Blähungen

Reduzieren oder meiden
- künstliche Süssstoffe, raffinierter Zucker
- Hülsenfrüchte (Bohnen)
- Milch
- Zwiebeln, Knoblauch
- Brot, Getreideprodukte
- Hefe
- Kohlarten
- Äpfel, Kirschen

Vermehrt konsumieren
- Karotten (gedünstet)
- Fenchel
- Verveine (Eisenkraut), Anis, Koriander, Kümmel

Das Essen gut zu kauen, ist ein ebenso einfaches wie erstaunlich wirksames Mittel. Blähende Nahrungsmittel, zu grosse Mahlzeit (vor allem am Abend), zu hastiges Essen und Luftschlucken sind wenn möglich zu vermeiden.

Empfehlenswerte Mittel
- Wärmflasche oder Bauchwickel («Rezepte» siehe unten) auflegen.
- Nach dem Essen sich etwas Bewegung verschaffen.
- Tee trinken (Fenchel, Kümmel, Anis, Pfefferminze).
- Bei Völlegefühl können pflanzliche Bittermittel wie Enzianwurzel, Tausendgüldenkraut oder Angelikawurzel Linderung verschaffen.
- Gegen krampfartige Bauchschmerzen sind krampflösende Tropfen oder Tabletten empfehlenswert.

Anleitungen für warme Bauchwickel
- Frische Kamille mit wenig kochendem Wasser übergiessen, fünf Minuten ziehen lassen, absieben (Lösung muss heiss bleiben). Ein Frotteetuch zusammenrollen und Kamillenlösung darübergiessen, gut auswringen und so warm wie möglich (nicht zu heiss – Verbrennungsgefahr) auf den Bauch legen. Ein zweites Tuch satt darüber legen, damit die Wärme erhalten bleibt. Dieser Wickel ist auch mit purem Wasser entspannend.
- Polenta kochen, auf ein Tuch ausstreichen, warm auflegen und mit einem Frotteetuch umwickeln.

Allfällige sinnvolle Untersuchungen oder geeignete Medikamente mit Ihrem Arzt besprechen.

© Gastroenterologische Praxis Balsiger, Seibold & Partner

Hochhaus Lindenhofspital | Bremgartenstrasse 119 | 3012 Bern
Telefon: +41 31 302 32 34 | Fax: +41 31 302 32 35 | info@magendarmsuisse.ch
www.magendarmsuisse.ch | GLN 7601002153294