

Das rektale Entweichen von Darmgasen ist lästig, aber meist harmlos. Trotzdem fühlen sich Betroffene unwohl, da diese Flatulenz nicht nur körperlich, sondern auch psychisch sehr **belastend** sein können.

Unerwünschte Winde



© Mariusz Blach / 123rf.com

Sie sind ein Tabuthema und man spricht nicht gerne darüber: Blähungen gehen mit einer verstärkten Entwicklung von Gasen wie Methan, Kohlendioxid oder Wasserstoff im Magen-Darm-Trakt einher. Sie entweichen rektal, wobei durch die Vibration der Analöffnung häufig

Darmgeräusche entstehen. Eine Flatulenz liegt vor, wenn die Darmgase vermehrt abgehen. Dies ist zwar in erster Linie erleichternd, stellt jedoch durch den unangenehmen Geruch eine Belastung für Geplagte dar. Als Meteorismus hingegen bezeichnet man schmerzhafte Verkrampfungen der Darmmuskulatur, die dadurch

hervorgerufen werden, dass die Gase im Darm verbleiben und die Wände sich dehnen.

Weitere Symptome Bei Blähungen kommt es oft begleitend zu einem Gluckern im Bauch – gelegentlich leiden Betroffene auch unter Durchfällen. Das Phänomen,

bei dem im Zusammenhang mit Darmwinden ungewollt Stuhl abgeht, wird umgangssprachlich als „falscher Freund“ bezeichnet, der beispielsweise ein Symptom eines Kolonkarzinoms sein kann. Klagen Kunden über Beschwerden wie Übelkeit, Krämpfe oder Schmerzen, sollten PTA und Apotheker stets zu einem Arztbesuch raten. Auch wenn die Blähungen plötzlich auftreten, sind eventuell vorliegende Darm-erkrankungen durch einen Mediziner auszuschließen. Alarmsignale sind außerdem Erbrechen, Gewichtsverlust, Blut im Stuhl oder ein ausgeprägtes Krankheitsgefühl.

Was steckt dahinter? Als Ursache für Meteorismus und Flatulenz kommt eine Maldigestion in Betracht, bei der die Nahrung durch einen Mangel an Enzymen nur unzureichend in ihre resorbierbaren Einheiten aufgespalten wird. Anstatt im Dünndarm aufgenommen zu werden, gelangen die Bestandteile in den Dickdarm, werden dort von den Bakterien der Darmflora zersetzt, woraus eine vermehrte Gasbildung resultiert. Auch die Zusammensetzung der aufgenommenen Kost kann eine Rolle spielen: Hülsenfrüchte, Kohlgemüse oder Vollkornprodukte sind Lebensmittel, die einen hohen Anteil an unverdaulichen Ballaststoffen enthalten. Wer diese Speisen selten verzehrt, muss möglicherweise mit Beschwerden rechnen, denn nur bei regelmäßigem Konsum stellt sich die Darmflora auf die Ballaststoffe ein. Folglich hat ein geübter Darm weniger mit diesen Problemen zu kämpfen. Auslöser für die Winde können auch hastiges Essen, Luftschlucken oder bestimmte Medikamente (wie z. B. einige Antibiotika, Laktulose oder Lipidsenker) sein.

Was hilft? Verschiedene Heilpflanzen mit ätherischen Ölen werden aufgrund ihrer verdauungsfördernden und spasmolytischen Effekte bei Blähungen eingesetzt. Zu den Karminativa gehören Kümmel, Pfefferminz, Anis oder Fenchel. Leichte

Beschwerden lassen sich durch Entschäumer wie Simecon behandeln. Diese setzen die Oberflächenspannung der Blasen herab und entfernen schmerzliche Gasansammlungen im Darm auf natürlichem Wege (wie Abatmen oder Aufstoßen). Da Entschäumer rein physikalisch wirken und nicht resorbiert werden, eignen sie sich ebenfalls für Schwangere und für Säuglinge. Am besten wird Simecon gleichzeitig zum Essen verabreicht.

Ist ein Enzymmangel für die Verdauungsstörung verantwortlich, verschaffen Kombinationspräparate aus entschäumenden Substanzen und Enzymen Linderung. Bei krampfartigen Beschwerden ist die Anwendung von Butylscopolamin empfehlenswert. Der Wirkstoff entspannt die Magen- und Darmmuskulatur und sorgt dafür, dass die Spasmen gelöst werden.

Tipps für das Beratungsgespräch

Personen, die zu Flatulenz neigen, sollten auf blähungsfördernde Gerichte verzichten. Dies gilt auch bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Betroffenen ist anzuraten, entsprechende Lebensmittel zu meiden. Wer langsam isst und die Nahrung gründlich kaut, bekommt grundsätzlich seltener Probleme. Verdauungsfördernde Gewürze wie Koriander, Kümmel, Rosmarin oder Thymian können beim Kochen verwendet werden. Quälen sich Säuglinge mit Blähungen, lassen sich festsitzende Gase, die den Babys Schmerzen bereiten, eventuell durch Bauchmassagen entfernen. Viele Menschen empfinden lokale Wärme (z. B. durch eine Wärmflasche) bei Darmgasen als angenehm. Auch ausreichend Bewegung ist hilfreich. Bei Bedarf kann die Darmflora durch den Einsatz von Probiotika regeneriert werden. ■

Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin (FJS)



Ab dem
Säuglingsalter



Calendula Wundsalbe

Bei Schnitt- und Schürfwunden.

- Fördert die rasche Wundheilung
- Wirkt entzündungshemmend

Im Einklang mit Mensch und Natur

www.weleda.de

Calendula Wundsalbe

Wirkstoff: Calendula officinalis 2a Urtinktur **Zusammensetzung:** 10g enth.: Calendula officinalis 2a Ø 2g. Salbengrundlage: Raffiniertes Sesamöl, Wollwachs (enthält Butylhydroxytoluol), Gelbes Wachs, Wollwachsalkohole (enthalten Butylhydroxytoluol), Gereinigtes Wasser. **Warnhinweis:** Enthält Sesamöl, Wollwachs, Butylhydroxytoluol – Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehört: Behandlung von Wunden und oberflächennahen Entzündungen, auch bei verzögerter Wundheilung und Neigung zu Vereiterung. **Gegenanzeigen:** Offene Wunden; Überempfindlichkeit gegen Calendula (Ringelblume), andere Korbblütler, Sesamöl oder gegen Bestandteile der Salbengrundlage. **Nebenwirkungen:** Selten können Überempfindlichkeitsreaktionen auftreten. Sesamöl kann selten schwere allergische Reaktionen hervorrufen.

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd