

# Tipps & Vorsorge



## Tipps und Vorsorge

- **Essen Sie langsam** und konzentrieren Sie sich dabei auf den Genuss!
- **Kauen Sie gründlich!**  
Nur gut gekaute Nahrung ist leicht verdaulich!
- **Sorgen Sie für regelmäßige Verdauung!**
- **Pflegen Sie Ihren Darm** mit sog. Probiotika, besonders nach Medikamenten wie z. B. Antibiotika!
- **Vermeiden Sie zuckerhaltige und fettreiche Nahrungsmittel!**
- **Belastende Blähungen nach ballaststoffreichen Mahlzeiten**, wie z.B. Müsli oder Vollkornbrot, sind ein Hinweis auf einen nicht intakten Darm!
- **Bewegen Sie sich regelmäßiger!**  
Schon Spazierengehen oder Walken regt die Verdauung an und entspannt die Nerven!

## Moderne Labordiagnostik kann Ursachen aufdecken

Wir empfehlen:

- **Florastatus**
- **Gesundheitscheck Darm**
- **Untersuchungen auf Zucker-Unverträglichkeiten gegen**
  - Fruchtzucker
  - Milchzucker
  - Zuckeraustauschstoffe
- **Untersuchung auf Unverträglichkeit von Histamin oder Gluten**
- **Untersuchung auf Nahrungsmittelunverträglichkeit**
- **Untersuchung auf Parasiten**

Sprechen Sie uns an! Wir beraten Sie gerne!  
Ihr Praxisteam

Praxisstempel

Mit frdl. Unterstützung von:



Diese Informationsbroschüre ist ausschließlich für meine Patienten und nicht zur Weitergabe bestimmt.  
© GANZIMMUN AG, Stand: Juni 2007



## Luft im Bauch Blähungen und unklare Bauchbeschwerden

[www.luft-im-bauch.de](http://www.luft-im-bauch.de)

„Es schmerzt so im Bauch und ich kriege fast keine Luft mehr!“

„Ich bin aufgebläht wie ein Ballon!“

## Rumoren im Bauch

Luft im Bauch beeinträchtigt fast täglich das Lebensgefühl. Der Leidensdruck, körperlich wie seelisch, kann immens werden. Jede Art von persönlicher Anspannung verschlimmert die Beschwerden. Stress lässt den Bauch geradezu mitreden mit grummelnden Geräuschen. Viele Menschen suchen zunehmend Hilfe für ein Problem, über das ungern gesprochen wird.

Doch nur wenige wissen, dass mit der modernen funktionellen Labordiagnostik bei einer Untersuchung z. B. des Stuhls viele aufschlussreiche Informationen über den Körper und die Verdauung gewonnen werden können. So kann man wesentlich mehr Kenntnisse über den eigenen Körper und Möglichkeiten für individuelle Hilfe erlangen.

Wissenschaftliche Berater haben einen Fragebogen für Menschen mit Blähungen und/oder unklaren Bauchbeschwerden entwickelt. Mit Hilfe dieses **kostenlosen Fragebogens** erhalten Ärzte Hinweise auf mögliche Ursachen der Beschwerden. Sie können ihn finden unter

[www.luft-im-bauch.de](http://www.luft-im-bauch.de)



Manchmal sind die beim Arzt angegebenen Symptome auch so eindeutig, dass sofort eine Verdachtsdiagnose gestellt und mit einem Labortest bestätigt werden kann.

## Unklare Bauchbeschwerden

Bei jeder Verdauung entstehen Gase, bis zu 15 Liter pro Mahlzeit! Das ist normal, solange die Gase vom Darm aufgenommen werden oder fast unmerklich je nach typisch blähendem Essen wie Kohl oder z.B. Bohnen in kleinen Portionen und vor allem schmerzfrei abgehen.

Bildet sich jedoch vermehrt Luft im Darm und verursacht diese unter anderem Völle und/oder kolikartige Schmerzen, spricht man von Blähsucht, Meteorismus oder Flatulenz. Die zusätzlich auftretenden Symptome können sehr vielseitig sein:

### Hauptsymptome

- Blähungen, Bauchkrämpfe
- Durchfall und/oder Verstopfung
- Übelkeit, Appetitlosigkeit
- Mundgeruch

### Begleitsymptome

- Müdigkeit, Übellaunigkeit
- Konzentrationsstörungen
- Hauterscheinungen, Allergien
- Kopfschmerzen, Migräne
- Gelenk- und Muskelschmerzen

Einen erfahrenen Arzt in Ihrer Nähe finden Sie bei der Therapeutensuche unter [www.luft-im-bauch.de](http://www.luft-im-bauch.de).

## Ursachen für Blähungen und Darmstörungen

- Fehlbesiedlung des Darms mit Bakterien oder Pilzen
- Eingeschränkte Funktion der Bauchspeicheldrüse
- Mangel an Verdauungsssekreten
- Kohlenhydrat-Unverträglichkeiten, z. B. gegen Laktose, Fruktose oder Sorbit
- Nahrungsmittel-Allergien oder -Unverträglichkeiten
- Gluten-Unverträglichkeit
- Histamin-Unverträglichkeit
- Parasiten

Schon während des Essens wird **Luft geschluckt**. Oder man verträgt bestimmte Speisen nicht und kann sie nicht verdauen. Viele Menschen bekommen Blähungen, wenn sie **übermäßig viel Zucker** konsumiert haben.

Oft sind aber auch bestimmte **Darmbakterien** schuld, die vermehrt Kohlenhydrate, Fette oder Ballaststoffe abbauen. Oder ein Mangel an den für den Darm wichtigen Bakterien kann Probleme verursachen.

Besteht eine noch nicht entdeckte **Nahrungsmittel-Unverträglichkeit**, kann dies u.a. auch zu Schmerzen und Blähungen führen. Hierbei kann es erst Stunden oder sogar Tage nach der betreffenden Mahlzeit zu unterschiedlichen Beschwerden kommen, die dann oft gar nicht mehr mit einer der letzten Mahlzeiten gedanklich in Verbindung gebracht werden.