

# EINE FRAGE – DREI EXPERTEN ANTWORTEN

Elvira W. (61) aus Würzburg:

## Ich habe oft Blähungen – was hilft?

Unsere Experten verraten, wie Sie schmerzhafte Gasansammlungen im Bauch vermeiden und behandeln können

### Der Facharzt



**Prof. Dr. Heiner Kramer**  
Praxis für Gastroenterologie  
und Ernährung, Mannheim

„Zehn bis 30 Prozent der erwachsenen Bevölkerung sind von Blähungen (Meteorismen) betroffen. Genau genommen handelt es sich dabei um einen stark aufgeblähten Bauch. Im Volksmund gilt dieser in der Regel als harmlose Reaktion des Körpers auf bestimmte Lebensmittel wie Bohnen, Zwiebeln, Karotten, Vollkornbrot, Bananen oder Rosenkohl, um nur einige zu nennen. Bei akuten Blähungen werden zur Behandlung unter anderem Silikon-Dioxid-Mixturen (sogenannte Entschäumer) verabreicht. Diese verhindern, dass sich größere Gasmengen im Darm ansammeln. Auch krampf lösende Mittel, sogenannte Spasmolytika, schaffen Linderung. Teezubereitungen aus Kümmel, Fenchel oder Anis unterstützen die entblähende Wirkung, fördern die Verdauung und das Entkrampfen des Bauches. Bei anhaltenden Beschwerden rate ich Ihnen zu einem Arztbesuch, um ernsthafte Erkrankungen ausschließen zu können.“

### Der Alternativ-Mediziner



**Dr. Christian Schmincke**  
Ärztlicher Direktor der Klinik  
am Steigerwald, Gerolzhofen

„Blähungen, oft einhergehend mit Krämpfen, sind aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ein Qi- und Kälte-Problem. Die Antriebskräfte des Organismus attackieren die Verdauungsorgane. Meist geschieht dies bei Schwächung der Verdauung durch Kälteeinflüsse. Trinken Sie bei akuten Beschwerden in kleinen Schlucken heißes Wasser. Ich empfehle zusätzlich Leibwickel und eine Wärmflasche vor den Mahlzeiten. Hilfreich ist auch Akupressur: Winkeln Sie Ihren rechten Arm an. Gehen Sie vom Ende der Armbeugefalte zwei daumenbreit Richtung Hand und massieren Sie den Punkt. Zur allgemeinen Entlastung rate ich, einmal wöchentlich ausschließlich Reis zu essen. Auch Maisbart- und Fencheltee (Apotheke) helfen bei Blähungen. Hartnäckige Beschwerden wie bei einem Reizdarm oder als Folge entzündlicher Darmerkrankungen gehören natürlich in ärztliche Behandlung mit chinesischer Arzneitherapie.“

### Der Apotheker



**Uwe Hellmann, Fachapotheker für Allgemeinpharmazie,**  
Petri-Apotheke, Hamburg

„Blähungen haben ihren Grund oft in der Kombination von blähungsfördernden Nahrungsmitteln und Getränken, hastigem Essen und Bewegungsmangel. Was hilft: eine Wärmflasche zehn Minuten auf den Bauch legen, ein Fenchel-Anis-Kümmel-Tee, ein strammer Spaziergang oder ein Arzneimittel mit dem blähungslösenden Inhaltsstoff Simecon. Zur Vorbeugung: Meiden Sie Hülsenfrüchte, Kohl, unreifes Obst und kohlenstoffhaltige Getränke wie Weizenbier und Cola. Kauen Sie Ihre Mahlzeiten gründlich und langsam. Gehen Sie nach der Hauptmahlzeit „zur Verdauung“ einmal um den Block. Beachten Sie: Wenn Ihnen ein „Pups“ peinlich ist, kneifen Sie quasi automatisch die Pobacken zusammen. Darüber sammeln sich vermehrt Gase an. Die Folge: krampfartige Schmerzen und Völlegefühl. Tipp: Gehen Sie „bei Bedarf“ gleich zur Toilette, an die frische Luft oder auf den Flur. Ihr Magen-Darm-Trakt wird es Ihnen danken.“