Tipps

zur Ernährung
aus der Naturheilkunde

Falls Sie in dieser Informationsbroschüre keine ausreichende Hilfestellung für sich gefunden haben, vereinbaren Sie bitte ein individuelles Beratungsgespräch mit unserem Ernährungsberater oder Gesundheitstrainer.

Ihr Malteser Gesundheitsteam

Tipps zur Ernährung

In der heutigen schnelllebigen Zeit leiden viele Menschen an Verdauungsbeschwerden mit Blähungen.

Die Medizin spricht von Meteorismus mit und ohne Flatulenz (Luftabgang).

Trotz der weiten Verbreitung dieses Problems stellt es in der Gesellschaft ein Tabu dar, über das man nicht spricht.

Wir geben Ihnen einige Tipps an die Hand, um Blähungen zu lindern.

Wichtiger Hinweis:

Bei länger andauernden, vor allem neu aufgetretenen Beschwerden ist eine Abklärung der Beschwerden erforderlich. Fragen Sie Ihren Arzt.

- Essen Sie langsam und **kauen** Sie jeden Bissen gründlich (ca. 30-mal).
- **Verdauungssäfte nicht verdünnen!** Trinken Sie daher möglichst nicht unmittelbar vor und während der Mahlzeiten.
- Sorgen Sie für eine **stressfreie, entspannte Atmosphäre** beim Essen.
- **Verzichten Sie auf Ablenkung** durch Fernsehen oder Zeitung.
- Achten Sie auf einen **ausreichenden zeitlichen Abstand** (mindestens 2 Stunden) zwischen der letzten Mahlzeit und dem Schlafengehen.
- **Vermeiden Sie Kaugummis** – beim Kauen wird viel Luft geschluckt, welche die Beschwerden verschlimmert.
- Weitestgehender **Verzicht auf künstliche Süßstoffe**, da auch diese Blähungen verstärken.

Bei ganz akuten Beschwerden – und nur dann – empfehlen wir Ihnen eine **Gasreduktionsdiät**.

Auf Dauer sollten Sie Ihren Darm jedoch langsam aber konsequent an eine gesunde ballaststoffreiche Ernährung gewöhnen.

Gasreduktionsdiät für die Akutphase:

- Vermeiden Sie blähende Nahrungsmittel wie Kohl, Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Karotten, Paprika, Bananen, Hülsenfrüchte, Vollkornbrot und andere ballaststoffreiche Nahrungsmittel.
- Trinken Sie viel, aber verzichten Sie dabei weitestgehend auf kohlensäurehaltige Getränke und Kaffee.
- Keine Rohkost am Abend!

  Achtung: langfristig angewendet würde diese Kostform zur Verstopfung führen. Deshalb kann sie nur kurzfristig in der Akutphase angewendet werden. Auf Dauer ist eine schrittweise Steigerung der Zufuhr von Ballaststoffen wichtig.

  Sollte es beim Kostaufbau wiederum zu Blähungen kommen, empfehlen wir Kräutertees mit Fenchel, Anis und Kümmel.

www.malteser-medizin-plus.de

Tipps aus der Naturheilkunde

Weitere Tipps zur Beschwerdelinderung:

Bei übel riechenden Gasabgängen einen Tropfen ätherisches Pfefferminzöl (aus der Apotheke) auf den Handrücken geben und ablecken. Wichtig: Nicht in der Schwangerschaft oder bei Kindern unter sechs Jahren anwenden.

Alternativ kann ein pflanzliches Präparat mit Pfefferminz- und Kümmelöl aus der Apotheke helfen, zum Beispiel Iberogast (3-mal 20 Tropfen).

Bauchmuskeltraining:
Falls Sie häufig unter einem geblähten „Kugelbauch“ leiden, liegt das vielleicht auch an zu schwachen Bauchmuskeln, die jedoch in Kombination mit den meist auch schwachen Rückenmuskeln trainiert werden können – unsere Gesundheitstrainer helfen gerne weiter.

Übergewicht kann ebenfalls Ursache von Blähungen sein – eine Gewichtsreduktion kann die Ursache beseitigen.

Besonders wohl tut eine **Bauchmassage mit Korianderöl**:

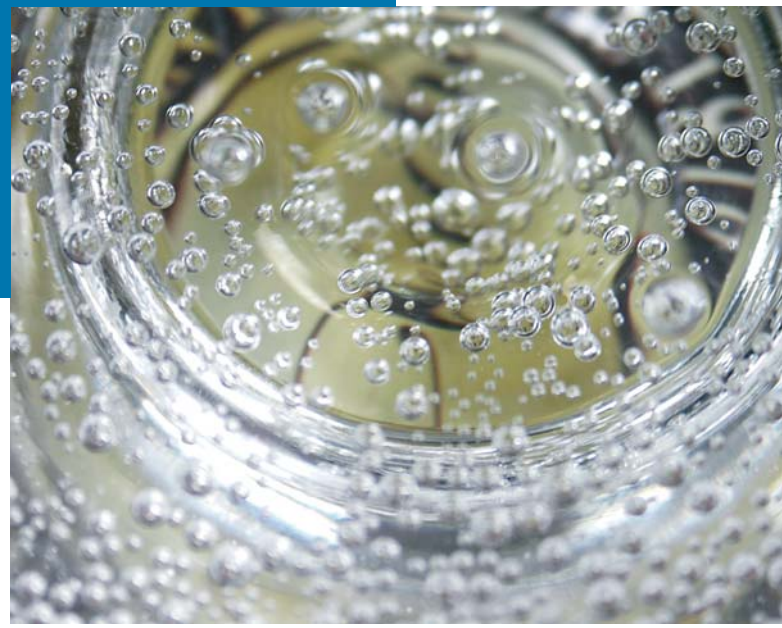
- 100 ml Sonnenblumenöl mit 20 Tropfen ätherischem Korianderöl aus der Apotheke mischen.
- Damit kreisförmig im Uhrzeigersinn den Bauch mit sanftem Druck massieren.

Gönnen Sie sich zwischendurch ein bisschen Ruhe mit einem heißen **Kamillebauchwickel**:

- 2 Teebeutel Kamillentee auf 500 ml kochendes Wasser, 5 Minuten ziehen lassen.
- Geschirrtuch oder ähnliches in erforderlicher Breite zusammenlegen und in ein zweites Küchentuch einschlagen.
- Die Rolle mittig in den heißen Aufguss eintauchen, durchtränken und gründlich auswringen.
- Auflagetuch aus dem Wringtuch nehmen.
- Die Temperatur an der Haut prüfen und so heiß wie verträglich auf den Bauch legen.
- Mit Frotteetuch abdecken, mit Moltontuch oder alternativ Wolldecke fest anwickeln.
- Eventuell 2 Wärmflaschen in die Flanken legen.
- Wickel 20 Minuten liegen lassen, anschließend 15 Minuten gut zugedeckt ruhen.

© MTG, Köln 2007

Patienteninfo



Blähungen

Malteser Medizin Plus®

Das Plus für Ihre Gesundheit

Malteser

...weil Nähe zählt.