



GOLDMANN

Lesen erleben

## *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.

## *Außerdem im Programm*

Die 50 besten Alkohol-Killer  
Die 50 besten Erkältungskiller  
Die 50 besten Kilo-Killer  
Die 50 besten Stress-Killer

Astrid Schobert

DIE 50 BESTEN  
Blähbauch-  
KILLER

GOLDMANN

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.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2019

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 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)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz





# Inhalt

**Vorwort 9**

*Wenn der Bauch mit uns spricht ...*

**Eine Reise durchs Verdauungssystem 13**

Vom Mund bis zum Magen 14

Der Dünndarm und seine Mitarbeiter 16

Zum guten Schluss: der Dickdarm 18

Worüber niemand reden will 20

*Die 50 besten Blähbauch-Killer*

**Weg mit den Wölbungen 29**

1 Befolgen Sie die goldenen Ess-Regeln 32

2 Ist Gluten das Problem? 36

3 Apfelsaft als Auslöser? 38

4 Meiden Sie Sorbit und Co.! 40

5 Sind Sie vielleicht ein bisschen intolerant? 42



- 6 Auf Allergien testen lassen 46
- 7 Übeltäter Dampilze 49
- 8 Bringen Sie Ihren trägen Darm wieder in Schwung 51
- 9 Entspannung durch Massagen 54
- 10 Ein kleines Bauch-Workout 55
- 11 Abführmittel nur im Notfall 57
- 12 Ab und zu mal aufstehen 59
- 13 Manchmal ist der Zyklus schuld 60
- 14 Lassen Sie Ihre Schilddrüse checken 62
- 15 Vorsicht vor den Blähklassikern 64
- 16 Augen auf bei Kaugummi und Co. 66
- 17 Kohlgemüse entschärfen 67
- 18 Obst + Wasser = schlechte Kombi 68
- 19 Hülsenfrüchte darmfreundlich zubereiten 69
- 20 Gewöhnen Sie Ihren Darm langsam an Ballaststoffe 71
- 21 Die richtige Wahl bei Vollkornbrot 73
- 22 Vorsicht vor verarbeiteten Lebensmitteln 74
- 23 Bye-bye, Fast Food 76
- 24 Meiden Sie resistente Stärke 77
- 25 Nicht jedes Getränk eignet sich zum Anstoßen 78
- 26 Überfrachten Sie den Teller nicht 80
- 27 Küchenkräuter als kleine Helferchen 81
- 28 Bitterstoffe bringen Linderung 83
- 29 Wärme wirkt Wunder 85
- 30 Kennen Sie schon den Heublumensack? 86
- 31 Probieren Sie mal Heilerde! 88
- 32 Ingwer – eine vielseitige Knolle 89
- 33 Kümmel – zu Recht berühmt-berüchtigt 90



- 34 Eine gute Mischung aus dreierlei Samen 91  
35 Die Darmflora mit Probiotika stärken 92  
36 Bewusst sprechen 94  
37 Nehmen Sie sich Zeit beim Essen! 95  
38 Führen Sie mal wieder Tagebuch 97  
39 Bewegung tut auch dem Darm gut 98  
40 Ruhen oder 1000 Schritte tun? 100  
41 Stress ade! 102  
42 Den Bauch flachatmen 104  
43 Schüßler-Salze sind super 106  
44 It's tea time 108  
45 Schlüpfen Sie in Bauchweg-Unterhosen 110  
46 Es gibt sogar »Anti-Stink-Unterwäsche« 111  
47 Und was sagt Ayurveda? 112  
48 Wenn auch noch Durchfall dazukommt 114  
49 Tanzen Sie Ihren Blähbauch einfach weg 116  
50 Die Alternativmedizin bietet zahlreiche Möglichkeiten 118



## **Der ultimative Blähbauch-Killer 119**

- Frühstück 119  
Mittagessen 120  
Abendessen 121  
Rezepte für einen guten Start in den Tag 121  
Rezepte gegen das Mittagstief 122  
Ein kleiner Snack zwischendurch 123  
Rezepte zum Tag-ausklingen-Lassen 124  
  
Service 127





## 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 wohlgezogenste 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.

Bei Erwachsenen ist das Aufstoßen und Rülpsen, zumindest in unserer Kultur, eher peinlich und wird gerne unterdrückt. Luft, die nicht wieder aufgestoßen wird, wandert zwangsläufig mit der Nahrung in den Verdauungstrakt. Gase, die im Rahmen der Verdauung entstehen und den Körper nicht über die Atmung verlassen, passieren den Darm sehr schnell – etwa in einer halben Stunde, freie Fahrt vorausgesetzt. Zum Vergleich: Feste Nahrung braucht gut und gerne ein, zwei Tage. So entwickelt sich bei vielen Menschen häufig ein Blähbauch, der unschön und auch ausgesprochen schmerzhaft sein kann – besonders, wenn er bei Einladungen oder offiziellen Anlässen unter dem Kleid oder der Hose zwickt und versteckt werden will. Mit diesem Ratgeber spüren Sie die Ursachen auf und erhalten viele praktische Tipps, mit denen Sie Ihren Blähbauch vertreiben. Schon mit kleinen Schritten können Sie hier ganz viel erreichen. Schließlich werden Sie sich wundern, wie leicht Sie das Problem in Zukunft in den Griff bekommen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg auf Ihrem Weg zu einem flachen und entspannten Bauch.

Ihre Astrid Schobert

Wenn der Bauch  
mit uns spricht ...



