



## Blähungen: Das kann ich tun

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Gert Dorschner

Aktualisiert: 07 Dezember 2020

Ständige Blähungen sind ein Signal des Körpers, das ernst genommen werden sollte. Blähungen weisen auf ein Ungleichgewicht im Verdauungssystem hin. Und genau dieses Ungleichgewicht ist es, das sich negativ auf den allgemeinen Gesundheitszustand auswirken kann. Meist ist die Ernährung schuld oder die Art, wie wir essen. Aber auch Stress, Medikamente oder Unverträglichkeiten können – neben vielen weiteren Auslösern – zu Blähungen führen. Wir erklären mögliche Ursachen von Blähungen und stellen viele Tipps und Massnahmen vor, die man gezielt bei Blähungen einsetzen kann.

### Blähungen sind Fäulnisgase

Anhaltende Blähungen sind die Folge von Gasbildung im Darm. Gasbildung im Darm ist an sich nichts Ungewöhnliches. Entstehende Gase werden normalerweise problemlos vom Organismus absorbiert und über die Lunge wieder ausgeschieden.

Kommt es jedoch zu Blähungen oder gar ständigen Blähungen, dann handelt es sich um eine überschüssige Gasbildung, die der Körper nicht mehr unbemerkt eliminieren kann. Stattdessen werden die Gase jetzt in Form von Blähungen über den Darmausgang ausgeleitet.

Bei Blähungen handelt es sich nicht um harmlose Luft, sondern um Fäulnisgase, die nicht nur das Verdauungssystem und seine natürliche Darmflora schädigen können, sondern den gesamten Organismus, insbesondere auch die Leber belasten. Eine zügige Ausleitung der Blähungen ist folglich äusserst wichtig, um den Körper vor einer Selbstvergiftung zu schützen.

## Welche Ursachen haben Blähungen?

Blähungen können sich aus den unterschiedlichsten Gründen entwickeln.

## Störung der Darmflora

Blähungen können einerseits die Darmflora beeinträchtigen, können sich aber auch erst infolge einer Darmflorastörung entwickeln. Nun kann jedoch auch eine Darmflorastörung zahlreiche Ursachen haben, z. B. Stress, Medikamente (z. B. Antibiotika), falsche Ernährung, hastiges Essen etc. Da gerade eine [Darmflorastörung](#) mit zahlreichen negativen Folgen in Verbindung steht (wovon Blähungen noch eine der harmlosesten Folgen sind), sollte sie in jedem Fall verhindert oder behoben werden.

So weiss man beispielsweise, dass eine Darmflorastörung das [Immunsystem](#) schwächt, die Darmgesundheit herabsetzt, die Verwertung der Nahrung mindert und so zu Nähr- und Vitalstoffverlusten führen kann und ausserdem Autoimmunerkrankungen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und andere chronische Erkrankungen begünstigen kann.

## Ungesunde Ernährung verursacht Blähungen

Meist ist es eine ungesunde Ernährung oder zumindest eine für den betroffenen Menschen ungeeignete Ernährung. Denn nicht jeder verträgt alles gleich gut.

## Blähungen durch zu viele Getreideprodukte

Eine Ernährung, die hauptsächlich aus isolierten und konzentrierten Kohlenhydraten (Weissmehlprodukte, Zucker) beruht, fördert automatisch Gärprozesse im Darm, was wiederum zu einer Verschiebung der Darmflora führt.

Wer ferner keine Vollkornprodukte gewöhnt ist und mit einem Mal damit anfängt, kann zunächst ebenfalls unter Blähungen leiden, bis sich der Darm und die Darmflora entsprechend umgewöhnt haben.

## Blähungen durch zu viel Eiweiss

Auch ein Übermass an Proteinen (insbesondere in Form von tierischen Eiweissen oder auch tierischen Eiweisspräparaten z. B. Proteindrinks ) fördert die Entstehung von Blähungen. Tierische Proteine werden oft nur unzureichend verdaut, wodurch es zu Fäulnisprozessen im Darm kommen kann. Diese wiederum führen zu einem Überhandnehmen der Fäulnisbakterien, was die Darmflora aus dem Gleichgewicht wirft und in Blähungen endet.

## Blähungen durch ungesunde Essgewohnheiten

Viele heute übliche Essgewohnheiten stören eine [gesunde Verdauung](#) oder verhindern sie regelrecht und bringen im Nu Blähungen mit sich. Schlechte Essgewohnheiten sind:

- Spätes oder nächtliches Essen
- Hastiges Essen
- Mangelndes Kauen und Einspeicheln der Nahrung
- Essen und gleichzeitiges Trinken

## Blähungen durch falsche Lebensmittelkombinationen

Falsche Lebensmittelkombinationen können bei empfindlichen Menschen oder Menschen mit angeschlagenem Verdauungssystem schnell zu Blähungen führen. Besonders ungünstige Kombinationen sind Getreideprodukte mit Zucker bzw. Früchten (z. B. Obstkuchen, Marmeladebrot, Pfannkuchen mit Kompott etc.) oder auch Getreideprodukte mit Milchprodukten (Käsebrot, Käsekuchen, Pizza, Pasta mit Käse etc.).

Mehr über eine Essmethode, die sich besonders bei Blähungen als hilfreich erwiesen hat und die richtige Reihenfolge innerhalb einer Mahlzeit berücksichtigt, haben wir in unserem Text über die [gesunde Verdauung](#) festgehalten.

## Blähungen durch Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Blähungen können auf eine Nahrungsmittelunverträglichkeit hinweisen, wie z. B. eine [Fructoseintoleranz](#), [Laktoseintoleranz](#), [Histaminintoleranz](#) oder [Glutenunverträglichkeit](#). Diese Unverträglichkeiten bzw. Intoleranzen können bei jedem Hausarzt oder Facharzt für Gastroenterologie relativ schnell überprüft bzw. ausgeschlossen werden. Oft genug jedoch muss der Patient den Arzt darauf hinweisen.

Neben Intoleranzen, die einen bestimmten Stoff betreffen (z. B. Lactose, Gluten etc.), gibt es jedoch auch Unverträglichkeiten auf einzelne Lebensmittel, die schliesslich in Blähungen resultieren können. So gibt es beispielsweise Menschen, die vertragen Obst ganz hervorragend – mit Ausnahme von Äpfeln. Nur ein kleiner Apfel genügt und sie leiden unter fürchterlichen Blähungen.

Solche Unverträglichkeiten findet der Betroffene am allerbesten selbst heraus, indem er sich und seine Beschwerden im Zusammenhang mit den verzehrten Lebensmitteln beobachtet. Zur Not kann ein Tagebuch geführt werden, in das alle Mahlzeiten, Snacks und Getränke und schliesslich auch die entsprechenden Symptome eingetragen werden. Auf diese Weise erkennt man besser, nach welchem Lebensmittel welches Symptom erscheint.

## Fructoflor hilft bei Blähungen durch Fructoseintoleranz

Wenn Sie an einer Fructoseintoleranz leiden, also Fruchtzucker nicht gut vertragen, dann sind meist eine gestörte Darmflora und eine angeschlagene Darmschleimhaut das Problem. Massnahmen zur Heilung des Darmes wirken nicht sofort, sondern benötigen einige Wochen.

Zur raschen Linderung der Symptomatik kann jedoch [Fructoflor](#) eingesetzt werden, ein spezielles Probiotikum, das aus zwei besonderen Bakterienstämmen besteht. Während die meisten Milchsäurebakterien Glucose verstoffwechseln, lieben die in Fructoflor befindlichen Bakterienstämme insbesondere Fructose. Sie bauen diese ab, so dass Blähungen, die andernfalls durch die Fructose entstanden wären, ausbleiben oder zumindest gelindert werden – abhängig von der Menge der verzehrten Fructose.

## Blähungen durch Zuckeraustauschstoffe

Zuckeraustauschstoffe wie z. B. Sorbit, Maltit, Xylitol etc. führen ab einer bestimmten Dosis zu teilweise extremen Blähungen. Diese Zuckeraustauschstoffe sind bevorzugt in den zuckerfreien

Diätversionen der Softdrinks, in Diätsüßigkeiten, in Kaugummis, in manchen Hustenbonbons oder Halsdragees etc.

## Blähungen durch Medikamente

Viele Medikamente haben Nebenwirkungen, die das Verdauungssystem betreffen, indem sie die gesunde Darmflora schädigen und auf diese Weise Blähungen auslösen. Dazu gehören insbesondere Antibiotika, manche Schmerzmittel, manche Antidiabetika (z. B. Metformin) etc. Eine grundlegende Sanierung der Darmflora sollte daher ganz automatisch jeder Therapie mit einem solchen darmschädlichen Medikament folgen.

## Blähungen durch psychischen Stress

Insbesondere psychischer Stress wird gerne unterschätzt, wirkt sich oft aber als allererstes auf das Verdauungssystem aus und führt bei vielen Menschen zu Blähungen.

## Blähungen durch chronisch entzündliche Darmerkrankungen

Blähungen können auch auf eine bereits bestehende [chronisch entzündliche Darmerkrankung](#) schliessen lassen. Bei Morbus Crohn beispielsweise führen die oft vorhandenen Engstellen im Darm dazu, dass sich der Darm über der Engstelle weitet, was zu Schmerzen und Blähungen führt. Auch bei Colitis ulcerosa, einer weiteren chronisch entzündlichen Darmerkrankung, wird ein Schub von teilweise heftigen Blähungen begleitet.

Da diese Erkrankungen nicht nur durch Blähungen auf sich aufmerksam machen, sondern auch durch starke Durchfälle, Krämpfe etc. wird man hier automatisch zur weiteren Abklärung den Arzt aufsuchen und nicht mehr nur an harmlose Blähungen denken.

## Blähungen durch eine Bauchspeicheldrüsenschwäche

Auch eine Bauchspeicheldrüsenschwäche kann zu Blähungen führen. Die Bauchspeicheldrüse bildet in diesem Fall nicht genügend Verdauungsenzyme, so dass die Nahrung teilweise unverdaut in den Dickdarm gelangt und dort von den Darmbakterien fermentiert wird, was dann zu einer lästigen Gasentwicklung führen kann. Details zur Bauchspeicheldrüsenschwäche, ihrer Diagnose und Therapie finden Sie hier: Die [Bauchspeicheldrüsenschwäche](#) – immer wieder Blähungen

## Blähungen im Rahmen eines Reizdarmsyndroms

Erscheinen Blähungen in Kombination mit täglichen Bauchschmerzen und Stuhlnormregelmässigkeiten, dann kommt nach Ausschluss anderer möglicher Gründe für dieses Beschwerdebild (wie z. B. die oben Nahrungsmittelunverträglichkeiten u. a.) auch das Reizdarmsyndrom in Frage. Allerdings gehen hier die Blähungen oft in einen Meteorismus über, womit man Gasbildung bezeichnet, die sich im Darm sammelt, zum sog. "Blähbauch" führt, aber nicht oder nur teilweise abgeht.

## Massnahmen gegen Blähungen

Wenn Sie sich von Blähungen belästigt fühlen und ernsthafte Erkrankungen als Ursache ausschliessen können, dann können Ihnen die folgenden Tipps und Massnahmen helfen, sich von Ihren Blähungen zu befreien.

