

Die Gesundheitsseite

Flatulenzen



Die Liste der Verdauungsstörungen umfasst eine Vielzahl von Unannehmlichkeiten. Allen voran ein oft lästiges Phänomen, das man gar nicht ansprechen mag: Flatulenzen – eine Beschwerde, die wir häufig bei Stressgeplagten finden, aber nicht nur.

Wie der Körper reagiert

Nach jeder Mahlzeit ist der Bauch aufgebläht und Sie verspüren eine unangenehme Völle. Gelegentlich schmerzhafter Grund dafür ist eine Ansammlung von Gasen im Magen und in den Gedärmen. Was schamhaft als Flatulenz oder Blähung bezeichnet wird, verrät also eine schwierige Verdauung.

Ursache sind schlecht gekaute, im Stress und in der Anspannung zu schnell hinuntergeschlungene Mahlzeiten, aber auch leicht fermentierbare, fette oder kohlenhydratreiche Nahrungsmittel und wenig oder gar keine körperliche Betätigung...

Flatulenzen lassen sich mit einigen einfachen Massnahmen in den Griff bekommen. Sollten Sie Blut im Stuhl finden, verstopft sein, Fieber haben, Gewicht verlieren oder unter Müdigkeit leiden..., ist es besser, einen Arzt aufzusuchen.

Was Sie tun können

- Essen Sie ruhig und kauen Sie jeden Bissen in aller Ruhe durch. So vermeiden Sie, Luft zu schlucken.
- Verteilen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den ganzen Tag.
- Vermeiden Sie Nahrungsmittel, die Blähungen verursachen: Rohkost, gebratene, fette oder gezuckerte

Nahrungsmittel, Teigwaren und Getreideprodukte, Alkohol, Gewürze und Kaffee (das Rauchen nicht zu vergessen).

- Bevorzugen Sie Zubereitungen, die die Wirkung bestimmter Gemüse (Kohl) und Leguminosen mindern.
- Essen Sie einfach, ohne zu viele Nahrungsmittel zu mischen.
- Trinken Sie viel Wasser – vorzugsweise ausserhalb der Mahlzeiten – und verzichten Sie auf kohlenensäurehaltige Getränke. Beim Alkohol sollten Sie sich quantitativ eher zurückhalten, dafür qualitativ aber nach Hochwertigem Ausschau halten.
- Nach einem zu reichhaltigen Essen sollten Sie ausgiebig von Tees auf der Basis verdauungsfördernder Pflanzen Gebrauch machen. Fenchel, Schwarzkümmel, Kamille, Sternanis oder – u. a. – Ingwer stehen Ihnen zur Verfügung.
- Und um die Verdauung zu erleichtern und den Stress abzubauen: Bewegen Sie sich, (Gehen, jahreszeitlicher Sport...) und bevorzugen Sie Entspannungstechniken (Sophrologie, Yoga, Atemübungen, Meditation...).

PlusTipp

Pflanzen sind perfekte Verbündete gegen die Flatulenz: Vervollständigen Sie Ihre Gerichte mit Koriander, Schwarzkümmel, etwas Senf, Basilikum und anderen Würzpflanzen... In der Apotheke erhalten Sie verschiedene Zubereitungen auf der Basis von Artischocken, Berberitzen, Minze und vor allem der Mariendistel. Sie beschleunigen die Arbeit der Gallenblase und stärken die Verdauung. Die Pflanzen sind erhältlich in Form von Dragees, Tropfen oder Kapseln. Andere Produkte erlauben eine schnelle Beruhigung der Flatulenzen und einen Abgang der Gase auf natürlichem Wege. Im Bereich der Aromatherapie können sich auf Rat des Apothekers auch ätherische Öle als wichtige Verbündete erweisen.

Auf www.pharmacieplus.ch finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker!

