

# Peinliche Winde

Blähungen sind lästig, aber meist harmlos. Gehen sie allerdings mit Beschwerden wie Übelkeit, Krämpfen oder Schmerzen einher, sollte nach **organischen Ursachen** geforscht werden.

**E**ine verstärkte Entwicklung von Gasen wie Methan, Kohlendioxid oder Wasserstoff im Magen-Darm-Trakt bezeichnet man als Blähungen. Experten sprechen von Flatulenz oder Meteorismus. Die Gase entweichen rektal, wobei Geräusche zu hören sein können. Sie entstehen durch die Vibration der Analöffnung. Nicht nur körperlich ist das Leiden einschränkend. Es stellt auch eine emotionale Belastung dar. Das begleitende Gluckern im Bauch wird als peinlich empfunden. Gelegentlich plagen sich Betroffene mit Durchfällen. Kommt es im Zusammenhang mit Darmwinden zu einem ungewollten Abgang von Stuhl, wird dies umgangssprachlich als „falscher Freund“ bezeichnet, der häufig als Symptom von Kolonkarzinomen erscheint.

Die meisten Gase, die während der Verdauung entstehen, werden im Darm resorbiert und über die Lungen ausgeatmet. Ein kleiner Teil entgeht während des Stuhlgangs. Durch einen großen Gasüberschuss können starke, krampfartige Schmerzen hervorgerufen werden. Als Ursache der Flatulenz kommen Verdauungsstörungen in Betracht. Auch die Zusammensetzung der aufgenommenen Kost kann eine Rolle spielen. Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Milcheiweißallergien, Histamin- oder Laktose-Intoleranzen haben gegebenenfalls Blähungen zur Folge. Hülsenfrüchte, Kohlgemüse oder Vollkornprodukte sind Lebensmittel,

die einen hohen Anteil an Ballaststoffen enthalten. Sie werden im Dünndarm nicht verdaut. Im Dickdarm zersetzen die Bakterien der Darmflora diese weitgehend unver-

daulichen Nahrungsbestandteile. Als Abbauprodukte entstehen Darmgase. Besonders Menschen, die selten ballaststoffreiche Speisen verzehren, bekommen möglicherweise Probleme



mit Meteorismus. Die Darmflora kann sich bei häufigem Verzehr jedoch darauf einstellen, sodass ein geübter Darm weniger mit diesen Beschwerden zu kämpfen hat.

**Selbstmedikation** Viele Heilpflanzen enthalten ätherische Öle und werden aufgrund ihrer verdauungsfördernden und spasmolytischen Wirkungen bei Blähungen eingesetzt. Zu den Karminativa gehören Arzneidrogen wie Kümmel, Pfefferminz, Anis oder Fenchel. Sie lösen Verkrampfungen und fördern den unauffälligen Abgang der Darmgase. Kamillen- und Pfefferminztees wirken zusätzlich schmerzlindernd. Leichte Beschwerden lassen sich durch die Arzneistoffe Dimeticon

#### WANN ZUM ARZT?

Treten die Blähungen plötzlich auf und werden von starken Schmerzen begleitet, sollte der Patient einen Mediziner konsultieren, um eventuell vorliegende Darmerkrankungen rechtzeitig zu behandeln oder bestenfalls auszuschließen. Klagt ein Kunde im Beratungsgespräch zusätzlich über Übelkeit, Erbrechen, Verlust an Gewicht, Blut im Stuhl und über ein ausgeprägtes Krankheitsgefühl, sollten Sie ihn ebenfalls an einen Arzt verweisen.

und Simeticon, das zusätzlich Siliziumdioxidpartikel enthält und schneller wirkt als Dimeticon, gut behandeln. Beide setzen die Oberflächenspannung von Schäumen herab und lösen so Gasansammlungen im Darm auf. Die Wirkstoffe gibt es als Tropfen, Kapseln oder Kautabletten, die zum oder nach dem Essen eingenommen werden. Sie sind sehr gut verträglich und daher schon für das Säuglingsalter (in Tropfenform) geeignet. Auch für Schwangere und Stillende ist eine Behandlung mit diesen Medikamenten möglich. Liegt die Ursache für die Verdauungsstörung in einem Mangel an Pankreasenzymen, können Enzympräparate Linderung verschaffen. Sie sind zusätzlich in Kombination mit entschäumenden Substanzen erhältlich. Des Weiteren wirkt Butylscopolamin entkrampfend und wird bei stärkeren Spasmen verwendet. Jedoch sollten Sie Patienten mit heftigen Beschwerden zu einem Arztbesuch raten.

**Tipps** Personen, die zu Flatulenz neigen, sollten auf blähungsfördernde Gerichte verzichten. Dies gilt auch bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Betroffenen ist anzuraten, entsprechende Lebensmittel zu meiden. Bei Säuglingen sind Blähungen häufig. Durch Bauchmassagen können eventuell festsitzende Gase, die den Babys Schmerzen bereiten, entfernt werden. Solche Bauchmassagen sind in jeder Altersstufe entspannend. Lindernd wirkt auch lokale Wärme, wie das Verwenden einer Wärmflasche. Patienten sollten grundsätzlich langsam essen und die Nahrung gut kauen. Verdauungsfördernde Gewürze wie Koriander, Kümmel, Rosmarin oder Thymian können beim Kochen verwendet werden. Auch ausreichende Bewegung ist hilfreich. ■

*Martina Görz,  
PTA und Fachjournalistin (FJS)*



© Stephen Emlund / iStockphoto.com