1. Nahrungsmittelunverträglichkeiten abklären lassen bzw. selbst austesten. Beachten Sie aber, dass ein Test beispielsweise auf Lactoseintoleranz negativ verlaufen kann, während der Patient aber ganz eindeutig auf Lactose reagiert, also z. B. Kaffee mit Sojamilch oder lactosefreier Milch problemlos trinken kann, aber nach einem Kaffee mit Kuhmilch Blähungen entwickelt. Tests auf Intoleranzen können folglich einen Verdacht bestätigen, schliessen erfahrungsgemäss aber bei negativem Ergebnis nicht in jedem Fall eine Intoleranz aus.
2. Führen Sie ein Ernährungs-Tagebuch wie weiter oben unter "Blähungen durch Nahrungsmittelunverträglichkeiten" erklärt.
3. Lassen Sie sich durchchecken, insbesondere dann, wenn neben den Blähungen weitere auffällige Symptome wie z. B. Blut im Stuhl, Schmerzen, unerwünschte Gewichtsabnahme, chronische Durchfälle oder chronische Verstopfung auftreten.
4. Ziehen Sie eine [Darmreinigung](#) in Betracht. Eine effektive Darmreinigung besteht aus drei Komponenten: [Bentonit](#), [Flohsamenschalenpulver](#) und einem [Probiotikum](#). Bentonit ist eine Mineralerde, die eine aussergewöhnlich hohe Bindungsfähigkeit besitzt und daher nicht nur Toxine, sondern auch Darmgase binden kann, damit diese problemlos ausgeschieden werden können. Gemeinsam mit Flohsamenschalenpulver sorgt Bentonit ausserdem für die Regulierung des Stuhlgangs, beruhigt die Darmschleimhaut und begünstigt die Ansiedlung der hilfreichen Darmbakterien aus zusätzlich einzunehmenden Probiotika.

5. Stellen Sie Ihre Ernährung um. Berücksichtigen Sie dabei natürlich bestehende Unverträglichkeiten, die bei Ihnen bisher zu Blähungen führten, meiden Sie konsequent Produkte mit Zuckeraustauschstoffen und orientieren Sie sich gleichzeitig an den Richtlinien einer natürlichen und basenüberschüssigen Ernährungsweise, die automatisch zu einer Reduzierung der oft problematischen Getreideprodukte und tierischen Eiweisse führt.
6. Denken Sie auch an die Regeln der richtigen Reihenfolge bei den Mahlzeiten, nähere Informationen finden Sie hier: [Gesunde Verdauung](#). Meiden Sie ausserdem – wenn allein die Berücksichtigung der Reihenfolge innerhalb einer Mahlzeit zu keinem Erfolg führt – besonders ungünstige Kombinationen wie Getreide-Obst oder Getreide-Milch oder Getreide-Fleisch/Fisch/Ei in ein und derselben Mahlzeit.
7. Sorgen Sie für regelmässige Mahlzeiten, um Blähungen vorzubeugen. Bevor Sie noch sehr spät am Abend essen, lassen Sie die Mahlzeit lieber einmal ausfallen oder bereiten Sie sich – wenn Sie am späten Abend noch hungrig sein sollten – nur noch eine leichte Gemüsesuppe zu.
8. Trinken Sie nicht zu den Mahlzeiten. Trinken Sie jedoch ausserhalb der Essenszeiten (eine Stunde vor oder ab einer Stunde nach dem Essen) mindestens 2,5 Liter reines kohlenstofffreies Wasser täglich, um die Ausscheidung von Stoffwechselabfallprodukten zu fördern, damit auch die Verdauung zu unterstützen und folglich Blähungen vorzubeugen.
9. Unterstützen Sie Ihre Leber, natürlich mit einer gesunden basenüberschüssigen Ernährung, aber auch mit z. B. Bitterstoffen, um Blähungen zu verhindern, die aufgrund einer Leberschwäche entstehen könnten.
10. Kümmern Sie sich um ein effektives Stress-Management, da kaum ein Organ so unmittelbar auf Stress reagiert als der Darm, so dass sich Blähungen schon allein aufgrund einer aufregenden Situation ergeben können oder dadurch gefördert werden. Zu den hilfreichsten Entspannungsmethoden gehört die Progressive Muskelentspannung, das Autogene Training, aber auch das Klopfen oder Heilströmen. Natürlich auch die unterschiedlichsten Formen der Meditation. Unterstützend können sog. Adaptogene eingenommen werden, Heilpflanzen, die stressresistenter machen können, z. B. [Rhodiola](#).
11. Bewegen Sie sich! Ihr Darm kommt umso besser in Schwung, je mehr und je regelmässiger Sie sich bewegen. Gase setzen sich auf diese Weise nicht fest, sondern können leicht entweichen und entstehen oft erst gar nicht, da ein "bewegter" Darm meist auch ein viel gesünderer Darm ist.

