



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-Ökotrophologin 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.

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.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

4. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2019
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81 673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

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



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.