



# Leseprobe

Astrid Schobert

## Die 50 besten Blähbauch-Killer

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 5,00 €



---

Seiten: 128

Erscheinungstermin: 15. April 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

## *Buch*

Kommt Ihnen das bekannt vor: Was morgens noch wunderbar flach war, wölbt sich ab dem Nachmittag frech nach vorne, kneift uns abends und drückt wie eine kleine Kugel gegen den Hosenbund? Und das natürlich am liebsten dann, wenn Sie eigentlich im anschmiegsamen Lieblingskleid zu einer Verabredung wollen. Blähbauch und unruhiger Darm sind weit verbreitet, doch jetzt ist Abhilfe in Sicht. Astrid Schobert hat 50 einfache Tipps und Tricks gesammelt, die ohne Mühe in den Alltag passen und dafür sorgen, dass nichts mehr bläht und kneift. Sie hilft dabei, die Ursachen aufzuspüren und den Blähbauch zu vertreiben. Sie werden sich wundern, wie leicht Sie das Problem so in den Griff bekommen!

## *Autorin*

**Astrid Schobert** ist Diplom-Oecotrophologin und arbeitet nach langjähriger Tätigkeit in der Ernährungsberatung als freie Referentin und Journalistin für Gesundheits- und Ernährungsfragen. Dabei hat sie sich auf die Ursachen, Prävention und Therapie von Übergewicht, Adipositas und Stoffwechselerkrankungen sowie Kinderernährung spezialisiert.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2019

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81 673 München

Copyright © 2012 der Originalausgabe: Trias Verlag

in der MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG,

Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17805-6

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

## 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 wohlerzogenste 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.

## Eine Reise durchs Verdauungssystem

**Unser Bauch hat uns einiges zu sagen. Wir sollten ihn daher nicht wie Luft behandeln – auch wenn er bei vielen genau daraus besteht.**

Die Verdauung ist ein sehr komplexer und überaus faszinierender Vorgang. Es lohnt sich also durchaus, mal einen genaueren Blick auf die einzelnen Stationen im Inneren unseres Bauches zu werfen. Der menschliche Verdauungstrakt besteht aus Mund, Speiseröhre, Magen, Dün- und Dickdarm. Der Darm ist eine Art Schlauch, der komplett mit einer Schleimhaut ausgekleidet ist. Alles, was in Ihren Mund wandert, verlässt Ihren Körper nach rund drei Tagen wieder gut verdaut beim Toilettengang. Bis es so weit ist, passiert aber viel in Ihrem Körper. Auf dem Weg durch das ausgeklügelte, etwa acht Meter lange Organsystem wird die Nahrung zerkleinert und mit Verdauungssäften durchmischt. Erst durch diese Prozesse kann Ihr Körper schließlich Energie und Nährstoffe aus der Nahrung ins Blut aufnehmen, zu den Zellen transportieren und dort verwerten. Nur so ist unser Organismus lebens- und leistungsfähig.

## Vom Mund bis zum Magen

Mit den Zähnen im Mund beginnt die mechanische Zerkleinerung der Nahrung. Je mehr Sie kauen, desto besser werden die Speisen für die nachfolgende Verdauung vorbereitet. Hier mischt sich auch der Speichel ein: Er enthält das Enzym Amylase, das Kohlenhydrate aus Brot, Kartoffeln und Co. grob aufspaltet. Genau das können Sie auch schmecken: Wenn Sie ein Stück Brot lange kauen, wird der Geschmack immer süßer. Anschließend befördert Ihre Zunge den Nahrungsbrei weiter nach hinten, durch den Schluckreflex gelangt er portionsweise in die Speiseröhre.

Durch die ca. 30 cm lange Speiseröhre rutscht die Nahrung in Richtung Magen. Der Zugang zu ihm öffnet sich automatisch. Ist die Speise drin, wird er sofort wieder verschlossen. Das ist wichtig, damit die Säure aus dem Magen nicht in die Speiseröhre gelangt. Fließt der saure und aggressive Mageninhalt trotzdem zurück, reizt er dort die ungeschützte Schleimhaut. Die typische Folge ist ein brennender Schmerz hinter dem Brustbein – das Sod-

brennen. Gelangt der Magensaft sogar bis in den Mundraum, spricht man von »saurem Aufstoßen«.

Der Magen ist ständig in Bewegung und sorgt so dafür, dass die Nahrung weiter zerkleinert und mit Magensaft vermischt wird. Der Magensaft, von dem pro Tag ca. zwei Liter gebildet werden, besteht überwiegend aus Salzsäure und dem Enzym Pepsin, das Eiweiße aus der Nahrung aufspaltet. Die Salzsäure tötet die mit dem Essen verschluckten Bakterien ab und dient so dem Schutz vor Infektionen. Die Hauptaufgabe des Magens besteht darin, die Nahrung vorübergehend zu speichern. Sie verweilt dort zwischen einer und sechs Stunden. Die Dauer hängt davon ab, wie fetthaltig die Speisen sind: Fett liegt eben »schwer« im Magen. Häppchenweise wird der Inhalt wieder abgegeben. Genauso wie der Eingang des Magens wird auch sein Ausgang immer wieder verschlossen. Der »Pfortner« lässt immer nur so viel Brei durch, wie der nachfolgende Dünndarm verarbeiten kann.