Weitere Tipps gegen Blähungen (wie z. B. Heilpflanzen gegen Blähungen, Gewürze gegen Blähungen etc.) finden Sie hier: [Mittel gegen Blähungen](#)

*\*Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (\* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

## Quellen

- Flatulence, NHS inform, 01 May 2018
- Vuholm S et al., Whole-Grain Rye and Wheat Affect Some Markers of Gut Health without Altering the Fecal Microbiota in Healthy Overweight Adults: A 6-Week Randomized Trial, Journal of Nutrition, 2017 Nov;147(11):2067-2075
- Yao CK et al., Review article: Insights into colonic protein fermentation, its modulation and potential health implications, Alimentary Pharmacology & Therapeutics, 2016 Jan;43(2):181-96
- Choi YK et al., Fructose intolerance: an under-recognized problem., American Journal of Gastroenterology, 2003 Jun;98(6):1348-53
- Deng Y et al., Lactose Intolerance in Adults: Biological Mechanism and Dietary Management., Nutrients, 2015 Sep 18;7(9):8020-35
- Whrl S et al., Histamine intolerance-like symptoms in healthy volunteers after oral provocation with liquid histamine., Allergy and Asthma Proceedings, 2004 Sep-Oct;25(5):305-11
- Ehsani-Ardakani MJ et al., Gastrointestinal and non-gastrointestinal presentation in patients with celiac disease, Archives of Iranian Medicine, 2013 Feb;16(2):78-82
- Hyams JS, Sorbitol intolerance: an unappreciated cause of functional gastrointestinal complaints, Gastroenterology, 1983 Jan;84(1):30-3
- Gastrointestinal Disturbances Associated with the Consumption of Sugar Alcohols with Special Consideration of Xylitol: Scientific Review and Instructions for Dentists and Other Health-Care Professionals, International Journal of Dentistry, 2016; 2016: 5967907



- Kwon SB et al., Antibiotics-associated diarrhea and other gastrointestinal abnormal responses regarding Helicobacter pylori eradication, Korean Journal of Gastroenterology, 2010 Oct;56(4):229-35
- Deans E, Will Stress Injure Your Gut? Psychological Stress can cause changes in the gut bacteria, Psychology Today, November 24 2011
- Intestinal Complications, Crohns & Colitis Foundation
- Irritable Bowel Syndrome (IBS) Symptoms, WebMD
- Lomer MCE et al, Review article: lactose intolerance in clinical practice myths and realities, Alimentary Pharmacology and Therapeutics, 23 October 2007
- Moosavi M, Bentonite Clay as a Natural Remedy: A Brief Review, Iranian Journal of Public Health, 2017 Sep; 46(9): 11761183.
- Ashraf W et al, Effects of psyllium therapy on stool characteristics, colon transit and anorectal function in chronic idiopathic constipation., Alimentary Pharmacology & Therapeutics, 1995 Dec;9(6):639-47.
- Komaroff AL, The gut-brain connection, Harvard Health Publishing

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker