

# 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 wohlherzogenste 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 »luf-tigen« 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