## Warum der Magen knurrt

Wenn der Magen leer ist, meldet er sich manchmal mit »grummelnden« Geräuschen. Die Ursache dafür ist einfach Luft, durch die sich das Hohlorgan zu einem Klangkörper entwickelt. Gerät diese Luft ins Schwingen, ertönt die »Magenmusik« – so wie wenn Sie in ein Horn blasen.

## Der Dünndarm und seine Mitarbeiter

Der Dünndarm ist ca. vier Meter lang. Er ist kein glattes Rohr, sondern erreicht durch Falten und Ausstülpungen (Zotten) eine enorm große Oberfläche: Zehn bis 40 sogenannte Darmzotten drängen sich auf einem Quadratmillimeter Darmwand. Insgesamt entspricht die Fläche rund 200 Quadratmetern – also etwa der Größe eines Tennisplatzes. Über die Darmzotten gelangen die Nährstoffe aus der Nahrung in die Blutbahn.

Der Dünndarm arbeitet mit der Bauchspeicheldrüse und der Leber als Team. Die Bauchspeicheldrüse besprüht



den Speisebrei mit Enzymen und alkalischen Säften: Rund zwei Liter stellt sie davon täglich her. Die Leber als weitere Verdauungsdrüse schickt die gelblich-grüne Galle ins Verdauungs-Gefecht. Sie hilft besonders bei fettigen Speisen. Ihre Gallensäuren wirken als Emulgator: Ähnlich wie ein Spülmittel im Haushalt spalten und verteilen sie Fett in kleine Tröpfchen. Dadurch wird die Arbeit der Verdauungsenzyme noch effizienter. Etwa 90 % von dem, was verdaulich ist, haben die Darmwände des Dünndarms jetzt aufgenommen – man spricht hier von Resorption, der Aufnahme von Nährstoffen ins Blut. Für die Weiterreise in den Dickdarm bleibt eine unverdauliche, noch immer halbflüssige Masse übrig.

## **Leber und Galle**

Die Leber liegt im rechten Oberbauch und wiegt etwa 1,5 Kilogramm. Sie ist die größte Drüse des menschlichen Körpers und hat zahlreiche verschiedene Aufgaben:

- Als Entgiftungsorgan baut sie Alkohol und Medikamente ab.
- Als Umbauzentrale wandelt sie Nahrungseiweiß in körpereigenes um.

- Als Energiespeicher bildet sie einen Vorrat an Zucker (in Form von Glykogen) und stellt ihn bei Bedarf wieder zur Verfügung.
- Als Mithelfer bei der Fettverdauung produziert sie jeden Tag rund einen Liter Gallenflüssigkeit.

Verantwortlich für die gelbe bis grünliche Farbe der Galle ist das Bilirubin, ein Abbauprodukt des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin. Bakterien im Dickdarm bauen das Bilirubin später ab – es entstehen Substanzen wie Urobilin und Sterkobilin, die dem Kot schließlich seine typische Farbe verleihen.

## **Zum guten Schluss: der Dickdarm**

Im letzten Abschnitt des Darms, dem Dickdarm, zersetzen Darmbakterien den unverdaulichen Rest. Die Mischung aus Zellulose, Wasser und jeder Menge Bakterien verweilt hier noch rund zwölf Stunden, um auch wirklich die letzten verwertbaren Nährstoffe herauszuholen: Wasser wird entzogen und die Konsistenz des Breis wird fester. In langsamen kontinuierlichen Wellenbewegungen wird der

Darminhalt ständig eingedickt und weitertransportiert – fertig ist die Wurst! Jetzt muss sie nur noch raus. Dazu setzt ein reflexartiges Zusammenziehen des Muskels am Darmende ein. Gleichzeitig erschlafft der Schließmuskel, der sonst alles gut zurückhält.

### **Dickdarm und Immunsystem**

In der Schleimhaut des Dickdarms sitzen mehr als 70% der Abwehrzellen des Immunsystems. Sie haben die Aufgabe, Krankheitserreger und Giftstoffe, die vorwiegend mit der Nahrung in den Körper gelangen, unschädlich zu machen. Unterstützt wird die Immunabwehr von einem Milliardenheer nützlicher Bakterien. Mehr als 500 Arten bilden zusammen die Darmflora. Ist sie intakt, können sich die bösen Mikroorganismen nicht dauerhaft im Darm einnisten. Für das Immunsystem ist die Darmflora auch eine Art Trainingslager. Direkt an der Darmwand fordern die Darmbewohner die körpereigene Abwehr ständig heraus. Nur durch dieses permanente Training kann sich das Immunsystem auf die Abwehr von Krankheitserregern vorbereiten.

## Worüber niemand reden will

Die alten Römer erledigten ihr Geschäft keineswegs an einem »stillen Örtchen«. Die öffentlichen Bedürfnisanstalten waren ein beliebter Treffpunkt zum stundenlangen, netten Beisammensein. Daher gab es dort auch keine Trennwände zwischen den Sitzgelegenheiten. Bei uns ist der Gang zur Toilette etwas, worüber man lieber nicht spricht und was nahezu verheimlicht wird. Daher wird der Stuhlgang im Alltag auch oft unterdrückt, was schließlich dazu führt, dass er einfach ausbleibt. Das Einzige, was man an dem Tag dann davon hat, sind Bauchschmerzen und Unwohlsein.

In diesem Büchlein jedoch wird das Schweigen gebrochen und offen über das Tabuthema gesprochen. Denn über den Darm und all seine »Begleiterscheinungen« gibt es einiges Interessantes und Wissenswertes zu berichten.

