

Ausgabe Juni 2007

**Thema: Blähungen**

**Quizfrage:**

**Welche Pflanze ist am wenigstens bei Blähungen geeignet?**

- a) Kümmel
- b) Fenchel
- c) Anis
- d) Roter Sonnenhut
- e) Pfefferminze

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten und Freunde der Habichtswald-Klinik,

hier erscheint nun der 54. naturheilkundliche Newsletter der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik. Ich möchte Ihnen kurz und bündig kleine, leicht umsetzbare Tipps aus der Naturheilkunde an die Hand geben. Nicht immer wird der Tipp für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den gerade dieser Tipp die Lösung seines Problems darstellen kann.

Ich habe die Tipps nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Ihre Umsetzung ist in der Regel nebenwirkungsarm. Trotzdem kann jemand auch auf die harmloseste Pflanze eine allergische Reaktion entwickeln – um nur ein Beispiel zu nennen. Mit den Tipps können leichte bis mäßige Gesundheitsstörungen oft erstaunlich gut behandelt werden. Bei stärkeren Beschwerden oder bei einer Verschlechterung sollten Sie jedoch nicht zu lange zögern, zum Arzt zu gehen.



Müssen Sie auch manchmal wegen Blähungen „Luft ablassen“?

„Hilfe, ich bin ein Ballon!“ oder „Ich traue mich kaum noch, außer Haus zu gehen“ sind Äußerungen, die immer wieder von Patienten zu hören sind. Der Leidensdruck bei Blähungen ist so groß, dass bei vielen Menschen ein echter Krankheitswert vorliegt. Die konventionelle Medizin hat diesem Leiden allerdings nicht viel entgegenzusetzen.

## Ursachen und Symptome







Bei Blähungen kommt es zu einer gesteigerten Gasbildung im Darm. Oft liegt ursächlich ein vermehrter bakterieller Abbau von Kohlenhydraten, Fetten oder Ballaststoffen durch Darmbakterien zugrunde. Mitunter besteht ursächlich aber auch eine ganz andere Grunderkrankung, z.B. eine Leberzirrhose mit Pfortaderhochdruck, der zu einer gestörten Verdauung führt. Auch eine neurotische Störung, die mit einem, oft unbewussten vermehrten Luftschlucken (Aerophagie) einhergeht, kann zu Blähungen führen. Wird hingegen gar nicht mehr Gas als normal gebildet, dieses aber subjektiv verstärkt wahrgenommen, so liegt meist ein [Reizdarmsyndrom](#) vor.

## Diagnostik

Wenn Sie wegen Blähungen zum Gastroenterologen, also zum Facharzt für Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes, gehen, so wird er neben einer körperlichen Untersuchung (bei der er den bekannten geblähten Bauch feststellt) wahrscheinlich eine Untersuchung des Stuhles auf verstecktes Blut sowie gegebenenfalls eine Magen- und/oder eine Darmspiegelung veranlassen. Diese Untersuchungen sind bei Verdacht auf ein [Magen- oder Darmgeschwür](#), auf Polypen, auf Krebs oder weitere organisch manifeste Erkrankungen durchaus angezeigt.

Bei Blähungen helfen diese Maßnahmen in der Regel nicht weiter, da meist eine Störung der Funktion, nicht aber der Struktur vorliegt. Und so wird der von Blähungen Geplagte meist mit der Diagnose "Blähungen unklarer Genese bei Ausschluss organischer Erkrankungen" oder "[Reizdarm](#)" entlassen oder zum Psychologen/Psychiater überwiesen.

## Sinnvolle Untersuchungen bei Blähungen sind:

-  Darmflora und Pilznachweis
-  Ausnutzung
-  Pankreas-Elastase (liegt eine [Pankreasinsuffizienz](#) vor?)
-  PMN-Elastase
-   $\alpha$ 1-Antitrypsin
-  Gallensäuren (werden Gallensäuren ungenügend im Dünndarm aufgenommen und führen so zu durch dieses [Gallensäureverlustsyndrom](#) zu Störungen im Dickdarm?)

