



WIE KOMMT DIE LUFT IN DEN BAUCH?

Ein Blähbauch ist eine nervige Angelegenheit. Auch wenn er keine Schmerzen bereiten sollte. Wer sieht schon gern aus wie im 5. Monat schwanger? Die Ursachen für einen Blähbauch sind vielfältig – und damit auch die Behandlungsmöglichkeiten. Eine wichtige Rolle spielt auf jeden Fall die Verdauungskraft, zu der auch die Bildung der Verdauungsenzyme gehört, und natürlich das Mikrobiom, die einzigartige Darmflora des Menschen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Geringe Mengen Luft im Bauch sind ganz normal. Bis zu 24 geruch- und schmerzlose Winde entstehen täglich bei der Neutralisation der Magensäure und durch Aktivität der Dickdarmbakterien. Ein Teil gelangt über die Wände des Verdauungstraktes in den Blutkreislauf und wird einfach abgeatmet.

AUS GAS WIRD SCHAUM

Mitunter reichen diese Mechanismen jedoch nicht aus. Sammelt sich das Gas im Verdauungstrakt an und bildet zähe Schäume, dehnen sich die Darmwände unter dem Druck und der Bauch wölbt sich vor. Manchmal mit Krämpfen und Schmerzen, wie man das als „Drei-Monats-Kolik“ bei Babies oder bei

Reizdarm kennt. Die Gas- bzw. Schaummenge kann sogar ordentlich zunehmen. Beim Roemheld-Syndrom hat das Herz „keinen Platz mehr“, weil der geblähte Darm nach oben drückt. Die Beschwerden können Panik verursachen, weil man dahinter Angina pectoris oder gar Herzinfarkt befürchten könnte. Meist werden entschäumende Medikamente dagegen eingesetzt.

reuzdarm kennt. Die Gas- bzw. Schaummenge kann sogar ordentlich zunehmen. Beim Roemheld-Syndrom hat das Herz „keinen Platz mehr“, weil der geblähte Darm nach oben drückt. Die Beschwerden können Panik verursachen, weil man dahinter Angina pectoris oder gar Herzinfarkt befürchten könnte. Meist werden entschäumende Medikamente dagegen eingesetzt.

WIE VORBEUGEN?

Doch woher kommt die Luft im Bauch und wie kann man das Übel Blähungen überhaupt verhindern? Vorerst sind Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts oder der Leber (z. B. verminderte Gasresorption bei Pfortaderhochdruck durch Hepatitis, Leberzir-

stoffe (z. B. Sorbit). Aktivkohle oder ein Tee aus entblähenden Gewürzen wie Anis, Fenchel, Kümmel und Pfefferminze verschaffen Erleichterung, sind aber keine Dauerlösung, wenn hinter häufig auftretenden Blähungen doch größere Probleme stehen.

LANGZEITLÖSUNGEN

Davon gibt es einige, die wir hier nennen wollen – teilweise aus unserer europäischen Naturheilkunde, aber auch aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Gerade sie kann mit Befindlichkeitsstörungen besonders gut umgehen, weil sie auch die Konstitution des Menschen betrachtet und seine Schwächen damit oft schon im Vorfeld von ernsten Erkrankungen erkennt. Aber zunächst zu den Erkenntnissen unserer Naturheilkunde des letzten Jahrhunderts, wobei der berühmte Franz Xaver Mayr bereits Mitte des vorigen Jahrhunderts grundlegend über Blähungen (und andere Darmprobleme) aufgeklärt hat. Viele Erkenntnisse gehen auf ihn zurück: Dass der Verdauungstrakt für die Gesundheit generell besonders wichtig ist und Gebote wie Achtsamkeit beim Essen, abends keine Rohkost, immer gut kauen und einspeicheln oder eine vorwiegend basische Ernährung beachtet werden sollten. F.X. Mayr empfahl nur alle fünf Stunden zu essen und nicht auch noch zwischendurch, um der Verdauung die Arbeit zu erleichtern. Somit geht auch das Grundprinzip des periodischen Fastens eigentlich auf ihn zurück (heute als „16/8“ bekannt, während 16 Stunden isst man nicht, während 8 Stunden isst man, damit die innere Reinigung gründlicher vorstatten gehen kann und der Verdauungstrakt entlastet wird).

