Maßnahmen gegen Blähungen:

Ananas, Mango, Papaya bei Blähungen:[1]

Kokoswasser:
Kokoswasser hilft bei Blähungen.[2]

Salbei:
Die ätherischen Öle des Salbeis lösen lästige Blähungen im Darm.[3]

Anis:
Anis ist eine Heilpflanze bei Magen-Darm-Katarrh und Krampfzuständen der Verdauungsorgane (Koliken). Das Anisöl entfaltet Wirkungen auf die Drüsen des Magen-Darm-Kanals, die in ihrer Tätigkeit angeregt werden, so dass der Appetit gesteigert, die Verdauung erleichtert und die Galle besser abgeschieden wird. Die Anwendung der Droge als Magentee und in *blähungstreibenden Tees* ist daher berechtigt.[4]

Fäulnis im Verdauungstrakt verhindern:
Im Verdauungstrakt gibt es im allgemeinen zwei verschiedene Arten von Bakterien. Das sind zuerst einmal die fäulnisbildenden (putrefaktiven) Bakterien, deren gewöhnliche Spezies die Escheria coli ist. Da die Form zahlreicher Fäulinsbakterien im Darm unter dem Mikroskop derjenigen der Escheria coli gleicht, nennt man ie Kolibakterien. In diesem Zusammenhang ist die Tatsache interessant, dass Escheria coli und andere Arten von Kolibakterien einen Schutz namens Äthionin produzieren, die im Tierversuch karzinogene Wirkungen gezeigt hat. Fäulnisbakterien erzeugen außerdem eine Reihe von anderen toxischen Substanzen, zu denen Indol uns Skatol gehören. Diese übelriechenden Stoffe geben dem Kot seinen typischen Geruch, und ihr Derivat Indikan findet sich in Schweiß und Urin.
Ein Gegengewicht zu den Fäulnisbakterien im Darm bilden die sogenannten *freundlichen Bakterien, die in erster Linie Milchsäure, aber auch Essigsäure, Verdauungsenzyme und Vitamine produzieren.* Diejenigen unter den freundlichen oder gesundheitsfördernden Bakterien, die Milchsäure produzieren, sind als Laktobakterien bekannt. Dabei handelt es sich um verschiedene Arten, die zu größeren Familien wie Laktobazillus, Bifidobakterium und Streptokokkus, gehören. Die beiden bekanntesten und wichtigsten Arten von Laktobakterien sind Lactobacillus acidophilus und Bifidobacterium bifidus. Die erste Hälfte des Wortes Laktobakterien ist abgeleitet vom lateinischen lac (=Milch). Denn sie produzieren Milchsäure, die zuerst als der Stoff bekannt wurde, der beim Sauerwerden nichtpasteurisierter Milch entsteht. Laktobakterien sind reichlich vorhanden auf jedem Grashalm sowie auf den meisten Arten von Gemüse und Getreide. Die Anwesenheit von Laktobakterien in Kuhmilch kommt daher, dass die Rinder Gras fressen.
Die von den freundlichen Darmbakterien produzierten Verdauungsenzyme unterstützen die Verdauungsfunktionen des Körpers und begrenzen die Aktivität der Fäulnisbakterien. Wenn letztere hochgradig aktiv sind, setzen sie zusätzlich zu den nichtgasförmigen Giftstoffen, die sie ständig erzeugen, übelriechende Gase frei. Diese Gase entweichen normalerweise durch den After; dann werden sie als Blähungen bezeichnet. Wenn der Verdauungskanal zu träge oder blockiert ist, dass die Gase nicht schnell genug entweichen, wird ein Teil davon ins Blut absorbiert und verursacht dass Kopfschmerzen und Unwohlsein. Sowohl die von den freundlichen Bakterien erzeugten Verdauungsenzyme als auch die Verdauungssäfte des Körpers tragen dazu bei, die Gasbildung durch Fäulnisbakterien zu verhindern. Doch können diese Substanzen die Fäulnisbakterien nicht abtöten oder sie davon abhalten, nichtgasförmige Giftstoffe zu produzieren.
Nach den Erkenntnissen von Kellogg, dem bedeutendsten amerikanischen Pionier der Dickdarmgesundheit, sollte die Darmflora in einem gesunden Kolon im Idealfall aus 85 Prozent Laktobakterien und nicht mehr als 15 Prozent Kolibakterien bestehen. In der modernen Industriegesellschaft finden im allgemeinen aber genau die umgekehrte Zusammensetzung der Darmflora, also das genaue Gegenteil vom Idealzustand. Kein Wunder, dass die Selbstvergiftung soviel Elend verursacht und Probleme mit Blähungen so häufig sind!