Bei entsprechendem Verdacht (Hinweise in der Anamnese) kommen gegebenenfalls noch weitere Verfahren in Frage wie etwa:

- [Gluten-/Gliadin-Antikörper](#)
- [Atemtest auf Milchzuckerunverträglichkeit](#)
- [Atemtest auf Fruchtzuckerunverträglichkeit](#)
- [Allergieteste](#)

Es gibt mittlerweile einige Labors, die eine solch subtile Diagnostik durchzuführen in der Lage sind. Da die Interpretation der Befunde immer auch die klinische Symptomatik voraussetzt, sollte ein darin erfahrener Therapeut solche Untersuchungen veranlassen, bewerten und die daraus notwendigen therapeutischen Konsequenzen ziehen.

## **Therapie –Was hilft wirklich?**

Geht aus der oben angeführten Diagnostik eine eindeutige Störung hervor, so folgt daraus die entsprechende therapeutische Konsequenz. Dies kann in der Meidung von milchzuckerhaltigen Lebensmitteln bei einer nachgewiesenen Milchzuckerunverträglichkeit (immerhin jeder Siebte in Mitteleuropa ist betroffen) bestehen. Oder aber es müssen zu jeder Mahlzeit Verdauungsenzyme zugeführt werden, wenn die Bauchspeicheldrüse diese nicht in ausreichendem Maße produzieren kann.

Störungen der Galle liegen häufig vor und können meist sehr einfach mit einem Artischockenpräparat behandelt werden. Zu Blähungen, die ihre Ursache in einer unzureichenden Produktion der Gallenflüssigkeit haben, kommt es oft nach einer Gallenblasenoperation. Solche Störungen werden als Postcholezystektomiesyndrom bezeichnet.

Die folgenden Behandlungsvorschläge sind geeignet, wenn die subtile Stuhl Diagnostik kein Ergebnis hervorbringt oder wenn der Geblähte vor einer aufwendigen und nicht ganz preiswerten Diagnostik den einen oder anderen naturheilkundlichen Tipp ausprobieren möchte.

## **Ordnungstherapie - "Gut gekaut ist halb verdaut"**

Schon Naturheiler wie Bircher-Benner, Schnitzer oder Bruker betonten die große Bedeutung des richtigen Einspeichelns und Kauens der Nahrung. Jeder Bissen sollte mindestens 15, besser 30mal gut durchgekaut werden. Dazu sollte nichts oder nicht viel getrunken werden, um die Verdauungssäfte nicht unnötig zu verdünnen: "Du sollst Dein Essen trinken und Deine Getränke kauen."

Mahlzeiten und Stuhlgang sollten - wenn irgend möglich - zu den gleichen Tageszeiten erfolgen, um die Verdauungsfunktionen an eine normale tageszeitliche Rhythmik zu gewöhnen. Beim Essen sollten jegliche Aufregungen außen vor bleiben. Konfliktbeladene Gespräche oder andere Ablenkungen wie Fernsehen gehören nicht zum Essen, da sie die Verdauung stören und Blähungen so begünstigen können.

## **Blähungsfördernde Lebensmittel meiden.**

Hülsenfrüchte ("Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen") wie Bohnen, Linsen, Erbsen (auch Erdnüsse und Sojabohnen gehören hierzu) führen bei fast allen Menschen zu mehr oder weniger starken Winden - der Empfindliche muss hier besonders vorsichtig sein. Genauso verhält es sich mit vielen Kohlsorten (z. B. Sauerkraut). Ballaststoffreiche Lebensmittel sollten nicht mit zuckerhaltiger Nahrung, auch nicht mit Obst oder Fruchtsäften, zusammen eingenommen werden, da hierunter die Blähneigung zunehmen kann. Informieren Sie sich zum Thema Vollkornbrot. Auch Fertiggerichte, Konservenkost oder stark kohlenstoffhaltige Mineralwässer sollten eher gemieden werden. Meteorismus lässt sich so nicht selten vermeiden.