LUFTSCHLUCKEN BEI STRESS

Ist man gestresst, hektisch, nervös, spricht und isst man schnell, dann gelangt automatisch zu viel Luft in den Körper. Das nennt man Luftschlucken oder Aerophobie. Außerdem können ständiges Kaugummi kauen, viel über den Mund atmen (wenn die Nase „zu“ ist) oder eine schlechtsitzende Zahnprothese, Rauchen, Konsum von Lebensmitteln mit Lufteinschlüssen (wie Brot, kohlen säurehaltige Getränke, Schlagobers) Blähungen auslösen. Ein weiterer Grund für „die Kugel im Bauch“: Bei Hektik, Unruhe, Nervosität

und Stress wird die Verdauung gehemmt, Verstopfung und Blähungen können entstehen, da der unter Stress aktive Sympathikus den Körper ausschließlich auf Aktivität, Flucht oder Kampf einstellt, während der Parasympathikus – jener Teil des vegetativen Nervensystems, der für Ruhe, Entspannung und gute Verdauung zuständig ist – gehemmt wird. Abhilfe schaffen stressreduzierende Natursubstanzen wie *Rhodiola rosea (Rhodiola Mix)*, *Jiaogulan*, *Yams*, *Tulsi Tee*, *Brahmi* und viele weitere. Lässt die Spannung im Bauch nicht schnell genug nach, entspannt eine Wärmeflasche (am besten mit feuchtem Tuch darunter) die glatte Bauchmuskulatur. Auch *kolloidales Magnesiumöl* auf den Bauch und in den Nacken gerieben, aktiviert den Parasympathikus und entspannt.

Gehirn, koordiniert die Verdauung, reguliert die Darmbewegungen und analysiert die Nahrung auf ihre Bestandteile. Es leitet die jeweils nötigen Verdauungsschritte ein, steuert die Verdauungsenzyme, die in der Bauchspeicheldrüse gebildet werden und notwendig sind, um die Nahrung in verwertbare Bestandteile aufzuspalten. Dafür kann es keinen Stress gebrauchen. Aber es spielen auch Alter – ab 40 Jahren ist die Enzymausschüttung meist schon deutlich schwächer – und Intoleranzen eine Rolle. Laktose- und Glutenintoleranz sind oft ererbt. Hat man zu wenig vom Enzym Laktase zur Verfügung, kann man Milchzucker (=Laktose) nicht verdauen, bei Mangel am Bauchspeicheldrüsen-Enzym Amylase die Kohlenhydrate (Stärke). Isst man fettreich, kommt die Lipase-Produktion mitunter nicht nach. Die Eiweißverdauung ist bei

> STEHT DER BAUCH VOR?

Wölbt sich der Bauch vor? Nach einer Schwangerschaft – aber auch durch Übergewicht, schlechte Haltung, Gewichtheben, falsches Rumpfttraining, starkes Pressen – kann eine sogenannte Rektusdiastase entstanden sein. So bezeichnet man den fühlbaren Spalt zwischen dem linken und dem rechten Bauchmuskel, der sich nach Schwangerschaften normalerweise wieder zurückbildet. Bei vielen ist es aber leider nicht der Fall und verursacht diverse Probleme. Ist die Bauchmuskulatur schwach, können die Muskelstränge sogar mehr als eine Handbreite auseinanderweichen. Das beeinträchtigt in der Folge die Halte-, Stütz- und Tragefunktion der Muskulatur – der Rücken leidet, der Beckenboden ebenfalls, es kann zu Organsenkungen und Inkontinenz kommen und man sieht ständig aus wie schwanger – vor allem abends. Selten bildet sich ein Bruch und Organe oder Organteile können eingeklemmt werden.

Wer jetzt glaubt, mit Bauchübungen wie sit ups punkten zu können, macht einen entscheidenden Fehler! Durch die Anspannung wölbt sich der Bauch wie eine Wulst zwischen den beiden geraden Bauchmuskeln hervor und verschlimmert eventuell das Problem. Nur gewisse Bauchübungen sind erlaubt und jetzt dringend notwendig. Dabei zieht man den Nabel hinein, hebt den Beckenboden an und schiebt mit den Händen die beiden Bauchmuskelstränge zusammen. Nicht schwer heben, aus dem Liegen nur seitlich aufstehen, ohne große Anspannung der Bauchmuskeln. Mit einem Tapeband kann man die beiden Bauchmuskeln näher zusammenbringen, Anleitung dazu findet man im Internet unter dem Begriff Rektusdiastase. Parallel dazu kann man das Bindegewebe stärken mit der Aminosäure Lysin, flüssigem Silizium, MSM (pflanzlicher Schwefel) und mit dem *Pleurotus Vitalpilz*. Doch ohne konsequente Übungen gibt es keinen Erfolg!

