

## Blähungen

Entstehen durch:

1. vermehrte Zufuhr von Gas (z.B. Lufschlucken, kohlenstoffhaltige Getränke);
2. vermehrte Produktion von Gas (blähende Speisen, Milchzuckerunverträglichkeit);
3. verminderte Ausscheidung (Behinderung der Darmbewegung durch schwangerschaftsbedingte Erschlaffung des Darmes und Einengung des Darmes)

### Was sie tun können:

► **Massieren Sie den Darm:** Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln Sie die Beine an und streichen Sie mit der flachen Hand langsam vom rechten Rippenbogen zum linken und dann mit leichtem Druck abwärts. Wiederholen Sie die Massage, bis Sie spüren, dass sich die Luft zum Enddarm bewegt.

► **Bewegung:** Das einfachste und kostensparendste Mittel, um Blähungen loszuwerden. Machen Sie einen ausgedehnten Spaziergang. Dabei wird der Darm stimuliert und befördert die

Winde zum After. Treiben Sie regelmäßig Sport: Joggen (soweit ihr Bauch es noch zulässt), Radfahren, Schwimmen usw. Das trainiert nicht nur Ihren Kreislauf, sondern hält auch den Darm fit.

► **Kauen** Sie die Speisen gründlich. Speichel verdaut die Nahrung bereits vor.

► **Tees und andere hilfreiche Wirkstoffe:** Kümmel, Fenchel, Anis und Koriander sind besonders wirksam. Tropfen aus Enzianwurzel (fünfprozentig) reduzieren die gasbildenden Prozesse im Darm.

► Folgende blähungshemmende Mittel sind nicht rezeptpflichtig:

- Meteosan
- Sab simplex
- Lefax

Pflegen Sie Ihre Darmflora. Essen Sie Joghurt mit lebenden magensaftresistenten Bakterien, so genannte probiotische Kulturen (z.B. LC1) oder rohes Sauerkraut. Trinken Sie milchsäurehaltigen Brottrunk (Kanne Brottrunk). Sie können

auch Aufbaupräparate aus der Apotheke einsetzen, z.B. Hylak oder Azidophilus-Zyma.

### Was sie meiden sollten:

- ▶ **Blähende Lebensmittel:** Folgende Nahrungsmittel wirken im Allgemeinen blähend:
  - **Gemüse:** Weiß-, Rot-, Grün-, Blumen- und Rosenkohl, Wirsing, Linsen, Erbsen, Bohnen, Zwiebeln, Lauch, Paprikaschoten, Rettich, Radieschen, Meerrettich.
  - **Obst:** Zwetschgen, Pflaumen, Stachelbeeren, Kirschen, Aprikosen, Bananen, selten auch Birnen.
  - **Gebäck und Brot:** Frisches Hefeteiggebäck und Hefeteigspeisen, frisches Brot, grobkörniges und feuchtes Vollkornbrot. Manche Schwangere haben auch Blähungen, weil sie jetzt vermehrt Milchprodukte zu sich nehmen, aber eine schwach ausgeprägte Milchunverträglichkeit haben. Sollten sich Ihre Symptome bessern, wenn Sie die Milchprodukte reduzieren, müssen Sie allerdings darauf achten, dass Sie andere Calciumquellen in Ihrer Nahrung finden oder Calcium in Tablettenform zuführen. Stellen Sie

fest, welche Lebensmittel bei Ihnen blähend wirken oder auf welche Lebensmittel Sie mit Unverträglichkeit reagieren. Dann sollten Sie Speisezubereitungen daraus möglichst konsequent meiden.



Facharzt für Frauenheilkunde & Geburtshilfe  
Naturheilkunde · Psychotherapie

**Mauritiusstraße 9  
48 565 Steinfurt-Borahorst**

Telefon: (0 25 52) 17 88  
Telefax: (0 25 52) 6 28 55

Claudia Rummeling  
Hebamme



# **Naturheilkundliche Behandlung bei Schwangerschaftsbeschwerden**