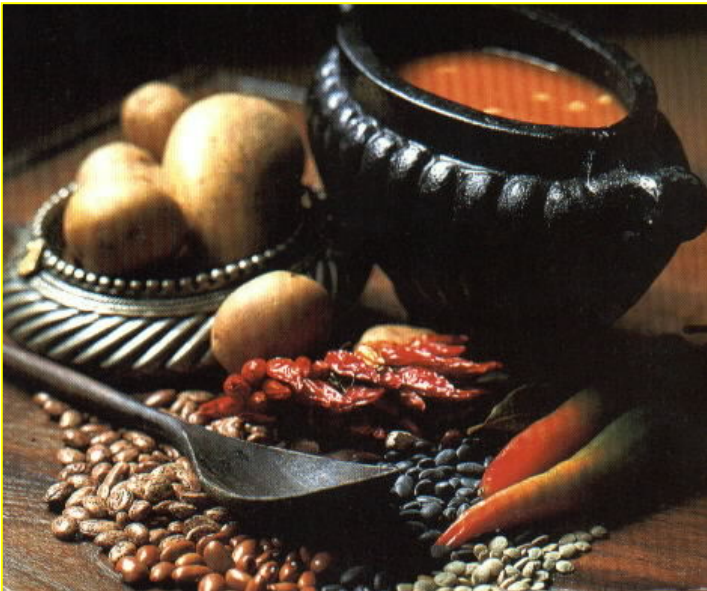
## **Gegen Blähungen sind Kräuter gewachsen**

Kümmel und Anis haben eine gute blähungstreibende Wirkung (daher enthält Sauerkraut ja oftmals Kümmel). Auch als Tee (1 TL zerstoßene Fenchel- oder Anissamen auf 1 Tasse) sind Heilpflanzen hilfreich, eine gute Teemischung stellt der Weleda Milchbildungstee (lassen Sie sich nicht vom Namen irritieren) dar. In der äußerlichen Anwendung hat sich 10%iges Kümmelöl bewährt, welches Sie in kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn auf den Bauch auftragen können.

Empfehlenswerte Fertigpräparate sind Carminativum-Hetterich Tropfen (enthält Kamille, Pfefferminze, Fenchel, Kümmel, Pomeranze), Aspasmon N Tr. (Pfefferminze, Anis, Kümmel) oder Kneipp Flatuol Tabl. (Fenchel, Kümmel, Pfefferminze, Enzian).

## Wärme tut gut bei Blähungen

Gerade wenn die Blähungen mit krampfartigen Darmbewegungen einhergehen wirken feuchtwarme Leibwickel, warme Sitzbäder oder die heiße Rolle hervorragend krampflösend. Bei der Heißen Rolle werden fünf Handtücher nacheinander so eingerollt, dass ein Trichter entsteht. In diesen Trichter wird ein Liter heißes Wasser geschüttet. Anschließend wird die Rolle langsam aufgerollt und jeweils mit der feucht-heißen Fläche die zu behandelnde Haut vorsichtig abgetupft. **Achtung:** Verbrühungsgefahr bei zu ungestümem Vorgehen oder bei Sensibilitätsstörungen der Haut! Die gesamte Heiße Rolle ist nach 15 bis 30 Minuten aufgebraucht. Sie führt zu einer guten Erwärmung der behandelten Region und reflektorisch zu einer Entspannung der zugehörigen Muskulatur. Sie können damit Muskelverspannungen genauso gut wie einen beginnenden Asthma-Anfall (Entspannung der Bronchialmuskulatur) oder eben Darm-Koliken (Entspannung der glatten Darmmuskulatur) behandeln.



## Ayurvedische Gewürze unterstützen die Verdauung

### 5000 Jahre alte Heilerfahrung

- Die Ayurvedamedizin sieht als Ursache von Blähungen eine Vata-Störung. Frieren Sie leicht? Haben Sie trockene Haut? Nehmen Sie eher ab als zu? Dann könnte eine Vata-Störung bei Ihnen vorliegen, bei der die Blähungen einfach ein weiteres Symptom einer konstitutionellen Grundstörung darstellen. Alle vata-ausgleichenden Maßnahmen sind dann hilfreich:
- Regelmäßiger Tagesrhythmus: Aufstehen, Zubettgehen, Mahlzeiten, sportliche Aktivitäten sollten hier besonders zu den gleichen Zeiten stattfinden. Jede Unruhe, jede Störung der normalen Abläufe (z. B. Schichtarbeit, Fernreisen über mehrere Zeitzonen) bringen den Rhythmus durcheinander, stören das Vata und können so indirekt Blähungen verstärken.
- Viel Fett und Öl, wenn es gut vertragen wird, in den Speisen. Aber auch äußerliche, morgendliche Einreibungen mit warmem Öl (am besten Sesamöl) und anschließendes Warmduschen wirken regulierend auf das erhöhte Vata.
- Und als wichtigster Tipp: Wenn Sie eine Vata-Erhöhung haben, dann sollten Sie Rohkost

weitgehend meiden. Auch wenn selbsternannte Ernährungspäpste den Wert von Rohkost in den Himmel heben (und ein großer Anteil von Rohkost für die meisten Menschen tatsächlich empfehlenswert ist), so müssen wir doch individuelle Unterschiede akzeptieren: „Was der Schmied verträgt, zerreißt den Schneider!“ Richten Sie sich also nicht nach dogmatischen Ernährungsempfehlungen, sondern nach Ihrem persönlichen Befinden. Das heißt ja nicht, dass Sie Ihre ganze Nahrung zerkochen müssen. Dünsten Sie das Gemüse oder braten Sie es kurz im Wok an, dann hat es noch den "Biss", auch noch fast alle Nährstoffe - aber Sie werden es viel besser vertragen.

### Ähnliches heilt Ähnliches

Auch die Homöopathie hält einige Mittel für Blähungen bereit. Bei der Homöopathie muss allerdings das Arzneimittelbild sehr gut mit dem Symptomenbild übereinstimmen, sonst wirkt es nicht. Einige bewährte Mittel sind:

• **Carbo vegetabilis D4 oder D6**, 3x tägl. 1 Tabl. oder 5 Trpf., bei akuten Beschwerden auch öfter: Hier sind reichlich Blähungen mit Bauchschmerzen anzutreffen. Die Beschwerden werden durch Milch oder fette Speisen verstärkt. Aufstoßen oder Abgang von Winden bessert. Verlangen nach frischer Luft trotz Frieren und ein großes Schwächegefühl sind weitere wegweisende Symptome.

• **Lycopodium D4 oder D6**, 3x tägl. 1 Tabl. oder 5 Trpf., bei akuten Beschwerden auch öfter: Hier ist der Leib oft stark aufgetrieben, enge Kleidung wird kaum ertragen. Aufstoßen oder Blähungsabgang bessern nur vorübergehend. Es besteht eine starke Berührungsempfindlichkeit. Zusammenkrümmen bessert. Auffällig ist eine Verstärkung der Beschwerden zwischen 16 und 20 Uhr.

• **Sulfur D6** 3x tägl., **D12**, 1x tgl. 1 Tabl. oder 5 Trpf., bei akuten Beschwerden auch öfter: Den Schwefel sollten Sie einnehmen, wenn die Blähungen mit schneidenden Bauchschmerzen einhergehen und ein reichlicher Blähungsabgang mit dem Geruch nach faulen Eiern erfolgt. Vormittags fühlen Sulfurpatienten sich häufig flau im Magen. Nachts sind die Beschwerden oft verstärkt, besonders die Bettwärme wird nicht gut vertragen. Sulfurpatienten müssen häufig sogar die Füße aus dem Bett strecken.

Nicht immer findet man bei einem eher unspezifischen Symptom wie „Blähungen“ eindeutige und wegweisende Begleitsymptome, die sicher auf ein bestimmtes Einzelmittel hinweisen. Dann kommen auch Kombinationsmittel in Frage, die bewährte Einzelmittel in einer synergistischen Mischung enthalten. Ein zuverlässiges Mittel ist Nux-vomica-Homaccord, welches die wichtigen Magen-Darm-Homöopathika Nux vomica, Bryonia, Lycopodium und Colocyntis jeweils in verschiedenen Potenzstufen enthält.

Sind mit den Blähungen auch Sodbrennen oder eine Magenschleimhautentzündung verbunden, so kommen auch Gastricumeel Tabl. in Frage. Führen die Blähungen zu krampfartigen Bauchbeschwerden, sind Spascupreel Tabl. oder Zäpfchen hilfreich. Weitere bewährte Kombinationsmittel sind Löwe-Komplex Nr. 6 Trpf. oder SPECI-CHOL spag. Trpf.