INTOLERANZEN UND FEHLENDE ENZYME

Das vegetative Nervensystem hat neben dem Sympathikus und dem Parasympathikus noch einen dritten Dirigenten: Das enterische Nervensystem, auch als „Bauchhirn“ bezeichnet. Enterisch bedeutet, „zu den Eingeweiden gehörend“. Es ist ähnlich aufgebaut wie das

Mangel am Enzym Protease gehemmt (und bei Magensäuremangel). Bei Mangel am Enzym Cellulase kann man Cellulose und Chitin nicht gut aufschließen, die die Nährstoffe von Obst, Gemüse oder Pilzen umgeben.

Egal um welche dieser Schwächen es sich handelt, es macht Sinn, die Verdauung versuchsweise ein paar Wochen dreimal täglich durch die Einnahme von pflanzlichen *En-*



zymen zu entlasten, selbst wenn es keinen Hinweis auf eine Bauchspeicheldrüsenerkrankung gibt. Magen, Darm und Bauchspeicheldrüse werden in dieser Zeit geschont, eventuell Intoleranzen verbessert.

BEWEGUNGSMANGEL UND DARMTRÄGHEIT

Bewegung ist bei Blähungen sehr förderlich. Gase müssen schnell entweichen können, statt sich anzusammeln. Bewegungsmangel kann sogar die Ursache für trägen Darm mit geblähtem Bauch sein. Dabei ist auch die Darmmotorik verlangsamt. Die Magen-Darm-Passage dauert zu lange, Gärungsprozesse entstehen und führen zur Gasbildung. Alles, was die Darmmotorik verbessert, ist hilfreich. Der berühmte „Verdauungsspaziergang“ ist die einfachste Maßnahme. Ein leichtes Bauchmuskeltraining wirkt wie eine sanfte Massage auf die Darmwand.

HINWEIS AUF EIN LEBERPROBLEM?

Blähungen gehören zu den frühen Warnsignalen einer Leberbelastung und begleiten

sie durch alle Krankheitsphasen. Bei vielen ist aber auch nur der Gallenfluss, der in der Leber gebildet wird, schwach. Das führt zu mangelhafter Reinigung der Leber und Verschlechterung der Fettverdauung. Aufwachen zwischen ein und drei Uhr nachts ist ein weiteres Leber-Symptom, das sich noch vor erhöhten Leberwerten im Blutbild zeigt. Abhilfe schaffen zum Beispiel bittere Leberkräuter wie *Mariendistel*, *Artischocke* oder *Curcuma*. Die Naturheilkunde setzt traditionell außerdem auf *Brennnessel*, *Rosmarin* oder *Löwenzahnwurzel*, auch als Kapseln wegen der regelmäßigen Anwendung in relevanten Dosierungen. Wir werden aber später noch beschreiben (siehe Kasten TCM), warum energetisch sehr kalte bittere Pflanzen wie Tausendguldenkraut nicht für jeden geeignet sind, dasselbe gilt für energetisch sehr heiße Pflanzen wie den Ingwer.

BALLASTSTOFFE UND DARMTRÄGHEIT

Das Kernproblem Darmträgheit umfasst noch ein weiteres Thema: Ballaststoffmangel. Durch Ballaststoffe hat man mehrfachen Nutzen: 1. Die Darmperistaltik wird verbessert und damit die Ausscheidung und

Reinigung. 2. Das Risiko einer Schleimhautausstülpung (Divertikel) mit Zirkulationsstörungen und Entzündungsneigung wird minimiert. 3. Die „guten“ Darmbakterien bekommen ordentlich „Futter“ und damit eine gute Lebensgrundlage. Allerdings müssen Ballaststoffe von den Darmbakterien abgebaut werden und dabei entstehen leicht Blähungen. Man muss also mit kleinen Mengen beginnen und probieren, welche Ballaststoffe man besonders gut verträgt. Besonders geeignet ist *Baobab*. Bei Fruktoseintoleranz ist allerdings die *Akazienfaser* empfehlenswerter, die keine Frucht ist (und somit auch keine Fruktose enthält). Übrigens kann auch Eisenmangel Blähungen verursachen.

