen.
- Gewürze, siehe oben.
- Nach dem Essen kann Bewegung Blähungen reduzieren, denn Sitzen klemmt die Gase im Darm ein.
- Vermeidung von:
    - Fabrikzuckerarten und damit gesüßter Speisen
    - Säften,Bohnenkaffee, schwarzem Tee
    - getrocknetem Obst, Trockenfrüchten, evtl. auch Honig.
    - Bei stark riechenden Blähungen ist die Vermeidung von tierischem Eiweiß
    - über längere Zeit hilfreich.



Gut zu Wissen:

- Die Gase machen keine Schmerzen. Schmerzen sind immer an ein Körperorgan gebunden. Die Schmerzen können also nur von einer gestörten Darmfunktion kommen. Diese Störung muss behandelt werden, nicht die Blähungen.
- Allerdings muss bei einer Änderung der Kostform mit Übergang auf Vollkornprodukte und Frischkost mit Unpässlichkeiten gerechnet werden, wenn nicht gleichzeitig alle Fabrikzuckerkonzentrate streng gemieden werden. Auch gekochtes Obst und Säfte können unverträglich machen. **Bei jeder Koständerung muss sich auch die Darmflora ändern, was etwa drei Monate beansprucht.** Die Verträglichkeit ist immer davon abhängig, im Rahmen welcher Gesamtkost das betreffende Nahrungsmittel verzehrt wird.
- Bei einer Kost, die sowohl Rohes wie Gekochtes enthält, sind Gasabgänge meist häufiger, als wenn jemand nur Rohes oder nur Gekochtes isst.

Quellen: Buch – Ärztl. Rat aus ganzheitlicher Sicht und Buch – Naturheilkunde – (emu) i. Jahr 1998