---

[1] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 321
[2] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 178
[3] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 57
[4] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 451

Ein weitverbreitetes Verfahren bei Problemen mit Blähungen besteht darin, ständig große Mengen von mit Laktobakterien fermentierten Nahrungsmitteln zu verzehren wie Joghurt, Kefir, Suaermilch und andere (milchsauere) Acidophilusprodukte. Acidophilus bezieht ich hier auf Lactobacillus acidophilus, die bekannteste unter den verschiedenen Arten von Laktobakterien. Blähungen entstehen dann, *wenn eines der Verdauungsorgane – Magen, Dünndarm, Bauchspicheldrüse, Leber und Gallenblase – zu wenig Verdauungssäfte absondert oder wenn einer von den Kanälen, welche die Verdauungssäfte aus Leber, Gallenblase oder Bauchspeicheldrüse in den Dünndarm leiten, teilweise oder ganz blockiert sind.* Selbst wenn der Magen-Darm-Trakt stark mit Fäulnisbakterien belastet ist, ist ein gutfunktionierendes Verdauungssystem immer noch in der Lage, übelriechende Blähungen zu verhindern.
Es erscheint berechtigt, das Entstehen von Blähungen einem Mangel an Laktobakterien zuzuschreiben, weil die der Verzehr einer großen Menge von Laktobakterien die Symptome lindern wird. Doch müssen wir feststellen, dass diesem weitverbreiteten Mangel auf Dauer nicht durch den Verzehr großer Mengen von laktobakterienhaltiger Nahrung abgeholfen werden kann, da die Symptome der Blähsucht sich in wenigen Stunden wieder melden, nachdem die Zufuhr von Laktobakterien aufgehört hat. Befreit man jedoch seinen Magen-Darm-Trakt von allem stagnierenden fäulniserregenden Abfall, wird der Körper mit Hilfe einer richtigen Ernährung in die Lage versetzt, das ideale Verhältnis von 85 Prozent Laktobakterien und 15 Prozent Fäulnisbakterien im Darm mit nur kleinen Abweichungen zu bewahren, ohne dass ständig laktobakterienhaltige Nahrung zugeführt werden muss. Außerdem ist die *Reinigung des Verdauungssystems ein erster Schritt, um die Funktion der Verdauungsorgane zu verbessern.*[5]

Mittelkettige Triglyceride:
Mittelkettige Triglyceride MCT) gelten als schnell verfügbare Energiequelle für die Zelle und deren Mitochondrien. Sie haben im Durchschnitt einen Brennwert von 8,25 kcal/g. Der weitaus größte Teil der mittelkettigen Fettsäuren wird in der Leber oxidiert. Fettsäuren gehören zu den Molekülen. die sehr reaktionsträge sind. Bevor sie Reaktionen eingehen können, müssen sie mittels Coenzym A aktiviert werden. Da die innere Mitochondrienmembran jedoch für Acyl-CoA-Verbindungen undurchlässig ist, erfolgt der Transport über das Transporteiweiß (Carrier, von englisch „tragen“) Carnitin. Dieser Träger kann die innere Mitochondrienmembran (Mitochondrienwand) ungehindert passieren.
Nahrungsfette (Triglyceride) setzen sich aus Glycerin und unterschiedlichen Fettsäuren zusammen. Letztere können kurz-, mittel- oder langkettig sein. Die Art der Fettsäure bestimmt die Eigenschaft der Fette und die Bedeutung für die menschliche Ernährung. Übliche Nahrungsfette wie beispielsweise Butter, Margerine, Pflanzenfette und –öle enthalten Triglycerine mit langkettigen Fettsäuren, sog. LCT-Fette (langkettige Troglyceride) Der *Prozess der Verdauung dieser Fette ist kompliziert und störanfällig, wenn eine Neigung zu Verdauungsstörungen (z.B. bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen) besteht oder Erkrankungen der Verdauungsorgane (z.B. Bauchspeicheldrüsenunterfunktion) vorhanden sind.* Einen wesentlich geringeren Verdauungsaufwand benötigen daher Fette, die aus *mittelkettigen Fettsäuren* bestehen. MCT-Fette können im Darm schnell und leicht ohne Aufspaltung von Gallensäuren und Enzyme (Lipasen) in die Schleimhautzellen des Dünndarms gelangen und direkt in das Blut abgegeben werden.
Nahrungsfette können eine mögliche Ursache für Blähungen sein.[6]

