

Zu viel Luft im Darm

Die meisten empfinden sie als äußerst peinlich, dabei sind **Blähungen** ganz natürlich. Im Rahmen der Selbstmedikation können Mittel aus den Bereichen der Allopathie, Phytotherapie und Homöopathie helfen.

Die entweichende Luft wird medizinisch als Flatus bezeichnet, manche sprechen auch von abgehenden Winden. Ursache ist eine übermäßige Gasansammlung im Magen-Darm-Trakt, die Meteorismus oder im Volksmund Blähbauch genannt wird. Die Gase entweichen entweder nach oben und

werden als Rülpsen aufgestoßen oder sie verlassen den Körper rektal über den After. Sind Schwefeldioxid oder Mercaptane dabei, gehen die Winde mit einem unangenehmen Geruch ab. Werden besonders viele Gase gebildet, machen sie sich zudem hörbar bemerkbar.

Vielfältige Ursachen Eine gewisse Menge an Gasen ist ganz normal, da bei jeder Mahlzeit auch Luft verschluckt wird. Durch hastiges Essen, unvollständiges Kauen oder viel Sprechen gerät mehr Luft in den Körper. Zudem produzieren darmeigene Bakterien bei der Verdauung Gase. Je nach Art der Nahrung sind es mal mehr und mal weniger. Klassische blähungstreibende Lebensmit-

tel sind Rohkost, Müsli, Hülsenfrüchte, Kohl und Zwiebeln. Allgemein begünstigen kurzkettige Kohlenhydrate und Zuckeralkohole die Gasentwicklung, die als FODMAPs (fermentierbare Oligosaccharide, Disaccharide, Monosaccharide und Polyole) bezeichnet werden. Vor allem Menschen mit Reizdarm, funktionellen Magen-Darm-Beschwerden oder chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen reagieren auf sie. Bei Reizdarmpatienten wird auch ein aus dem Gleichgewicht geratenes Darmmikrobiom für Blähungen verantwortlich gemacht. Ständig wiederkehrende Blähungen können ein Hinweis auf eine Nahrungsmittelunverträglichkeit sein. Vielfach werden Fruchtzucker im

Literaturtipps

Das Kitteltaschenbuch „Homöopathie – Add-on“ stellt homöopathische Zusatzeempfehlungen für 70 gängige Indikationen vor. Der erste Teil listet die verschiedenen Anwendungsgebiete von A bis Z und im Anschluss die dafür am häufigsten infrage kommenden Einzelmittel, einschließlich Potenzangabe und Dosierung, übersichtlich auf. Im zweiten Teil werden alle im Buch genannten Arzneimittel alphabetisch aufgeführt und ihre Charakteristika, Leitsymptome und Modalitäten dargestellt. Brandaktuell sind Kapitel zur homöopathischen Behandlung von Impfreaktionen und der Ausleitung von Impfsatzstoffen.



Schnelle Hilfe bei Kopf- und Migräneschmerzen.



NEU



**Der bewährte Wirkstoff Ibuprofen
als Ibuprofen-DL-Lysinsalz
zum 1 A Preis!**

- ✓ Schnelle Wirkung*
- ✓ Langanhaltend schmerzlindernd**
- ✓ Gut verträglich

1 A Portfolio. 1 A Preise. 1 A Partner.



A Sandoz Brand

Einfach verstehen. www.1apharma.de

* Schneller Wirkeintritt durch DL-Lysinsalz. ** Schmerzen können bis zu 8 Stunden gelindert werden.

Ibu-Lysin - 1 A Pharma® 400 mg Filmtabletten

Wirkstoff: Ibuprofen (als Ibuprofen-DL-Lysin (1:1)).