### Manchmal ein langer Leidensweg

Sie müssen bei Blähungen also nicht verzweifeln. Probieren Sie die empfohlenen Vorschläge und Arzneimittel aus. Kosten, die durch ayurvedische Therapien entstehen, werden von den Krankenkassen nicht übernommen. Lassen Sie gegebenenfalls eine ausführliche Diagnostik durchführen und von einem darin wirklich erfahrenen Therapeuten interpretieren. Seien Sie geduldig. Ein Erfolg stellt sich häufig noch nach jahrelangen Beschwerden ein.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Dr. med. Volker Schmiedel  
Chefarzt der Inneren Abteilung  
FA für Physikalische und Rehabilitative Medizin  
Naturheilverfahren, Homöopathie  
Experte in biologischer Medizin (Univ. Mailand)

**Zur Klärung weiterer medizinischer Fragen und Behandlungs- bzw. Therapiemöglichkeiten stehe ich Ihnen im persönlichen Gespräch gerne zur Verfügung. Bitte vereinbaren Sie zuvor einen Termin in der naturkundlichen Privatambulanz.**

Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung:  
[http://www.habichtswaldklinik.de/Die\\_Abteilung\\_Innere\\_Medizin.html](http://www.habichtswaldklinik.de/Die_Abteilung_Innere_Medizin.html)  
Informationen über ambulante Diagnostik und Therapie:  
[http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilk\\_Ambulanz.html](http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilk_Ambulanz.html)  
Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps:  
<http://www.gesundheitstipps.wicker-kliniken.de/>  
Die aktuellen und archivierten Naturheilkundlichen Newsletter finden Sie hier:  
[http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher\\_Newsletter.html](http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher_Newsletter.html)

Tel. 0561-3108-101  
FAX 0561-3108-104  
e-mail: [schmiedel@habichtswaldklinik.de](mailto:schmiedel@habichtswaldklinik.de)  
Internet:  
[http://www.habichtswaldklinik.de/Die\\_Abteilung\\_Innere\\_Medizin.html](http://www.habichtswaldklinik.de/Die_Abteilung_Innere_Medizin.html)  
<http://www.habichtswaldklinik.de/>

**Vorträge von Herrn Dr. Schmiedel im Juli 2007:**

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

05.07.2007 „Verstopfung, Durchfall, Blähungen – ist dagegen ein Kraut gewachsen?“

**Vorträge der Inneren Abteilung im Juli 2007:**

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

06.07.2007 „Wie atme ich richtig?“ – Vortrag mit praktischen Übungen

Referentin: Frau Marlene Ditz

13.07.2007 „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“

Referentin: Frau Nelli Bukmaier

20.07.2007 *Visualisierung – die Bedeutung der Vorstellungskraft für Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden“*

Referentin: Frau Anna Wilpert

27.07.2007 „Stress und Stressbewältigung“

Referentin: Frau Nelli Bukmaier

Weitere interessante Internet-Adressen, in die Sie einmal hineinschauen sollten:

<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/de/innere.htm>

(Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung)

[http://www.habichtswaldklinik.de/Innere\\_Ambulanz.html](http://www.habichtswaldklinik.de/Innere_Ambulanz.html)

(Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps.)

<http://www.wicker-kliniken.de/>

(Hier finden Sie Informationen über die Kliniken des Wicker-Verbundes.)

Wenn Sie diesen Newsletter bestellen oder abbestellen wollen, so schicken Sie eine kurze e-mail an: <mailto:innere@habichtswaldklinik-ayurveda.de>

Newsletter vergangener Monate können Sie nachlesen unter:

[http://habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher\\_Newsletter.html](http://habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher_Newsletter.html)

Antwort auf die Quizfrage:

Der Rote Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) stärkt vorrangig das Immunsystem, die anderen genannten Pflanzen Anis, Fenchel, Kümmel, Pfefferminze sind hingegen gut zur unterstützenden Behandlung von Blähungen geeignet