Schwarzkümmelöl:
Auch in unseren Breiten kannte man früher die Wirkung von Schwarzkümmelöl in der Heilkunst. Gegen Blähungen wurde es eingesetzt.[7]

Tipps gegen Blähungen:
1. Ernährungsumstellung
Meiden Sie Fertigprodukte mit ihrer Vielzahl an Lebensmittelzusatzstoffen und ihren minderwertigen Zutaten. Auch frittierte Produkte und Gezuckertes sind für ein ohnehin sensibles Verdauungssystem eine Zumutung. Beobachten Sie, ob Sie beispielsweise auf manche Getreide- und/oder Milchprodukte mit verstärkten Blähungen reagieren, was auf eine Nahrungsmittelunverträglichkeit schließen lassen könnte. Bevorzugen Sie insgesamt eine vitalstoffreiche basische Ernährung.

---
[5] Gray, Robert, Das Darmheilungsbuch, 30-35
[6] Meyer, Ralf, Chronisch krank, 168
[7] Quelle leider unbekannt, da Infoseite keine Quellenangabe enthielt

2. Richtige Kombination von Lebensmitteln

Es geht hier weniger darum, die angeblich gasbildenden, aber im Grunde gesunden Lebensmittel wie z. B. Bohnen, Kohlarten, Zwiebeln, Lauch, Äpfel, Pflaumen, Kirschen etc. zu meiden. Viel wichtiger ist es - zumindest bei einem zu Blähungen neigenden Verdauungssystem - bestimmte Kombinationsregeln zu berücksichtigen. Dann nämlich können auch die genannten Lebensmittel verzehrt werden, ohne Blähungen zu verursachen. Problematisch sind also nicht die Lebensmittel an sich, sondern die Art, wie sie zubereitet und gegessen werden. Zur richtigen Kombination der einzelnen Lebensmittel lesen Sie bitte hier weiter.

3. Richtige Zubereitung:

Verwenden Sie bei der Zubereitung "kritischer" Lebensmittel blähungswidrige Gewürze. Zu Linsen passt Kreuzkümmel und in den Brotteig gibt man die typischen Brotgewürze (Fenchel, Anis, Koriander, etc.). Werden getrocknete Hülsenfrüchte gekocht, so wird das Kochwasser weggeschüttet, da sich dort besonders viele blähende Wirkstoffe befinden sollen.

4. Fenchel, Anis und Dill:

Trinken Sie Fencheltee. Fencheltee aus frisch zerstoßenen Fenchelsamen (im Mörser) wirkt dabei besser als jener aus dem Filterbeutel. Sie können - wenn Sie mögen - auch auf den Fenchelsamen kauen. Die Inhaltsstoffe von Fenchelsamen (und auch von Anis- und Dillsamen) entspannen die Muskulatur Ihres Verdauungstraktes und lassen das angesammelte Gas unauffällig entweichen. Als Bonus gelangen Sie auf diese Weise zu einem frischen Atem.

5. Ingwer:

Zwei hervorragende Möglichkeiten, um Blähungen zu verhindern, sind das Trinken von Ingwertee und der Verzehr von frischer Ingwerwurzel. Geben Sie nach Belieben kleine Mengen Ingwer (frisch oder getrocknet) an Ihre Speisen. Sie können auch vor den Mahlzeiten einen Teelöffel frisch geraspelten Ingwer pur zu sich nehmen.

6. Kümmel und Kreuzkümmel:

Kümmelsamen verhindern Blähungen, Verdauungsstörungen und Krämpfe. Außerdem regen Sie eine gesunde Verdauung an. Die Samen können - wie im Falle des Fenchels - einfach so gekaut werden, in Speisen gegeben oder in Form von Tee getrunken werden.

7. Petersilie:

Auch Petersilie ist ein gutes Mittel gegen Gasbildung. Geben Sie Petersilie - entweder frisch gehackt oder getrocknet - in Salate, Suppen, Gemüse- und Kartoffelgerichte oder in andere Speisen Ihrer Wahl. Petersilie kann wunderbar auch in grünen Smoothies verarbeitet werden.

8. Mineralerde:

Mineralerde absorbiert überflüssige Luft im Verdauungstrakt und adsorbiert Gifte, die die Gasbildung begünstigen könnten. Nehmen Sie 30 bis 60 Minuten vor den Mahlzeiten ein bis zwei Teelöffel Mineralerde ein, um so Gasbildung und Blähungen zu verhindern, bevor sie überhaupt erst beginnen können.

9. Darmreinigungen:

Regelmäßige Darmreinigungen nützen der allgemeinen Darmgesundheit, entfernen gärende Nahrungsrückstände, harmonisieren die Darmflora und sorgen auf diese Weise für die Linderung von Blähungen.

10. Probiotika:

Probiotika sind Zubereitungen aus lebenden Mikroorganismen wie z. B. Milchsäurebakterien (Laktobakterien) und/oder Bifidobakterien, die eine gesundheitsfördernde Wirkung auf den menschlichen Organismus haben. Hochwertige probiotische Präparate (z. B. Darmfit®) können die gesunde Darmflora wieder herstellen und pathogene (krankheitserregende) Keime verdrängen. Blähungen weisen auf ein Ungleichgewicht in der Zusammensetzung der Darmflora hin. Probiotika können daher direkt am Ort des Geschehens wirken, blähungsauslösende Fäulnisbakterien verdrängen und dadurch Blähungen eindämmen.

11. Knoblauch:

Die Knoblauchknolle ist ein weiteres gutes und natürliches Mittel gegen Gasbildung und Blähungen. Knoblauch regt die Verdauung an und wirkt nachhaltig gegen Bakterien und Parasiten. Um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie frischen Knoblauch verwenden. Allerdings können Sie die Knoblauchanwendung - Ihren Mitmenschen zuliebe - nur dann durchführen, wenn Sie mit deren naturgemäßen Folgen (Knoblauchfahne) niemanden belästigen. Die üblichen Tipps zur Milderung des Knoblauchgeruchs (z. B. Petersilie essen, Kaugummi kauen etc.) helfen übrigens nicht wirklich und allerhöchstens kurzfristig.

12. Löwenzahn-Tee:
Das weit verbreitete Unkraut Löwenzahn hat zahlreiche gesundheitliche Vorteile, zu denen auch die Linderung von Blähungen zählt. Trinken Sie Löwenzahn-Tee, mischen Sie frischen Löwenzahn in Ihren Salat oder geben Sie die getrocknete Pflanze als Gewürz an gekochte Speisen.
13. Heißes Wasser:
Trinken Sie Wasser - so heiß wie möglich! Eine halbe Tasse genügt bei manchen Menschen bereits, um eine anti-blähende Wirkung zu erzielen.
14. Pfefferminzöl:
Mischen Sie zwei Tropfen ätherisches Pfefferminzöl in eine halbe Tasse kaltes Wasser und trinken Sie dies ein bis zweimal am Tag.
15. Machen Sie Bewegungsübungen:
Wenn Sie alleine sein sollten, versuchen Sie angestautes Gas entweichen zu lassen, indem Sie sich auf den Rücken legen, Ihre Beine in die Luft strecken und dann "Fahrrad fahren". Sorgen Sie außerdem insgesamt für mehr Bewegung. Das Verdauungssystem hasst permanente Bewegungslosigkeit. Je aktiver Sie sind, um so besser funktioniert die Verdauung und um so seltener sind Blähungen.[8]

Kurkuma:
Wachsmuth setzt Kurkuma auch gern gegen Blähbauch, Völle und Kater ein, wenn Hingvastak nicht verfügbar oder nicht ausreichend ist. Zudem ist es ein ausgezeichnetes Antiphlogistikum.[9]

Maßnahmen bei Gasbauch:
Dr. Mauch: Sanieren Sie daher zuerst einmal den Mundraum, damit die Bakterienflora des Mundes, die Enzyme, die wichtigen Geschmacksrezeptoren, das Lymphsystem des Mundes sich erholen können.
Meiden Sie alle – a l l e – Kosmetika. Besonders gefährlich sind die Deodorantien und hier der Alaunstein , ein Kalium – Aluminium – Sulfat, die über die Lymphbahnen direkt in den Darm gelangen und dort zu schweren Verätzungen führen. Dann sind Sie schon beim Morbus Crohn!
Meiden Sie alle – a l l e – oberflächenaktiven Putzmittel und Phosphat haltigen Spül – und Waschmittel.
Meiden Sie alle – a l l e – tierischen Produkte, da diese heutzutage durch die Massentierhaltung zumeist mit Stickstoff überlastet sind, was zu schweren Verdauungsstörungen führt.
Insbesondere werden durch diese vielseitigen Gifte die gesunden Darmbakterien entartet, wodurch
Eiweiß verfault zu Leichengiften
Zucker vergärt zu Fuselalkohol
Fette werden zu Transfetten denaturiert.
Mineralien werden weggebunden.
Vitamin werden zerstört.
Enzyme werden vernichtet.
Damit ist die Verdauung komplett ausgeschaltet. Gasbauch mit Darmkrämpfen und Durchfällen nimmt Ihnen die Lebensfreude.[10]

Artischocke:
Die Extrakte der Artischocke regen die Bildung von Magensäure und Gallensäure an. Somit unterstützen sie die Verdauung und helfen gegen Blähungen und Völlegefühl.[11]

Löwenzahn:
Der Löwenzahn wird gegen Völlegefühl und Blähungen eingesetzt.[12]

Mariendistel:
Bei Blähungen und Völlegefühl kann die Mariendistel unterstützen.[13]

---

[8] www.zentrum-der-gesundheit.de/mittel-gegen-blaehungen-ia.html#ixzz1vPgmfVev
[9] Wachsmuth, Dietrich: „Kurkuma. Gewürz und Heilwunder“ in: http://www.ayurveda-journal.de/artikel-archiv/gewuerze-kraeuter/gewuerze/kurkuma.html
[10] https://derhonigmannsagt.wordpress.com/tag/dr-walter-mauch/page/2/
[11] Alverde eilpflanzen-Plakat.
[12] Alverde Heilpflanzen Plakat
[13] Alverde Heilpflanzen-Plakat

Tipps gegen den ungewollten Blähbauch und deine Darm wird wieder richtig arbeiten:

1. Trinke viel Wasser!
2. Eine ballaststoffreiche Ernährung mit Magnesium und Kalium ist für deine Verdauung wichtig.
3. Verzichte auf Snacks.
4. Darm arbeitet besser mit magnesiumreichen Lebensmittel.
5. Bewegung wirkt wie eine sanfte Massage!
6. Achte auf eine Vitamin C reiche Ernährung!
7. Aufquellende Lebensmittel zur Darmreinigung (Chia Samen, Leinsamen, ...)
8. Food Combining[14]

[14] https://www.youtube.com/watch?v=_sXr16LWIis