

Astrid Schobert

# Die 50 besten Blähbauch- ☞ Killer



TRIAS



Die 50 besten

Blähbauch-

 Killer



TRIAS

- 5 Vorwort
- 7 **Wenn der Bauch mit uns spricht ...**
- 8 Eine Reise durch's Verdauungssystem
- 9 Vom Mund bis zum Magen
- 11 Der Dünndarm und seine Mitarbeiter
- 12 Zum guten Schluss: der Dickdarm
- 13 Worüber niemand reden will
- 19 **Die 50 besten Blähbauch-Killer**
- 20 **Weg mit den Wölbungen**
- 22 Befolgen Sie die goldenen Ess-Regeln
- 25 Ist Gluten das Problem?
- 26 Apfelsaft als Auslöser?
- 27 Meiden Sie Sorbit und Co.!
- 28 Sind Sie vielleicht ein bisschen intolerant?
- 31 Auf Allergien testen lassen
- 33 Übeltäter Dampilze
- 34 Bringen Sie Ihren trägen Darm wieder in Schwung
- 35 Entspannung durch Massagen
- 36 Ein kleines Bauch-Workout
- 37 Abführmittel nur im Notfall
- 38 Ab und zu mal aufstehen
- 38 Manchmal ist der Zyklus Schuld
- 39 Lassen Sie Ihre Schilddrüse checken
- 40 Vorsicht vor den Blähklassikern
- 41 Augen auf bei Kaugummi und Co.
- 42 Kohlgemüse entschärfen
- 42 Obst + Wasser = schlechte Kombi
- 43 Hülsenfrüchte darmfreundlich zubereiten
- 44 Gewöhnen Sie Ihren Darm langsam an Ballaststoffe
- 45 Die richtige Wahl bei Vollkornbrot
- 46 Vorsicht vor verarbeiteten Lebensmitteln
- 47 Bye bye, Fast Food
- 47 Meiden Sie resistente Stärke

- 48 Nicht jedes Getränk eignet sich zum Anstoßen
- 49 Überfrachten Sie den Teller nicht
- 49 Küchenkräuter als kleine Helferchen
- 51 Bitterstoffe bringen Linderung
- 52 Wärme wirkt Wunder
- 52 Kennen Sie schon den Heublumensack?
- 53 Probieren Sie mal Heilerde!
- 54 Ingwer – eine vielseitige Knolle
- 54 Kümmel – zurecht berühmt-berüchtigt
- 55 Eine gute Mischung aus dreierlei Samen
- 55 Die Darmflora mit Probiotika stärken
- 56 Bewusst sprechen
- 57 Nehmen Sie sich Zeit beim Essen!
- 58 Führen Sie mal wieder Tagebuch
- 59 Bewegung tut auch dem Darm gut
- 60 Ruhen oder 1000 Schritte tun?
- 61 Stress ade!
- 62 Den Bauch flach atmen
- 63 Schüßler-Salze sind super
- 64 It's tea time
- 65 Schlüpfen Sie in Bauch-weg-Unterhosen
- 65 Es gibt sogar »Anti-Stink-Unterwäsche«
- 66 Und was sagt Ayurveda?
- 67 Wenn auch noch Durchfall dazu kommt
- 68 Tanzen Sie Ihren Blähbauch weg
- 69 Die Alternativmedizin bietet zahlreiche Möglichkeiten
- 70 **Der ultimative Blähbauch-Killer-Tag**
- 70 Frühstück
- 71 Mittagessen
- 72 Rezepte für einen guten Start in den Tag
- 73 Rezepte gegen das Mittagstief
- 74 Ein kleiner Snack zwischendurch
- 74 Rezepte zum Tag-ausklingen-lassen
- 76 **Service**



# Liebe Leserin, lieber Leser,

ein Blähbauch oder lästige Darmwinde sind ein echtes Tabuthema. Niemand redet gerne darüber und sogar beim Arzt scheuen sich viele Betroffene, das Problem anzusprechen. Schließlich sind Blähungen nicht nur unangenehm, sondern können auch ausgesprochen peinlich werden – wenn sie sich unerwartet zu Wort melden. Schon Kinder müssen lernen, dass sie den Abgang von »Winden« zu kontrollieren haben. Manchmal entstehen im Darm aber so viele Gase, dass auch der wohlherzogenste Mensch Probleme und Schmerzen bekommt. Es ist ganz natürlich, dass nach dem Essen vermehrt Luft entsteht. Ein großer Teil kann über die Lunge abgeatmet werden, dem Rest der Gase bleibt nur der Ausgang über den Darm. Oft sind die »luftigen« Verdauungsprobleme aber auch ein bisschen Kopfsache: Bei Zeitmangel, in Stresssituationen, bei nervösen Belastungen oder auch aus reiner Gewohnheit essen viele Menschen zu schnell und so hastig, dass sie dabei eine Menge Luft verschlucken. Diese sucht sich dann ihren Weg – sei es nach oben oder unten. Bei Kleinkindern wartet man daher erwartungsvoll auf das kleine Bäuerchen. Bei Erwachsenen ist das Aufstoßen und Rülpsen, zumindest in unserer Kultur,

eher peinlich und wird gerne unterdrückt. Luft, die nicht wieder aufgestoßen wird, wandert zwangsläufig mit der Nahrung in den Verdauungstrakt. Gase, die im Rahmen der Verdauung entstehen und den Körper nicht über die Atmung verlassen, passieren den Darm sehr schnell – etwa in einer halben Stunde, freie Fahrt vorausgesetzt. Zum Vergleich: Feste Nahrung braucht gut und gerne ein, zwei Tage. So entwickelt sich bei vielen Menschen häufig ein Blähbauch, der unschön und auch ausgesprochen schmerzhaft sein kann – besonders, wenn er bei Einladungen oder offiziellen Anlässen unter dem Kleid oder der Hose zwickt und versteckt werden will. Mit diesem Ratgeber spüren Sie die Ursachen auf und erhalten viele praktische Tipps, mit denen Sie Ihren Blähbauch vertreiben. Schon mit kleinen Schritten können Sie hier ganz viel erreichen. Schließlich werden Sie sich wundern, wie leicht Sie das Problem in Zukunft in den Griff bekommen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg auf Ihrem Weg zu einem flachen und entspannten Bauch.

Ihre Astrid Schobert



Wenn der Bauch  
mit uns spricht ...