

Endlich Schluß mit Blähungen



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Copyright - Jochen Krinsken

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt, Psychologen oder Wissenschaftler verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung.

Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine psychologische, ärztliche oder soziale Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Holen Sie bei allen Fragen zum Thema „Gesundheit“ immer den Rat Ihres Hausarztes, Psychologen und anderen geschulten medizinischen oder psychologischen Fachpersonals ein.

Missachten Sie niemals professionellen, ärztlichen Rat und verschieben Sie keinen notwendigen Arztbesuch aufgrund von irgendetwas, das Sie gelesen haben.

Als Leserin und Leser dieses Ratgeber-eBooks, möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantie oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden.

Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Einleitung..... | 4 |
| Es gehörte einst zum guten Ton!..... | 6 |
| Was sind eigentlich Blähungen?..... | 7 |
| Wie entstehen Pupser?..... | 10 |
| Wie ist unsere Darmflora beschaffen?..... | 12 |
| Arten von Blähungen..... | 14 |
| Was Betroffene zu Ihren Blähungen sagen..... | 16 |
| Effektive Hilfe durch bewährte Hausmittel..... | 19 |
| Tipp: Greifen Sie in Omas Trickkiste..... | 21 |
| Hilfsmittel gegen Flatulenz..... | 34 |
| Schlusswort!..... | 37 |

Einleitung

Ob Pups, Furz oder Blähung – es sind die gleichen Begriffe für sehr unangenehme Momente, mit denen Betroffene zu kämpfen haben. Es stinkt und knallt; die Umgebung dreht sich entsetzt um und rümpft die Nase.

Man selbst muss dem Geschehen tatenlos gewähren lassen, weil die Luft wie von selbst aus dem Darm entweicht. Flatulenz (flatus = Wind) heißt die Krankheit im Ärzte-Latein. Ist man ihr wirklich so hilflos ausgeliefert? Glaubt man, aber dagegen kann Ihnen geholfen werden. Dennoch, zunächst einmal sind Sie durch die Flatulenz in einer peinlichen Situation – ob Sie nun Bankdirektor oder Lehrer, Hausfrau oder Verkäuferin sind. Man stelle sich nur einmal einen furzenden Lehrer vor der Klasse vor.

Der hat doch „verspielt“ und verliert jede Autorität und jeden Respekt seiner Schüler. Den pupsenden Filialleiter einer Bank wird man wahrscheinlich aus dem Kontakt mit seinen Kunden nehmen (müssen). Würden Sie noch bei einer Verkäuferin mit hörbaren Blähungen einkaufen? Nein, Sie würden sich angewidert umdrehen und den üblichen Spruch wählen: „Ich überleg ´s mir noch mal!“

Sie sehen also: Wir haben es hier mit einem wirklich ernsthaften Problem zu tun, was gar nicht mal gesundheitlich so relevant scheint – mehr psychisch. Man spricht inzwischen von Millionen Betroffener. Weil das Thema peinlich ist, leben viele im Verborgenen mit dieser Krankheit und trauen sich nicht einmal, mit ihrem Arzt darüber zu reden. Sie machen die Pupser mit sich selbst aus, kapseln sich ab,

gehen nicht mehr unter Menschen und vereinsamen mit Ihrem unangenehmen Problem.

Dabei sollte man offen mit seinen Problemen umgehen, dann würde man auch auf Verständnis bei den Mitmenschen stoßen. „Sorry, ich kann nicht anders, das ist bei mir krankhaft; mein Schließmuskel hält die Luft nicht mehr an.“ Eben wie der Filialleiter einer Bank, der sich dann aus dem Kundenkontakt zurückzieht und mehr im Innendienst arbeitet. Er muss auch nicht mehr jedem Kunden peinlich neu erklären, was sein Problem ist. Es reicht, wenn die Mitarbeiter es wissen und damit umgehen können. Dann muss es dem Banker auch nicht mehr peinlich sein, wenn ihm wieder mal ein Pupser entfährt.

Aber die meisten Menschen empfinden es trotzdem immer noch als äußerst unangenehm, wenn jemandem laut ein Furz entfährt. Man fühlt direkt eine unkomfortable Situation – vom Geräusch und vom Geruch her. Man will einfach nicht die Faulgase wildfremder Menschen einatmen. Gehen Sie einfach weiter und sagen sich: „Der musste jetzt aber raus!“ und fühlen sich wesentlich besser. Wahrscheinlich werden Sie diesen Menschen sowieso nicht mehr begegnen.

Es gehörte einst zum guten Ton!

Es gab aber durchaus Zeiten und gibt heute noch Kulturen, wo es zum guten Geschmack gehört, zu rülpfen und zu pupsen, was das Zeug hält. So soll der Reformator **Martin Luther** in einem seiner Tischreden gesagt haben: „**Warum rülpset und furzet ihr nicht?** Hat es euch nicht geschmacket?“.

So frei war man damals. Und westliche Gastgeber wundern sich heute mitunter darüber, wenn sie Japaner oder Chinesen zum Essen einladen. Wenn da nicht frei heraus gerülpst wird, muss man sich ernsthaft Sorgen machen. Dann hat´s Ihren Gästen bestimmt nicht geschmeckt. Der Rülpser ist also eine Ehrerbietung: Es hat mir gemundet; das Essen war einfach klasse! Der Gastgeber hat also zumindest in diesem Punkt schon mal gewonnen.

Aber wir reden ja hier über unsere Breitengrade und das Problem, das hier Menschen mit ihren unkontrollierten Blähungen haben.

Sie haben einen mutigen Schritt gewagt – raus aus der Anonymität und hin zu Lösungen, damit Sie öffentlich ohne Problem auftreten können. Dieses eBook hilft Ihnen, mit Blähungen gut umzugehen, sie sogar bis zu einem gewissen Punkt abzustellen und für den Teil, der nicht zu unterbinden ist, wirksame Hilfsmittel an die Hand zu bekommen.

Was sind eigentlich Blähungen?

Flatulenzen sind also Winde, die sich im Magen und vor allem im Darmtrakt bei der Nahrungsaufnahme und deren Verarbeitung bilden. Sie kennen diesen Effekt etwa davon, wenn Sie eine Flasche Apfelsaft zu lange aufbewahren und zu oft öffnen. Auf einmal gibt es ein lautes „Zisch“; Gase haben sich in der Flasche angestaut und entweichen. Der Apfelsaft ist dann gegoren. Bakterien haben damit begonnen, Alkohol zu entwickeln; Sie schmecken demnach Alkohol im Saft. Bierbrauer und auch Weinproduzenten machen sich diesen chemischen **Gärungsprozess** für die Herstellung alkoholischer Getränke mittels **Hefe-Bakterien** zunutze. Und Sie haben bestimmt schon etwas von **Biogasanlagen** gehört. Man nutzt die Faulgase in großem Stil – entweder auf einem Bauernhof oder auch industriell in noch größerem Rahmen, um daraus Energie zu gewinnen. Die Abgase sind also nichts anderes als Energie – unangenehme zugegeben beim Menschen.

Die meisten Gase im Verdauungsprozess verschwinden in der Regel auf **natürliche Weise** im Verlauf der Nahrungsverarbeitung; sie werden schlicht von den **Schleimhäuten** der Magen- und Darmwände **absorbiert** sowie **vom Blut**, ein kleinerer Teil entweicht durch das **Aufstoßen** aus dem Magen über den Rachen (Rülpser). So läuft es natürlich ab.

Krankhaft ist es dann, wenn Menschen nach dem Essen die Winde regelmäßig aus dem Enddarm entfahren lassen (müssen). Bei ihnen funktioniert also die natürliche Gasvernichtung im Körper nicht in ausreichendem Maße. Ihre Schleimhäute absorbieren die Gase im Körper fast nicht mehr.

Dabei ist durchaus bekannt, dass es Lebensmittel gibt, die zu stärkeren Blähungen führen. Zum Beispiel sagt der Volksmund eher schmunzelnd, bevor man **Erbsen-, Bohnen- oder Linsensuppe** isst: „Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen, jeder Erbse einen Knall!“ Da ist was Wahres dran, denn Hülsenfrüchte sind allgemein bekannt dafür, dass sie zu einer höheren Gasproduktion im Verdauungstrakt führen, weil sie als Ballaststoffe erst spät im Dickdarm zersetzt werden – **Kraut wie Rotkohl, Sauerkraut oder Kohl** eben auch. Da haben dann auch normale Menschen ein kleines, zeitweises Problem. Wer aber dazu noch eine **Eiweißallergie** oder **Laktose-Intoleranz** hat, ist besonders gebeutelt. Es gibt noch weitere Verursacher und Gründe von Gasen im Verdauungstrakt – dazu später bei den Ursachen und Lebensmittel-Unverträglichkeiten mehr.

Häufig hängen Blähungen auch mit **Durchfällen** zusammen. Und nicht selten leiden von Flatulenz betroffene Menschen auch noch zusätzlich unter einer leichten bis schweren **Inkontinenz**. Dann entweicht nämlich mit der Luft auch noch dünner Stuhl. Sie müssen zeitlebens mit Einlagen oder speziellen Inkontinenz-Slips leben; zusätzlich ist nicht immer auch noch ein unangenehmer Dauerduft zu verhindern. Stellen Sie sich das so vor: Die Gase im Darm entweichen durch den hart oder breiig geformten Kot nach außen; neigen Sie nun generell zu dünnen Stühlen, dann nimmt das Gas auf dem Weg nach draußen auch noch dünnflüssigen Kot mit durch den Schließmuskel.

Blähungen, Puppe oder Furze sind also nichts anderes als **Luft** in Form von **Gasen**. Vielleicht haben Sie auch den verrückten Teilnehmer in der Casting-Sendung gesehen, der auf Kommando furzen konnte (er nennt

sich „Kunst-Furzer“) und dabei eine Kerze an sein Hinterteil hielt – und in der Tat entfuhr dem Darm eine Stichflamme. Soweit zum Nachweis von Gasen aus dem Darm. Genauer gesagt sind es Gär- und Faulgase wie Methangas, Kohlenstoffdioxid oder Schwefelwasserstoff (was ja auch im Labor übel riecht).

Wie entstehen Pupser?

Wie aber können in unserem Darm Gase entstehen, die auch verbrennen? Ganz einfach: Dort befinden sich **Bakterien**, die die Nahrung zerlegen – die so genannte **Darmflora**. Wer schon einmal das Glück hatte, in einem chemischen Labor zu sein, das sich mit diesen Vorgängen beschäftigt, kann da sicher auch außerhalb des Darms miterleben, wie Bakterien zum Beispiel Fleisch in Kot zersetzen. Erstens riecht es unangenehm – wie halt Kot riecht – eben die typischen Methangase. Deshalb wird ja auch eine intensive Tierhaltung von Umweltschützern kritisiert, weil sie zu einem erheblichen Teil unsere Atmosphäre zerstört (Kohlendioxid-Ausstoß).

Es bedarf also eines Zusatzes, um Nahrung zu zerlegen und bestimmte Inhaltsstoffe für unseren Körper nutzbar zu machen, etwa Vitamine, Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß, Spurenelemente oder Zucker. Im Darm sind es **Bakterien**, beim Bier eben die Hefebakterien. Wer schon mal der Hausfrau beim Kuchenbacken zugesehen hat, erlebt die Wirkung von (Hefe-) Bakterien:

Man lässt den Teig gehen, heißt es und dabei sehen Sie, wie sich der Teig unter Zusatz von Hefe ausdehnt und größer wird – später beim Backen halt noch größer, bisweilen über den Kuchenform-Rand hinaus. Bakterien setzen chemische Prozesse in Gang. Nicht umsonst bedient man sich ihrer Hilfe, um Schmutz aus belastetem Wasser regelrecht zu „fressen“. So sind Bakterien nützliche Helfer bei der Reinigung von Wasser. Nicht alle Bakterien sind so „hilfreich“. Wenn wir beispielsweise einen Durchfall bekommen, dann haben sich solche Bakterien in unseren Magen-/Darmtrakt eingenistet, die es nicht so gut mit uns meinen – manchmal auch Viren.

Der Großteil abgehender Darmgase (Flatus) bei Flatulenzen entsteht während der Verdauung durch bestimmte Bakterien. Diese produzieren Wasserstoff, Methan und Schwefelverbindungen; das ist auch der Grund für das leichte Entzünden der Darmgase. Kohlenstoffdioxid entsteht, wenn Nahrung im Magen mit Salzsäure reagiert. Für den Geruch hat man inzwischen Schwefelverbindungen wie Methanthiol, Schwefelwasserstoff und Dimethylsulfid als primär geruchsbildende Bestandteile ausgemacht.

Die Geräusche, die man beim Entweichen der Gase aus dem Darm vernimmt, verursacht die Vibration der Analöffnung. Die Geräusche variieren je nach Spannung des Schließmuskels, nach der Geschwindigkeit, mit der das Gas ausgestoßen wird, sowie nach dem Volumen der ausgestoßenen Gasmenge.

Gase steigen bekanntlich nach oben, wenn sie leichter als Luft sind. So ist es auch normalerweise bei der Flatulenz. Ist dieser Weg aber durch Bakterien versperrt, müssen die Darmwinde einen anderen Ausgang nehmen. Der Abgang des Flatus erfolgt nach kumulierter Gasansammlung am Ende des Mastdarms.

Wie ist unsere Darmflora beschaffen?

Flora ist eigentlich heutzutage ein unpassender Ausdruck, weil man ursprünglich die in unserem Darm arbeitenden Mikroorganismen und Bakterien der Pflanzenwelt zugeordnet hatte. In der Medizin setzt sich deshalb mehr der Begriff Darmmikrobiotika durch. Unseren Darm besiedeln Bakterien, Eukaryoten und Archaeen. Er stellt ein komplexes und dynamisches bakterielles Ökosystem dar, das sich innerhalb der ersten Lebensjahre bildet.

Die Besiedlung des Darms mit Bakterien ist anfangs gering und steigt mit zunehmendem Alter. Erste nachgewiesene Bakterien sind *Escherichia coli*, Enterobakterien und Streptokokken. Einfluss auf die Kolonisation mit Bakterien im Magen-/Darmtrakt haben auch Umstände wie Kaiserschnitt- oder Normalgeburt, Stillen mit Muttermilch oder Flaschennahrung. Die Darmflora Erwachsener ist von einer Vielzahl verschiedener Bakteriengattungen besiedelt. Bei einem gesunden Erwachsenen mittleren Alters besteht dieses Ökosystem aus hauptsächlich anaeroben Bakterien mit einer Anzahl von 10 bis 100 Billionen. Molekulare Analysen neuerer Art schätzen bis zu 1800 Gattungen mit bis zu 36000 Arten.

Die Gesamtmasse der Mikroflora im Darmtrakt eines erwachsenen Menschen beträgt mehrere hundert Gramm; allerdings lassen sich über 50 Prozent der mikroskopisch in Stuhlproben beobachteten Mikroorganismen nicht kultivieren. Im Darm befinden sich etwa zehnmal so viele Mikroorganismen wie der Organismus des Menschen Zellen enthält. Der Dickdarm enthält sehr viel mehr Mikroorganismen als der Dünndarm.

Sie spüren die Komplexität der Darmflora, auf die wir hier nicht weiter eingehen. Die chemischen Prozesse sind nämlich noch weit verzweigter und haben unter anderem auch Auswirkungen darauf, ob jemand übergewichtig (adipös) ist oder nicht. Nur so viel noch: Beim mikrobiellen Abbau unverdaulicher Kohlenhydrate (Ballaststoffe) kommt es im menschlichen Darm zur Bildung von kurzkettigen Fettsäuren (hauptsächlich Essig-, Propion- und Buttersäure) und eben der Gase Wasserstoff (H_2), Kohlenstoffdioxid (CO_2) und Methan (CH_4). Die Fettsäuren werden von den Darmepithelzellen aufgenommen und sozusagen „verstoffwechselt“ – und die Gase eben ausgeschieden (Flatulenz, Blähungen). Bei Darmkrebs hat man übrigens verminderte Buttersäurekonzentrationen festgestellt. Zudem regen kurzkettige Fettsäuren die Darmperistaltik an, also die kontraktive Bewegung des Darms zur Beförderung von Nahrungsbrei Richtung Enddarm.

Wir sehen also hier den Nutzen von Bakterien – allerdings in einem sich geschlossenen Kreislauf. Nicht umsonst gilt immer der Rat: Waschen Sie sich nach jedem Stuhl- und Toilettengang die Hände. Denn Darmbakterien außerhalb des Systems an Händen können etwa bei der Nahrungsaufnahme oder beim Berühren der Mundschleimhaut zu bösen Infekten (Durchfall) führen. Auch übertragen sich solche Bakterien von Hand zu Hand. Letztendlich ist eine Fehlbesiedlung des Darms mit „schlechten“ Bakterien auch mit verantwortlich für Blähungen.

Arten von Blähungen

Nach so viel Unappetitlichem zum Thema Darminhalt, Bakterien und Blähungen folgt hier nun eine etwas amüsante Typisierung unterschiedlicher Darmlaute. Jeder Furz ist etwas Besonderes. Dabei sind die bekanntesten Merkmale einer Blähung Geruch und Klang.

Der Bierfurz: Ein klassischer Bierfurz tritt in der Regel nach reichlich Alkohol bzw. Bierkonsum auf. Er hat eine besonders außergewöhnliche intensive Duftmarke und ist auch für seinen Urheber ein echtes Übel. In diesem Kontext folgt häufig auch eine extrem zähe Konsistenz des Stuhls. Der Bierfurz ist im meistens laut und lässt sich selten anonym absetzen.

Der Bohnenfurz: Er ist ähnlich wie der Bierfurz ein echter Klassiker unter den Blähungen. Der Bohnenfurz tritt nach dem Genuss von Bohnen und anderen Hülsenfrüchten wie z.B. Erbsen, Linsen oder Nüssen auf. Auch diese Blähungen sind oftmals laut. In der Regel haben Sie ein extrem aggressives Aroma und duften nicht so chemisch als ein Bierfurz. Der hohe Methangasgehalt sorgt für angenehme Wärme – aber Vorsicht Brandgefahr: das ausströmende Gas ist besonders entzündlich.

Der Fructose-Furz: Charakteristisch für den Fructose- oder Marathonfurz (auch Fructose-Furz genannt) ist die enorme Dauer bzw. Länge des Ausstoßes, der ausgelöst wird, wenn man übermäßig

Fructozucker eingenommen hat. Hierbei tritt folgendes Phänomen hervor: Schon kurz nach dem Verzehr von Früchten oder Fruchtsäften kommt es zu sehr starker Entwicklung von Darmgasen. Hierbei kann die Masse des Ausstoßes schnell auf mehrere hundert Liter pro Stunde gelangen. Oftmals sind dabei Dauerblähungen von mehreren Minuten nicht selten. Das Aroma der Fructosefurze ist in der Regel sehr „flach“, um es mal schmunzelnd in der Sprache der Weinprüfer zu sagen.

Der Zwiebelfurz: Die Zwiebel ist seit eh und je der häufigste Verursacher konzentrierter Darmgase. So ziemlich unübertroffen ist die chemische Reinheit des Zwiebelfurzes. Das ausgestoßene Aroma übertrifft das des Bier- beziehungsweise Bohnenfurzes i.d.R. um ein Vielfaches. Aber Vorsicht ist geboten: Blähungen aufgrund von Zwiebeln sind extrem leicht entflammbar. Und er ist bei den meisten Leuten extrem laut.

Die nicht ganz so ernst gemeinte Klassifizierung, wie Sie sicher schon bemerkt haben, soll bei diesem eher peinlichen, aber auch stark belächelten Thema hier um eine lustige Anekdote bereichert werden, um dem Problem auch ein gewisses Schmunzeln abzurufen.

Was Betroffene zu Ihren Blähungen sagen

Bei jedem Verdauungsvorgang entstehen Darmgase, und zwar bis zu 15 Liter. Der Verdauungsvorgang kann bis zu 42 Stunden dauern. Der größte Anteil diffundiert jedoch in den Blutkreislauf und wird über die Lungen ausgeschieden. Grundsätzlich funktioniert bei einer Vielzahl von Menschen der natürliche Luftabbau im Körper aber nicht. Sie leiden dann unter der so genannten Flatulenz. Der Schließmuskel ist dann auch überfordert und hält die Gase einfach nicht mehr zurück.

Welche Menschen betrifft es denn besonders? Es sind zum einen die klassischen **Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln** wie Kraut, Kohl von Blumen- bis Rosenkohl, Rettich, Radieschen und Hülsenfrüchte von Erbsen über Bohnen bis Linsen und dergleichen. Weitere Probleme können **Fruchtzucker** in Fruchtsäften und Obst bereiten, aber auch als reiner Fruchtzucker zum Süßen, etwa bei Diabetikern. **Laktose-Intoleranz** (Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker) ist auch ein Verursacher starker Blähungen. Betroffene berichten auch von folgendem: „Gebt mir ´ne halbe **Fleischwurst**, ein Glas **Senf** – und lauft um Euer Leben!“ – Andere klagen nach dem Verzehr von **Zwiebeln** oder Zwiebelsuppe über Blähungen, verraten aber, dass etwas **Ingwer** dazu die Flatulenzen beruhigt.

Auch **langsames Essen** und viel **Kauen** beruhigen den Darm ebenso wie **Kümmel** als Zusatz von Kraut zum Beispiel. Und Bohnen können mit **Bohnenkraut** beruhigt werden. Auch hilft das Gemüse **Fenchel** recht gut gegen Blähungen, natürlich auch **Fencheltee**, den man auch gern Kleinkindern verabreicht. Manche Menschen bekommen sogar beim Verzehr von **Käse** Blähungen.

Betroffene vermuten gar eine Überempfindlichkeit gegen bestimmte Nahrungsmittel. Sauerkraut mit Zwiebeln lässt so manchen nahezu vor lauter Luft platzen. **Paprika, Milch, Fettgebackenes wie Berliner, Pommes oder Reibekuchen und Paniertes** haben unter Flatulenz Leidende ebenso erwähnt. So manch einer kennt das: Nach dem Verzehr von in Öl gebackenen Kartoffelplätzchen machen sich garantiert Magen und Speiseröhre mit einem unangenehmen Brennen bemerkbar – Sodbrennen nennt das der Arzt oder Apotheker.

Da rebelliert der Magen gegen Fett und Öl; er schickt sozusagen einen unangenehmen Gruß der Magensäure die Speiseröhre hinauf, was zu einem fast nicht mehr auszuhaltenden Brennen führt. Hier müssen sofort Laugen als Binder des Fetts eingesetzt werden, die das Öl neutralisieren. Bei hartnäckigen anhaltenden Säureattacken aus dem Magen hinauf in den Rachen helfen nur starke Medikamente, die als Säurepuffer (Protonen-Hemmer) im Magen überschüssige Reizstoffe neutralisieren. Kurzzeitige Linderung gegen Sodbrennen verschaffen Milch und Naturjoghurt. Auch empfehlen alte Hausrezepte ein Glas Milch und eine Scheibe trockenes ungesüßtes Weißbrot.

Wer zu viel **Süßigkeiten** in Form von Schokolade, Pralinen, Gummibärchen und auch Likör zu sich nimmt, erlebt ähnliche Phänomene wie auch Flatulenzen. Natürlich passiert einem das auch, wenn man zu viel Zucker isst. Manchmal reagieren auch Menschen mit Blähungen, wenn sie **Zuckerersatzstoffe** verzehren. In erhöhten Mengen kann das eine sehr starke Flatulenz auslösen. **Milcheiweiß-Allergie** ist auch bekannt dafür, zusätzliche Luft zu erzeugen wie auch eine **Histamin-Intoleranz**. Ein hoher Anteil an **Ballaststoffen** in der Nahrung kann generell Blähungen fördern.

Von einer deutlichen Steigerung der Gasproduktion durch den Verzehr von Hülsenfrüchten haben wir bereits gehört; sie enthalten nämlich die Zuckermoleküle Rhamnose, Raffinose und Stachyose, die im Dünndarm nicht verwertet werden können; sie zersetzen erst im Dickdarm die Bakterien der Darmflora. Rhamnose und Stachyose kommen in höheren Konzentrationen auch in den Nahrungsmitteln Zwiebeln, **Staudensellerie**, Kohl, **Knäckebrot**, **Hühnereier**, Sauerkraut und **Wassermelonen** vor.

Beim Verzehr von Inulin, das z. B. in Topinambur enthalten ist, kann die Gasproduktion ebenfalls steigen. Natürlich kommt es auch zur verstärkten Luftbildung in Magen und Darm, wenn man übermäßig viel **Kohlensäure** durch **Mineralwasser**, Apfel- und Weinschorle sowie **Bier** und insbesondere **Federweißer** zu sich nimmt. Letzterer ist bekanntlich der junge frische Wein, der noch etwas getrübt weiter gärt. Irgendwo muss diese Luft ja hin, wenn nicht durch Rülpsen aus dem Rachen, dann eben durch Winde aus dem Darm. Auch wer viel Cola trinkt, wird ähnliche Probleme haben. Sofort nach dem ersten Schluck macht sich das durch Rülpsen oft für die Umgebung unangenehm bemerkbar. Ein Großteil der Kohlensäure geht jedoch mit in den Magen und von dort durch den Verdauungstrakt. Und wer hier nicht ausreichend durch die Schleimhäute und übers Blut die Luft abbaut, muss eben mit den windigen Angelegenheiten zurechtkommen.

Effektive Hilfe durch bewährte Hausmittel

Jeder kennt das Problem bei kleinen **Schrei-Babies**: Sie schreien nächtelang durch, weil Ihnen ein Bäuerchen quer liegt. Das heißt: Die Luft kommt weder durch einen Rülpsen aus dem **Blähbauch**, noch entweicht es mit einem befreienden Furz in die Windel. Und wer selbst schon mal einen Blähbauch hatte, kennt die Krämpfe und Schmerzen. Doch was machen genervte Eltern? Eine **patente Idee** ist es, das Kinderbäuchlein zu streicheln (**Bauchmassage**): mit der flachen Hand von oben aufs Kind gesehen im Uhrzeigersinn rechts herum in sanften kreisenden Bewegungen über den Bauch fahren. Denn so regt man Magen- und Darmtätigkeit des jungen Geschöpfs an. So lösen sich eventuell festsitzende Gasblasen, die schmerzhaft drücken können. Gut beobachten kann man das auch im Zoo, wenn die Gorilla-Mama ihr kleines Äffchen gestillt hat und danach sanft über dessen Bauch streicht.

Natürlich sollte man Blähungen immer ernst nehmen und nicht auf die leichte Schulter. Vor allem bei Kleinkindern gehören die in die Hand eines **Arztes**, notfalls auch eines **Allergologen**, weil schmerzhafte Gase im Bauch auch andere Ursachen als Nahrungsaufnahme haben können. Der Allergologe prüft auch mögliche Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten.

Bevor man also an den Symptomen kuriert, sollte man den Ursachen erst mal auf den Grund gehen. Manche Menschen leiden auch unter einem **Reiz-Darm**; sie reagieren beispielsweise mit plötzlichen Pupsern und auch Durchfall, wenn sie beispielsweise unter Stress stehen – etwa

morgens den Bus zu spät zur Arbeit bekommen, schlecht organisiert sind oder sie eine schlimme Nachricht erhalten. Hier ist unter Umständen auch die Hilfe eines **Psychologen** gefragt, denn diese Flatulenz hat nichts mit Nahrungsmitteln oder Unverträglichkeiten zu tun. Hier liegt eine **psychosomatische Störung** vor, die behandelt werden muss. Wie ja auch die Flatulenz selbst psychische Störungen auslösen kann und man sich mit dem Furz-Problem zum Therapeuten begeben muss.

Tipp: Greifen Sie in Omas Trickkiste

Und hier nun **einige nützliche Tipps**, darunter auch bewährte **Hausrezepte aus Mutters oder Omas Trickkiste**:

- Manchmal sitzt der Pupser auch so quer, dass nur noch etwas aus der Apotheke hilft, etwa **Tropfen auf pflanzlicher Basis**, die den Luft-Stau beseitigen helfen. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach entsprechenden Tropfen oder Kautabletten.
- Leider muss man aber auch sagen, dass zuverlässig vorbeugend oft nur der **Verzicht auf blähungsfördernde Nahrungsmittel** ist. Wer selbst schon weiß, dass er auf Sauerkraut oder Hülsenfrüchte übermäßig stark reagiert, sollte die Finger davon lassen – es sei denn, er liebt dieses Essen so sehr und zieht sich nach dem Verzehr in sein stilles Kämmerlein zurück.
- Genauso sollte auch derjenige, der unter einer Nahrungsmittel-**Unverträglichkeit** leidet, auf diese **Produkte verzichten**. Das können Milchprodukte im Fall einer Laktose-Intoleranz sein und Rotwein beziehungsweise Käse bei Histamin-Intoleranz.
- Eine gute Idee ist auch eine so genannte **Rollkur**, bei der sich der Patient abwechselnd auf die rechte und die linke Seite legt

(rollt), so dass die Gase nach oben steigen beziehungsweise von anderen Darminhalten der Schwerkraft folgend verdrängt werden (rein mechanisch) und dann eben einfacher abfließen können.

- Lokale Wärme, etwa durch das Auflegen einer **Wärmeflasche**, kann auch helfen. Auch ein **warmes Bad** kann entkrampfend wirken und die Verspannungen im Magen-Darmtrakt auflösen.
- So genannte **Karminativa** wie beispielsweise **Kümmel** könnten eingesetzt werden. Dabei handelt es sich um ätherische Öle, die die Verkrampfung des Darms lösen und für einen leichteren Abgang der Darmgase und vor allem für einen unauffälligeren Abgang der Puppe sorgen. Für Kleinkinder sind ätherische Öle allerdings nur begrenzt geeignet. Denn viele ätherische Öle können auch allergiefördernd wirken.
- Außerdem gibt es so genannte **antiflatulente Arzneimittel**, die entkrampfend und luftauflösend wirken.
- Geben Sie etwas **Natron** mit in die Suppe, denn das soll Blähungen vorbeugen – ein typisches Rezept aus Großmutter's Trickkiste.

- Was bei Bohnensuppe hilft, sollte auch bei anderen Hülsenfrüchten seine Wirkung nicht verfehlen. Also empfehlen Hausfrauen, **Zweigspitzen von Bohnenkraut als Würze** von Gerichten mit Hülsenfrüchten einzusetzen. Bei Wirsing, Sauerkraut und Krautwickel soll es auch helfen.
- **Tee** oder angewärmte **Milch mit Kümmel** gewürzt verflüchtigt die Winde schon im Darm.
- Man sollte besser **Gekochtes** essen, denn Gebratenes fördert Blähungen, steht schon in Omas Hausrezepten.
- Leider: **Reduzieren** Sie Ihren **Bierkonsum**. Vor allem sollten Sie obergäriges Bier und Weißbier meiden; denn gerade dieses Bier kann wegen seines hohen Kohlensäuregehalts zu Blähungen führen.
- **Nach dem Apfel kein Wasser** oder Sprudel trinken! Das bekommt jedes Kind von Mutter mit auf den Weg gebracht. Frisches oder gar unreifes Obst entwickelt im Magen-Darm-Trakt zusammen mit Wasser besonders viel Luft.

- Nach einem üppigen Essen brauchen Sie unbedingt **Bewegung**, den so genannten Verdauungsspaziergang; denn genau er reduziert die Gasbildung im Darm.
- Im Frühjahr (ab Ende März) sollte man frischen **Bärlauch** pflücken, ihn nach dem Reinigen sehr klein schneiden und in eine Flasche geben. Füllen Sie diese mit weißem **Schnaps** (Korn, Wodka, Gin) auf. Drei Wochen lang lassen Sie nun diesen Sud an einem warmen Platz (sonnige Fensterbank, Heizungsnahe) ziehen. Danach geben Sie die Flüssigkeit durch ein Sieb oder Leinentuch. Bewahren Sie die „Medizin“ in einer dunklen Flasche auf. Nach jedem schweren Essen sollten Sie ein Gläschen davon trinken. Das reduziert Blähungen.
- **Fettes Essen** wie Bratkartoffeln oder Schweinefleisch sollte man gut mit **Kümmel** würzen. Oder essen Sie als Vorspeise eine Quarkspeise, die mit Kümmel gewürzt ist, denn Kümmel hilft, blähungsfrei zu verdauen.
- Zum Salat frischen **Fenchel** geben, denn der hilft ebenfalls, Blähungen zu verhindern.
- Nach 19 Uhr sollten Sie **keinen frischen Salat** oder schwer verdauliche Rohkost mehr essen. Das verdaut Ihr Magen und

Darm nicht mehr; es beginnt dann im Magen zu gären und entwickelt zusätzliche Winde.

- Leiden Sie unter Flatulenz, dann übergießen Sie zwei Teelöffel **Dillsamen** mit zwei Tassen **kochendem Wasser**. Lassen Sie das zehn Minuten lang ziehen und trinken eine Tasse am Morgen und eine am Abend.
- Eine Tasse heißes Wasser langsam trinken – so heiß Sie es vertragen können – sollte in bestimmten Fällen auch helfen.
- Gießen Sie in ein Glas lauwarmes Wasser zwei Teelöffel naturtrüben **Apfelessig** und geben einen Teelöffel Honig hinzu. Rühren Sie die Flüssigkeit gut um und trinken Sie sie nach dem Essen.
- Bereiten Sie sich einen **Absud aus Kümmel, Fenchel und Anis** zu. Mischen Sie die Zutaten zu gleichen Teilen. Übergießen Sie jeweils einen Teelöffel davon mit einer Tasse kochendem Wasser; lassen Sie es ziehen und trinken es dann langsam.
- Kleinkindern helfen gegen Blähungen **milde Anis-, Fenchel- und Kümmeltees**.

- Neben der Bauchmassage helfen kleinen Kindern täglich zweimaliges Einreiben von Bauch, Brust und Rücken mit **Majoransalbe**. Die können Sie sogar selbst herstellen: Zerstoßen Sie einen Esslöffel getrocknete Majoranblätter; füllen Sie dann diese Masse in ein Glas und übergießen Sie diese mit Weingeist (95 Prozent, aus der Apotheke). Das lassen Sie dann gut zwei Stunden lang ziehen, geben sodann einen Esslöffel Schweinschmalz oder Butter hinzu und erwärmen das dann im Wasserbad so lange, bis aus Majoran und Fett eine Salbe geworden ist. Verrühren Sie das etwa fünf Minuten lang, lassen es abkühlen und bewahren es gekühlt auf.
- Bei Blähungen hilft auch ein Glas **Rosmarinwein**. Den stellen Sie wie folgt her: Geben Sie einen Zweig Rosmarin in eine durchsichtige Flasche und übergießen ihn mit trockenem Weißwein. Verschließen Sie Flasche nun gut und lassen es nun drei Wochen lang in der Wärme ziehen. Danach füllen Sie Flüssigkeit in eine dunkle Flasche um und bewahren sie kühl auf. Trinken Sie bei Bedarf die Menge eines doppelten Schnapses.
- Haben Sie immer ein paar **Kümmelkörner** dabei, auch für unterwegs. Bei Blähungen sollte man auf ein paar Körner kauen. Manchmal hilft das schon, die Winde zu beseitigen. Bekanntlich kann ja auch Kümmeltee helfen.

- Auch **Pfefferminztee** soll bei Furzen helfen; versuchen Sie es mal damit. Man kann nur durch Ausprobieren an seine individuelle Lösung herankommen.
- Gegen Bauchschmerzen hilft manchen Betroffenen auch ein **Bohnenkrauttee**.
- Kauen Sie öfter mal ein **Kaugummi** oder auch etwas **Ingwer** nach dem Essen. Das lässt die Gase entweder nach oben als leicht regelbare Rülpsen entweichen oder im Magen-Darm-Trakt verflüchtigen.
- Halten Sie sich mit **Kuchen und Torten** zurück, natürlich auch bei Honig und Marmelade. Das übersehen die meisten nämlich und denken bei Süßem nur an Gummibärchen und Schokolade.
- **Stressfrei essen** lautet ein anderes Rezept. Wer schon beim Frühstück den Kopf voller Termine hat, der darf sich nicht wundern, wenn sich die Nervosität auch auf die Gasbildung im Darm auswirkt. Essen Sie in Ruhe, genießen Sie jeden Bissen. Essen Sie niemals im Stehen und schaffen Sie sich eine angenehme Ess-Atmosphäre. Suchen Sie sich ein ruhiges, wohliges Plätzchen, schalten Sie Fernseher, Radio und Handy ab. Ein bewusstes Genießen ist jetzt angesagt.

- Wer auch an einem Blähbauch leidet, sollte es mal mit dem **Spezialextrakt der Königsartischoke** versuchen. So entlasten Sie schnell und zuverlässig Ihren Magen-Darm-Trakt. Die Wirkung setzt bereits in wenigen Minuten ein. Vor allem, wenn der Körper mit wachsendem Alter weniger Verdauungssäfte produziert, ist das eine wichtige Hilfe.
- **Nicht alle Tees helfen.** Wir haben schon über die heilsame Wirkung von Fenchel, Anis, Kümmel, Pfefferminze und Kamille gehört. Alle Tees haben gemeinsam, dass sie ernsthafte Flatulenzen nicht heilen, sondern allenfalls etwas lindern können. Manche Tees wie Schwarz-, Weiß- oder Grün-Tee sind sogar kontraproduktiv bei Blähungen wie auch Kaffee.
- **Atmen Sie Ihre Pupser einfach weg.** Wie soll das denn gehen? Wir haben schon den wirksamen Effekt der Bauchmassage bei Kleinkindern erfahren. Ein Blähbauch braucht zuallererst eine Portion Entspannung und einen echten Wohlfühl-Effekt. Auch Erwachsene dürfen sich den Bauch leicht massieren. Zusätzlich kommt es auf die Atmung an. Denn Betroffene mit Blähbauch und Magenkrämpfen neigen dazu, eine gekrümmte Körperhaltung einzunehmen und nur flach zu atmen. Das verstärkt aber die körperliche Anspannung nur. Nehmen Sie daher besser ein paar tiefe Atemzüge und versuchen Sie, die Anspannung einfach „wegzuatmen“. So lösen sich die Gasansammlungen.

- Man kann natürlich auch schon **vorbeugend** gegen Pupser angehen. Etwa indem Sie **nur in Maßen feurig scharf** – etwa mit **Chili** – würzen. Übertreiben Sie es nicht. Denn ausgerechnet Chili hat es wirklich in sich. Denn das enthaltene Capsacin kann gerade bei Menschen, die Scharfes nicht gewohnt sind, zu unangenehmen Beschwerden (nicht nur Blähungen) führen. Magen und Darm brennen förmlich und schmerzen, auch Übelkeit kann auftreten.

Daher der Rat: Menschen mit ohnehin schon empfindlichen Magen sollten hier eher zurückhaltend sein. Tipp: wer absolut nicht auf scharfes Essen verzichten möchte, sollte sich langsam an seine „Dosis“ herantasten. Denn die Empfindlichkeit gegenüber Chili sinkt dann in den meisten Fällen nach und nach ab. Asiaten zum Beispiel haben sich durch lange Gewöhnung bis auf acht Gramm pro Tag herangetastet, während Europäer gerade mal auf ein halbes Gramm kommen.

- Dass allzu fettes Essen wie Pommes oder Currywurst auch zu übermäßiger Luft im Darmführen, haben wir schon gehört. Ihr hoher Fettanteil führt auch zu Verdauungsbeschwerden. Oft hängt das mit einem nicht gut funktionierenden **Leber-Galle-System** zusammen. Wenn Fett durch die Leber und Galle nicht mehr ausreichend verarbeitet werden, entlädt sich das durch Gase in den Darm. Deshalb sollte Ihr **vorbeugender Ansatz** bereits beim **Fettkonsum** liegen; und lassen Sie Ihre Leber-Galle-Funktion mal untersuchen. Verzichteten Sie auch auf XXL-Portionen.

- **Nikotin und Alkohol sind Gift für die Verdauung.** Und doch erleben wir es immer wieder: der so genannte „Verdauungsschnaps“ nach der Mahlzeit. Dieser ist weit verbreitet. Dennoch ist davon abzuraten, denn er gilt als gefährlich. Warum? Alkohol ist ein Zellgift so wie auch Nikotin. Es schädigt langfristig die Schleimhäute und die Funktion des gesamten Verdauungstraktes.

Der Schnaps nach dem Essen kann zwar zu einer leichten Linderung des Völlegefühls führen, da er die Magenmuskulatur „lockert“. Allerdings muss man auch wissen, dass der Alkohol die Verdauung beeinträchtigt, indem er beispielsweise die Leerung des Magens verlangsamt.

Auch die Zigarette zum Ankurbeln der Verdauung sollte man sich besser verkneifen: Nikotin wirkt zwar anregend auf die Magensaftproduktion und kann damit die Verdauung beschleunigen – allerdings ist der Preis, den man dafür zahlt viel zu hoch. Die zahlreichen gesundheitsschädlichen Wirkungen des Rauchens sind hinlänglich bekannt.

Tipp: Statt Alkohol oder Zigarette nach dem Essen lieber einen kleinen Verdauungsspaziergang einlegen oder einen Tee aus Fenchel, Anis oder Kümmel trinken, der die Verdauung wirklich anregt.

- **Regelmäßige Mahlzeiten** können schon das Auftreten von Darmgasen reduzieren oder auf Dauer ganz lösen. Lassen Sie das Frühstück ausfallen, hängt Ihnen zu Mittag der Magen in den Kniekehlen; der darauf folgende Bärenhunger verleitet Sie dazu, mehr zu essen, als die Verdauung verkraften kann. Sie überlasten damit das Verdauungssystem und es führt unter anderem zu Blähungen. Vorbeugend helfen also regelmäßige, überschaubare Mahlzeiten. Kleinere Portionen sind meist besser verträglich und liegen nicht so schwer im Magen. Verzichten Sie abends auf mächtige Speisen, denn dann steht Ihr Magen schon auf „Standby“. Leichte Suppen statt Rohkost oder ein Reisgericht mit gedünstetem Gemüse, gekochter Fisch sind sinnvoll.
- **Hochwertige Mineralerde** hilft in den meisten Fällen zu einem dauerhaften Verschwinden der Flatulenz. Sie absorbiert nämlich überflüssige Luft im Verdauungstrakt und adsorbiert auch Gifte, die die Gasbildung begünstigen könnten. 30 bis 60 Minuten vor den Mahlzeiten ein bis zwei Teelöffel Mineralerde einnehmen, um so Gasbildung und Blähungen zu verhindern, bevor sie überhaupt entstehen können.
- **Vermeiden** Sie **Fertigprodukte** mit einer Vielzahl von Zusätzen wie **Konservierungsstoffen**, **Farbmitteln** oder **Emulgatoren**. Bevorzugen Sie insgesamt eine **vitalstoffreiche basische Ernährung**.

- **Kombinieren Sie Lebensmittel richtig.** Berücksichtigen Sie dabei bestimmte Kombinationsregeln. Dann nämlich können auch die genannten Lebensmittel verzehrt werden, ohne Blähungen zu verursachen. Problematisch sind also nicht die Lebensmittel an sich, sondern die Art, wie sie zubereitet und gegessen werden. Jedes Lebensmittel erfordert unterschiedliche Abbauprozesse; zum Beispiel ist Weißbrot leichter zerlegbar als fettige Pommes, Obst leichter als Fleisch. Nur wer einzelne Lebensmittel unvermischt und in der richtigen Reihenfolge isst, kann die jeweils richtigen Enzyme produzieren und so optimal arbeiten lassen – sprich: eine gesunde Verdauung garantieren.

Wenn Sie beispielsweise Fleisch, Reis, Salat, Käse und Früchte in einer Mahlzeit essen möchten, dann sähe die richtige Reihenfolge so aus: Als Vorspeise werden Früchte z. B. eine Papaya serviert. Der zweite Gang besteht aus einem Salat, der dritte Gang aus Reis, der vierte Gang aus Käse und erst zum Schluss wird das Fleisch gegessen. Jedes einzelne Lebensmittel bildet im Magen eine eigene Schicht – und zwar in der Reihenfolge, in der die Speisen aufgenommen wurden. Bei der genannten Mahlzeit wird die Papaya als erstes den Magen verlassen, nämlich nach dreißig Minuten. Dann wird die zweite Schicht (der gemischte Salat) an ihre Stelle rücken und den Magen nach ungefähr dreißig bis vierzig Minuten verlassen. Es folgt die dritte Schicht (Reis), dann wird der Käse verdaut und schließlich das Fleisch.

