



Sechs Tipps gegen lästige Blähungen

1. Achten Sie beim Essen auf bestimmte Speisen

Geniessen Sie blähungsfördernde Lebensmittel in Massen:

- Hülsenfrüchte
- Nüsse
- Vollkornprodukte
- Soja
- Kohlgemüse
- Zwiebeln
- Obst (v.a. unreife Früchte)
- Knoblauch
- Fertigprodukte
- fettiges Essen
- Produkte mit Farb-, Konservierungs-, künstlichen Süsstoffen oder Geschmacksverstärkern

Grundsätzlich gilt: Schonend zubereitetes Gemüse und Obst, zum Beispiel leicht gedämpft oder als Kompott anstatt roh, sind gut verdaulich. Auch Kaffee und kohlesäurehaltige Getränke blähen.

2. Essen Sie bewusst

Essen Sie langsam und kauen Sie gut. Nur gut zerkleinerte Nahrung ist auch gut verdaulich.

3. Bewegen Sie sich

Sport kurbelt die Darmtätigkeit an und hilft, die Verdauung zu regulieren.

4. Würzen Sie

Kümmel, Fenchel oder Anis regen die Verdauung an. Sie können die Gewürze Speisen beimischen oder als Tee trinken. Pfefferminz- und Schafgarbentee unterstützen Leber und Galle und damit die Verdauung.

5. Vergessen Sie die Vitamine nicht

Vitamine sind für die Produktion von Verdauungsenzymen mitverantwortlich. Enzyme zerlegen die Nahrung in Einzelteile.

6. Entspannen Sie sich

Legen Sie sich eine warme Bettflasche auf den Bauch oder massieren Sie ihn. Entspannung hilft immer gegen Blähungen.