FEHLBESIEDLUNG DER DARMFLORA

Das Mikrobiom – die einzigartige Darmflora – ist bei jedem Menschen individuell, so wie ein Fingerabdruck. Viele gasbildende Bakterien im Darm bedeuten allerdings, dass man öfter mit Blähbauch zu kämpfen hat. Hauptursachen für eine gestörte Darmflora und das damit vermutlich zusammenhängende Problem eines „durchlässigen Darms“ (Leaky-Gut-Syndrom) sind Stress, eine ungeeignete Ernährungsweise und Antibiotika, eventuell auch weitere Medikamente wie Cortison, Protonenpumpenhemmer, Cholesterin- und Blutdrucksenker, Antidepressiva, Entzündungshemmer (ASS, Diclofenac, Ibuprofen). Eine gestörte Darmflora bedeutet, dass entweder zu viele gärungsauslösende oder zu viele fäulnisauslösende Bakterien oder eine Überwucherung mit *Candida* Pilzen vorliegen. Mit Laktobazillen (*Lactobac* Darmbakterien)



kann man gegen alle drei vorgehen und das oft sogar ohne strenge Diät. Bei Gärung sind an sich Kohlenhydrate zu meiden, bei Fäulnis Eiweiß, bei *Candida* Zucker und ebenfalls

generell Kohlenhydrate. Der Laktobazillen Stamm DDS1 (z. B. in *Lactobac Darmbakterien*) schafft ein Milieu, in dem sich die Bakterienflora so gut entwickeln kann, dass alle Funktionen, die eine gesunde Darmflora haben sollte, erfüllt werden. Die Verdauung wird verbessert, Symptome wie Durchfall, Verstopfung oder Blähungen können abklingen. Zusätzlich wird häufig *Shilajit Huminsäure*, die wie Aktivkohle bei Fäulnis und Gärung wirkt, *Cistus* oder die *Aloe Vera* empfohlen, eine gelbildende Pflanze, die sich wie ein Schutzfilm auf die Darmschleimhaut legt, die Darmbarriere vor allem bei Reizdarm stärkt, entzündungshemmend wirkt und außerdem präbiotisch, womit sie die gesunde Darmflora nährt.

VITALPILZE BEI BLÄHUNGEN

Freunde der Vitalpilze gehen andere Wege. Sie kombinieren ihre kurmäßigen Anwendungen lieber aus zwei bis drei Vitalpilzen statt mit Bitterstoffen, Darmbakterien,



Ballaststoffen und Enzymen. So kann man etwa mit dem *Hericium* oder dem *Chaga Vitalpilz* Blähungen in den Griff bekommen, die von Magen-, Darm-, Leber- oder Bauchspeicheldrüsenproblemen herrühren. Mit dem *Pleurotus* und dem *Shiitake Vitalpilz* kann man die Darmflora stärken, mit dem *Reishi* und dem *Cordyceps* die Leber, der *Agaricus blazei murrill* ist reich an Verdauungsenzymen. Es gibt Therapeuten, die auf die Anwendung von Vitalpilzen spezialisiert sind. Wer sich damit nicht so gut auskennt, kann aber eventuell energetisch austesten, welche Pilze für ihn am besten in Frage kommen – damit liegt man im Prinzip immer richtig! ✍

> BLÄHUNGEN IN DER TCM

Die TCM spricht genau wie die Ayurveda-Medizin gern vom Verdauungsfeuer, das für einen optimalen Verbrennungsprozess sorgt. Hauptverantwortlich dafür ist der Funktionskreis Milz-Pankreas, der in der TCM für die bestmögliche Umwandlung der Nahrung in Lebensenergie (Qi) verantwortlich ist. Ist die Milzenergie schwach, wird generell zu wenig Qi aufgebaut. Dann ist auch die Verdauungsleistung mangelhaft, der Verdauungsapparat zu kalt, um gutes Verdauungsfeuer aufzubauen, der Darm träge und gebläht. Bei fortschreitender Schwäche und falschem Verhalten kommen Feuchtigkeit und später Schleim hinzu. Feuchtigkeit erstickt die schwache Milz, die an sich dafür verantwortlich wäre, Flüssigkeit vom Verdauungstrakt in die Nieren zu leiten. Dann bleibt mehr Flüssigkeit in Magen und Darm liegen und der Verdauungstrakt ist weniger fähig, Gase zu resorbieren. Die Blähungen sind dabei eher geruchlos.

