

Blähbauch/Meteorismus

Blähbauch ganz natürlich entlüften

Man fühlt sich wie ein aufgehender Hefekloß, der Bauch bereitet Pein, und abgehende Flatus sind mehr als peinlich: Blähungen. Dagegen gibt es Mittel von Mutter Natur, die sogar gut schmecken.



Bei quälendem Meteorismus werden drei pflanzliche Klassiker empfohlen, nämlich die Früchte von Kümmel, Fenchel und Anis. Die ätherischen Öle dieser Karminativa (blähungstreibende Mittel) tonisieren die Magen-Darm-Muskulatur, verbessern die Durchblutung der Magenschleimhaut, lösen Krämpfe, wirken leicht antimikrobiell und sorgen für Druckausgleich in den Eingeweiden. Anis hilft am schwächsten, Kümmel am stärksten.

Doch mit „Körner in die Tasse, heißes Wasser drauf“ ist es nicht getan bei der Zubereitung eines Anti-Pups-Tees. Damit sich die entgasende Wirkung der Pflanzenteile voll entfalten kann, werden sie „contusa“ verordnet. Das heißt, die Früchte sind vor dem Aufguss frisch im Mörser anzuquetschen. Nur so werden die ätherischen Öle frei.

Fenchel als Honig oder Aperitif

Zur Zubereitung eines Anistees verwendet man einen Teelöffel gequetschte Droge, übergießt sie mit 150 ml heißem Wasser und lässt den Aufguss zehn Minuten abgedeckt ziehen. Von dem Sud sollte dreimal täglich eine Tasse warm zu den Mahlzeiten getrunken werden. Alternativ gibt es aber auch Fertigpräparate.

Pädiater verwenden, nicht zuletzt wegen des guten Geschmacks, gerne das Karminativum Fenchel, an dem sich schon die alten Ägypter delectierten. Fenchel kann nicht nur als Tee genossen werden, sondern auch in Form von Fertigpräparaten, Fenchelhonig oder -sirup. Erwachsene bevorzugen womöglich eher einen fenchelhaltigen Aperitif. Als Tagesdosis empfiehlt die Autorin 10 bis 20 g Fenchelhonig oder Fenchelsirup bzw. 5 bis 7 g Fenchel Früchte. (Für den Aperitif wird keine Dosis angegeben.)

Kümmelbrot hilft auch

Kümmel wirkt nicht nur als Tee oder Aperitif verdauungsfördernd, sondern auch als Gewürz, etwa in Brot, Gemüse und Kartoffelgerichten. Ein entblähender Kümmeltee wird analog dem Anistee mit 2 bis 3 g Droge zubereitet. Getrunken wird das warme Gebräu aber nicht zu den Mahlzeiten, sondern zwei- bis viermal täglich dazwischen. Zwar zählt bekanntlich auch Pfefferminze zu den spasmolytischen und beruhigenden Pflanzen. Doch Vorsicht – ein Tee aus dem Kraut sollte nicht als Dauergetränk genossen werden. Das darin enthaltene Menthol regt die Bildung von Magensäure an. Schmerzen und sogar Reflux können die Folge sein. Dann drückt es zwar nicht mehr unten, aber oben umso mehr.

Tipps gegen Blähungen

Hülsenfrüchte, Kohlsorten, Sorbit und andere Zucker-austauschstoffe zunächst meiden, später nach und nach wieder probieren.

In Ruhe essen, gründlich kauen!

Nur wenig Mineralwasser trinken – fördert Blähungen!

Für ausreichend Bewegung sorgen.

Bei Bedarf Spasmolytika (z. B. Fertigpräparat mit Kümmel- und Pfefferminzöl).

Karminativa auch als Gewürz verwenden.

Bei Bedarf Verdauung mit Enzympräparaten unterstützen.

Teemischungen für den Bauch

Blähungstreibender Tee

Kümmelfrüchte 15 g

Fenchelfrüchte 15 g

Anisfrüchte 15 g

Kamillenblüten 20 g

Pfefferminzblätter 10 g

1 Teel. (Babys: $\frac{1}{4}$ Teel.) mörsern, mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, 5 min ziehen lassen und abgießen. Für Babys ohne Pfefferminze! 3- bis 5-mal tägl. 1 Tasse.

Bei Meteorismus und Dyspepsie

Kümmelfrüchte 30 g

Fenchelfrüchte 30 g

Wermutkraut 10 g

Schafgarbenkraut 30 g

1 Teel. mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 15 min ziehen lassen. Vor jeder Mahlzeit 1 Tasse warm trinken.

Bauchwehtee für Kinder

Malvenblüten

Kamillenblüten

Gänsefingerkraut

Ringelblumenblüten

Fenchelfrüchte

Alle Drogen zu gleichen Teilen verwenden. 1 Essl. mit 250 ml siedendem Wasser übergießen, 7 min ziehen lassen, absieben. 3 bis 5 Tassen.

Viel Erfolg wünschen ihnen Ihre Hausarzt – Fachärzte

Dr. med. Frank Forquignon

Dr. med. Ulrich Jacobsen

Dr. med. Johannes Lübeck