

Luft im Bauch

Blähungen und unklare Bauchbeschwerden

Blähungen und unklare Bauchbeschwerden sind nicht nur lästig, sondern können auch zu einer erheblichen körperlichen und psychischen Belastung werden und die Lebensqualität stark einschränken. Viele Menschen sind von diesem Problem betroffen und suchen zunehmend Hilfe, trauen sich jedoch oftmals nicht darüber zu sprechen. Die klassischen diagnostischen Möglichkeiten der Schulmedizin sind bei diesem Beschwerdebild eher begrenzt. Die moderne Stuhl Diagnostik hingegen liefert wichtige Informationen für die Ursachenklärung. Somit kann die labormedizinische Untersuchung einer einzigen Stuhlprobe bereits den Grundstein für eine erfolgreiche Behandlung von Bauchbeschwerden legen.

Warum entstehen Blähungen?

Bei der Verdauung einer einzelnen Mahlzeit entstehen bis zu 15 l Gase, die über die Lunge abgeatmet werden oder den Körper – oft völlig unbemerkt - über den Enddarm verlassen. Auch wird während des Essens häufig Luft geschluckt. In den meisten Fällen sind jedoch Gase, die von Darmbakterien gebildet werden, für die Blähungen verantwortlich.

Eine intakte Darmflora besteht aus Billionen von Bakterien, die den Körper bei der Verdauung und der Abwehr von Krankheitserregern unterstützen. Wird die Darmflora allerdings durch falsche Ernährung, Stress, Medikamente u.ä. gestört, kann dies erhebliche Bauchbeschwerden nach sich ziehen. So führen insbesondere zucker- oder fettreiche Mahlzeiten zu einer vermehrten Gasbildung durch Darmbakterien. Hierdurch können starke Blähungen, Völlegefühl und kolikartige Schmerzen verursacht werden.

Unklare Bauchbeschwerden

Jeder dritte Deutsche leidet unter unklaren Bauchbeschwerden! Morgendliche Übelkeit, begleitet von leichten, immer wieder auftretenden Bauchkrämpfen sind charakteristische Symptome. Der Bauch ist meist aufgebläht und es treten Durchfall oder Verstopfung (oft auch wechselnd) auf. Nicht selten klagen die Betroffenen außerdem über Müdigkeit, Erschöpfung oder eine zunehmende Infektanfälligkeit.

Als Ursache von Bauchbeschwerden werden Nahrungsmittelunverträglichkeiten häufig nicht erkannt, da die Symptome zumeist erst Stunden oder sogar Tage nach der betreffenden Mahlzeit auftreten und dann gedanklich nicht mehr mit dem entsprechenden Nahrungsmittel in Verbindung gebracht werden. Insbesondere der Verzehr von Milch- und Fructose sowie von glutenhaltigen Getreideprodukten und histaminreichen Nahrungsmitteln bereitet immer mehr Menschen Gesundheitsprobleme.

Werden lang anhaltende Blähungen und unklare Bauchbeschwerden nicht behandelt, so können diese den Grundstein legen für viele weitere, oft chronische Erkrankungen. Außerdem sind möglicherweise schwerwiegende Grunderkrankungen für die Beschwerden verantwortlich. Daher sollten Sie bei länger anhaltenden Blähungen und Bauchbeschwerden unbedingt einen Arzt zu Rate ziehen, um den Ursachen auf den Grund zu gehen.



Die häufigsten Ursachen für unklare Bauchbeschwerden sind:

- gestörte Darmflora
- unzureichende Nährstoffspaltung durch einen Mangel an Verdauungsenzymen
- entzündliche Darmerkrankungen
- unzureichende Resorption von Nähr- und Mineralstoffen im Darm
- Nahrungsmittelallergien bzw. -unverträglichkeiten
- Infektion mit Pilzen, Parasiten oder viralen bzw. bakteriellen Durchfallerregern



Erkennen Sie die Ursachen für Ihre Blähungen.

Wir empfehlen folgende labordiagnostische Untersuchungen:


- Untersuchung der Darmflora (Florastatus)

- Gesundheitscheck Darm

- Untersuchungen auf Zucker-Unverträglichkeiten
 - Fructose
 - Milchzucker
 - Zuckeraustauschstoffe

- Untersuchung auf Unverträglichkeit von Histamin oder Gluten

- Untersuchung auf Parasiten sowie virale und bakterielle Durchfallerreger

 *Einen erfahrenen Arzt in Ihrer Nähe finden Sie bei der Therapeutensuche unter www.luft-im-bauch.de.*



Hauptsymptome

- Blähungen, Bauchkrämpfe

- Durchfall und/ oder Verstopfung

- Übelkeit, Appetitlosigkeit

- Mundgeruch

Begleitsymptome

- Müdigkeit, Übellaunigkeit

- Konzentrationsstörungen

- Hauterscheinungen, Allergien

- Kopfschmerzen, Migräne

- Gelenk- und Muskelschmerzen

Mit frdl. Unterstützung von:

© GANZIMMUN Labor für funktionelle Medizin AG
Hans-Böckler-Straße 109 • 55128 Mainz
Tel. 06131 7205-0
Fax 06131 7205-100
www.ganzimmun.de

Diese Informationsbroschüre ist ausschließlich für meine Patienten und nicht zur Weitergabe bestimmt. Stand: Juni 2008