Man erkennt eine Milz-Qi-Schwäche mit Feuchtigkeit vor allem an typischen Zahnabdrücken seitlich an der Zunge, die aufgrund der Nässe aufgequollen, sehr feucht und blass ist. Verschlimmert wird die Feuchtigkeit durch Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Grübeln sowie durch befeuchtende Nahrungsmittel wie Brot, Zucker, Kuhmilchprodukte, Weizenmehl, Schweinefleisch, Südfrüchte wie Orangen und Fettiges (vor allem Frittiertes) sowie Essen aus dem Kühlschrank, kalte Mahlzeiten und Überessen. Die Situation verschlimmert sich, wenn auch noch energetisch kalte Nahrung

dazu konsumiert wird wie Rohkost, besonders Tomaten, Gurken, viel Obst und Salate oder eiskalte Getränke wie Bier. Dann sind langfristig Ernährungsumstellung (dreimal täglich warm essen) und milzstärkende Natursubstanzen gefragt, etwa der *Pleurotus Vitalpilz*. Wärmende Verdauungskräuter sind kühlenden vorzuziehen. In Frage kommen *Rosmarin*, *Sternanis*, *Curcuma* oder gleich der *Ingwer* (aber nicht zu lange). Er verbessert den Speichelfluss, regt Magensäure und Gallensäuren an, fördert Darmbewegungen, oft gehen Blähungen zurück. Damit ist die Forderung unserer westlichen Naturheilkunde nach Bitterstoffen erfüllt, aber eben in der energetisch warmen, anstatt in der kalten Richtung.

> FEUCHTIGKEIT UND SCHLEIM

Die Steigerungsstufe von Feuchtigkeit ist die hartnäckige Ansammlung von Feuchtigkeit, in der TCM Schleim genannt. Man hustelt, obwohl man nicht erkältet ist. Alle Körperflüssigkeiten werden trüber und zäher, der Qi-Fluss stagniert. Die Blutfette wie Cholesterin und Triglyceride sind erhöht, es entstehen Schwellungen (Augenlider, Gesicht, Beine, Fingergelenke morgens), Cellulite, Verdauungsbeschwerden, Gelenkschmerzen, Gallen- oder Nierensteine. Dumpfes Kopfweh, sich benebelt fühlen sind typisch, klares Denken und Konzentration fallen schwerer, die Stimmung ist getrübt. Weil der Qi-Fluss gestört ist, ist man müde, träge und energielos. Der *Pleurotus Vitalpilz* trocknet Feuchtigkeit und leitet Schleim aus. Er bringt das Qi wieder in Fluss, wirkt

also gegen Stagnationen. Nur wenn das Qi frei fließen kann, also nicht stagniert, kann es Feuchtigkeit und Schleim aus dem Körper eliminieren und der Körper dauerhaft gesund sein.

Statt Snacks und Brotmahlzeiten, unbedingt für mehr gekochtes Gemüse, Suppen, Reis, Eintöpfe und ein warmes Frühstück sorgen, vor allem für weniger Hektik und Stress.

> FEUCHTIGKEIT UND HITZE

Kühlende Bitterstoffe wie das *Tausendguldenkraut* werden in der TCM zwar ebenfalls bei Blähungen eingesetzt, aber nur kurzfristig und dann, wenn dahinter eine Hitzestörung, die „feuchte Hitze“, liegt mit Symptomen wie Entzündungen, brennende, stechende Schmerzen, Hitzegefühle, Rötungen, Juckreiz und vielem mehr. Hitze mit Feuchtigkeit verursacht überriechende Winde. Sie kann entstehen, wenn die ursprüngliche Kälte durch Stagnation des Qi in eine Hitze gekippt ist oder wenn man überhaupt zu Hitze neigt und dann noch bevorzugt scharfe Gewürze, täglich rotes Fleisch, Krustentiere, Knoblauch und Alkohol zu sich nimmt. Rauchen, Stress, Zeitdruck und Belastungen sowie „heiße“ Emotionen wie Zorn, Ärger, Erregtheit verschlimmern die Situation. Dann ist auch die allgemein gültige Empfehlung bei Blähungen Tee aus Anis, Kümmel und Fenchel oder den heißen Ingwer zu benutzen fehl am Platz, da diese Gewürze bei Hitze zu warm und daher kontraproduktiv sind. Die Hitze aus der Tiefe holen mit *Baikal Helmkraut* und *Andrographis*, könnte jetzt das Richtige sein (wieder nicht zu lange, zwei Monate etwa).