- **Petersilie, Probiotica oder Knoblauch** sind weitere Mittel, die Darmgase reduzieren oder ganz unterbinden.
- **Entspannungstechniken** wie Meditation, Autogenes Training oder Qi Gong können beim stressfreien Essen helfen. Aber auch eine halbe Stunde Zeit für die Lieblingsmusik, ein kleiner Spaziergang am Abend oder eine wohltuende Massage bauen Spannungen im Darm ab. Entstressen Sie Körper und Seele, dann entstressen Sie auch Ihren Darm.

Hilfsmittel gegen Flatulenz

Sie kennen doch bestimmt die Situation: Eine Blähung ist nicht zu vermeiden; der Schließmuskel hält dem inneren Druck nicht mehr stand – und was machen Sie? – Ganz genau: Sie husten mit aller Kraft dagegen an. Das geschieht natürlich in der Hoffnung, dass Ihr Räuspern den Bläh-Ton überlagert, damit Sie den „Donner“ auf diese Weise verheimlichen können. Naserümpfend schaut sich Ihre Umgebung um; wenn sich dann auch noch die Faulgase breit machen, hilft nur noch die Flucht. Soweit muss es aber erst gar nicht kommen. Denn zum Beispiel lassen sich aus den üblen Gerüchen auch Maiglöckchen-Düfte zaubern.

Einer der renommiertesten Magen-Darm-Spezialisten empfiehlt Flatulenz-Betroffenen **medizinische Aktiv-Kohle** als unkomplizierte Lösung des Problems. Für fünf von sechs Patienten soll diese eine zuverlässige Wirkung zeigen.

Wie der ein kalifornischer Verdauungsexperte berichtet, gibt es mittlerweile auch **luftdichte Unterhosen** im Handel. Diese beinhalten ein dickes Polster aus Aktivkohle. Die luftdichte Unterwäsche hält den Geruch und auch die akustischen Laute fest. Diese Unterwäsche mag zum Schlafen eher unbequem sein, aber wenn man damit Kündigungen, Scheidungen und andere Probleme verhindert, ist es trotzdem eine Überlegung wert.

Ein Hammer-Verkaufsschlager ist derzeit in **Japan** eine spezielle Unterhose, die schlechtriachende Darmgase neutralisiert. Es ist eine Art **Slip mit Deo-Wirkung**. Im Fall von übelriechenden Blähungen haben Sie keine bösen Blicke und keine peinlichen Situationen zu befürchten.

Keramikteilchen im Stoffgewebe absorbieren die Körpergerüche. Inzwischen gibt es schon 22 Modelle auf dem Markt. Das Unternehmen verkauft mittlerweile auch Socken und T-Shirts, die Schweißgerüche absorbieren. Dabei waren ursprünglich Menschen in Krankenhäusern und Altenpflegeheimen die Zielgruppe gewesen. Doch dann griff auch Otto Normalverbraucher zu den Anti-Bläh-Slips. Die Japaner sind übrigens bekannt für ihre Diskretion in der Körperpflege; so gibt es Toiletten, die unangenehme Geräusche beim Stuhlgang durch Vogelgezwitscher oder das Rauschen eines Wasserfalls überlagern.

Auch in den **USA** gibt es inzwischen so genannte „**Anti-fart pants**“ auf dem Markt. Hier hat die Unterwäsche einen Filter mit einem luftdichten Verschluss. Beworben wird die Unterwäsche damit, dass sie psychische Schmerzen lindere, die Scham des Betroffenen bewahre und ihn sozial nicht ausgrenze. Das Prinzip ist einfach: Gummibänder um Hüfte und Beine sorgen für einen luftdichten Verschluss. Innen befindet sich ein auswechselbarer mehrschichtiger Filter, der auch Aktiv-Kohle enthält; außen besteht die Hose aus zwei Lagen Wollfilz. Diese Unterhose ist sogar mit der Waschmaschine waschbar. Auf der Website einer Firma, die das Produkt anbietet, finden sich zahlreiche Dankesadressen Betroffener wie die eines Schülers: „Danke, ich kann jetzt wieder sorgenfrei zur Schule gehen!“

Längerfristig könnte die Einnahme sogenannter **Probiotika**, etwa Joghurt, das Problem entschärfen. Sie könnten geruchsproduzierende Bakterien durch weniger geruchsintensive Bakterien ersetzen. Bei Patienten mit einer Laktose-Malabsorption funktioniert das bereits: Unter der Einnahme von Laktulose verändert sich das Bakterienwachstum, und die Gase riechen weniger intensiv.

Ein äußerst kurioser Vorschlag kam von einem Kaufmann aus Stuttgart. Er ließ sich den Namen eines „**Darmentgasers**“ rechtlich schützen. Er wurde damit beworben, dass er ein Apparat zum Einsetzen in den After ist und Blähungen geräuschlos macht. Dank seiner besonderen Einrichtung verleiht er übel riechenden Blähungen guten Geruch, wahlweise Rosen-, Narzissen- oder Maiglöckchen-Duft.“ Weitergehende Informationen über den Erfolg des Produktes sind allerdings im Laufe der Zeit wie „vom Winde verweht“.

Schlusswort!

Sie haben nun eine Aufzählung guter Hausrezepte, Hilfen aus der Apotheke und sonstigen Tipps gegen Flatulenz bekommen. Sie können nun anhand dieser Vorschläge einen Weg finden, der für Sie am geeignetsten ist, denn nicht Vorschläge können Ihre Darmwinde beseitigen.

Jeder Körper reagiert anders und verdaut auch anders. Geduld ist jetzt die Tugend, die Sie brauchen. Aber die lohnt sich, weil Sie am Ende des Tunnels Licht sehen. Probieren Sie einzelne Ratschläge für sich aus und geben nicht gleich auf, wenn etwas auf Anhieb doch nicht hilft. Gehen Sie offen mit Ihrem Problem um und reden mit Freunden darüber, damit die nicht mehr ihre Nase rümpfen, wenn 's dann mal doch wieder passiert. Dann gibt es keine Missverständnisse und peinliche Situationen. Im Gegenteil: Denn wer krank ist, bekommt Verständnis.

Gute Besserung!