Zusammensetzung: Jede Filmtbl. enth. 400 mg Ibuprofen (als Ibuprofen-DL-Lysin (1:1)). Sonstige Bestandteile: Mikrokrist. Cellulose, Siliciumdioxid beschichtet, Copovidon, Carboxymethylstärke-Na (Typ A) (Ph. Eur.), Mg-stearat (Ph. Eur.) [pflanzl.], Poly(vinylalkohol), teilw. hydrolysiert, Titandioxid (E 171), Talkum, Macrogol 4000, Methacrylsäure-Ethylacrylat-Copolymer (1:1) (Ph. Eur.), Na-hydrogencarbonat. **Anwendungsgeb.:** Zur kurzzeitigen symptomat. Behandl. von Kopfschmerzen und Migräne. Zur Anwend. bei Erwachsenen u. Jugendl. ab 12 J. mit einem Körpergewicht ab 40 kg. **Gegenanz.:** Überempf. geg. Inhaltsst.; Pat., die in d. Vergangenh. Überempf.-reakt. (z. B. Bronchospasmus, Asthma, Rhinitis, Angioödem od. Urtikaria) nach Einnahme v. ASS od. and. NSAR gezeigt haben; ungeklärte Blutbildungsstör., besteh. od. in d. Vergangenh. wiederholt aufgetretene peptische Ulzera od. Blutungen (mind. 2 unterschiedliche Episoden nachgewiesener Ulzeration od. Blutung); gastrointest. Blutung od. Perforat. in d. Anamnese im Zusammenh. mit einer vorher. NSAR-Therapie; zerebrovask. od. and. aktive Blutung; schwere Herzinsuff. (NYHA-Klasse IV), schwere Nieren- od. Leberinsuff.; schwere Dehydrat. (verursacht durch Erbrechen, Diarrhö od. unzureich. Flüssigkeitsaufnahme); Schwangersch. im letzten Drittel; Jugendl. unter 40 kg KG und Kinder unter 12 J. **Nebenwirk.:** Peptische Ulzera, Perforat. od. gastrointest. Blutungen, Übelk., Erbrechen, Diarrhö, Blähungen, Obstipat., Dyspepsie, Bauchschmerzen, Meläna, Hämatemesis, ulzerat. Stomatitis, Verschlimm. von Colitis od. Morbus Crohn, Gastritis, Ödeme, Hypertonie, Herzinsuff., geringfügig erhöh. Risiko arterieller thrombot. Ereignisse (z. B. Myokardinfarkt od. Schlaganfall), Verschlech. infektiöser Entzünd. (z. B. Entwickl. einer nekrotisierenden Fasziiitis), Stör. d. Hämatopoese (Anämie, Leukopenie, Thrombozytopenie, Panzytopenie, Agranulozytose), erste Anz.: Fieber, Halsschmerzen, oberflächl. Schleimhautulzera im Mund, grippeartige Sympt., starke Abgeschlagenh., Nasenbluten oder Hautblutungen, Überempf.-reakt. mit Hautausschlag und Juckreiz sowie Asthmaanfällen (ggf. mit Blutdruckabfall), Verschlimm. von Asthma, Bronchospasmus und Dyspnoe, schwere allgem. Überempf.-reakt., können sich äußern als Gesichtssödem, Zungenschwell., innere Kehlkopfschwell. mit Einengung der Atemwege, Atemnot, Tachyk., Blutdruckabfall bis hin zum lebensbedroh. Schock, asept. Meningitis mit Nackensteifigk., Kopfschmerzen, Übelk., Erbrechen, Fieber od. Bewusstseinsstör., psychot. Reakt., Depress., zentralnervöse Stör. wie Kopfschmerzen, Schwindel, Schlaflosigk., Erregung, Reizbar. oder Müdigk., Sehstör., Tinnitus, Palpitat., Herzinsuff., Myokardinfarkt, arterielle Hypertonie, Vaskulitis, gastrointest. Beschwer. wie Sodbrennen, geringfüg. gastrointest. Blutverluste, d. in Ausnahmefällen eine Anämie verursachen können, Ösophagitis, Pankreatitis, Ausbildung intest., diaphragmaartiger Strikturen, Leberfunkt.-stör., Leberschäden, insb. bei Langzeittherapie, Leberversagen, akute Hepatitis, versch. Hautausschläge, bullöse Hautreakt. wie Stevens-Johnson-Syndr. od. tox. epidermale Nekrolyse (Lyell-Syndrom), Alopezie, in Ausnahmef. schwere Hautinfekt. und Weichteilkomplik. währ. einer Varizelleninfekt., Arzneimittellexanthem mit Eosinophilie und system. Sympt. (DRESS), akute general. exanthemat. Pustulose (AGEP), Nierengewebschädig. (Papillennekrose), erhöh. Harnsäurespiegel im Blut, Ausbild. v. Ödemen, insb. bei Pat. mit arterieller Hypertonie od. Niereninsuff., nephrot. Syndr., interstitielle Nephritis, d. mit einer akuten Niereninsuff. einhergehen kann. **Warnhinw.:** Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! Weit. Einzelh. u. Hinw. s. Fach- u. Gebrauchsinfo. Apothekenpflichtig

Mat.-Nr.: 3/51012833 **Stand:** Dezember 2020

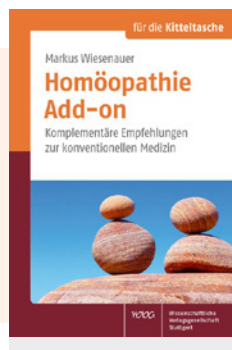
1 A Pharma GmbH, Keltnering 1+3, 82041 Oberhaching

MLR-ID: 165611

Markus Wiesenauer

Homöopathie – Add-on. Komplementäre Empfehlungen zur konventionellen Medizin

Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 621 Seiten, 48 Euro ISBN 978-3-8047-3772-3



Obst und Gemüse, Milchzucker in Milchprodukten oder Gluten aus Getreide nicht vertragen. Zudem können bestimmte Medikamente (z. B. Metformin, Antibiotika), kohlen-säurehaltige Getränke, Bewegungsmangel und Stress eine vermehrte Gasbildung auslösen.

Bei Säuglingen werden schmerzhafte Blähungen auf die beim Weinen verschluckte Luft zurückgeführt. Stundenlange Schreiatacken sind somit Ursache und nicht Folge eines Blähbauchs. Daher wird heute nicht mehr von Dreimonatskoliken, sondern von einer Regulationsstörung gesprochen, bei der Schreibabys noch nicht mit den Reizen aus ihrer Umwelt oder dem eigenen Körper umzugehen gelernt haben.

Phytotherapie In vielen Fällen verschaffen pflanzliche Zubereitungen Linderung. Ein Klassiker ist ein Tee aus den Früchten von Anis, Fenchel und Kümmel. Er wirkt blähungstreibend (karminativ) und krampflösend (spasmolytisch) zugleich. Die Wirkungen der drei Doldenblütler beruhen auf ihrem ätherischen Öl, deren Hauptbestandteile trans-Anethol (Anis und Fenchel), Fenchon (Fenchel) sowie Carvon (Kümmel) sind. Um eine optimale Wirkung zu erzielen, sollten die Früchte unmittelbar vor ihrer Verwendung angestoßen werden. Durch das Quetschen kann das ätherische Öl leichter aus den Früchten entweichen und in den Tee übergehen. Wird die Dreiermischung noch mit Koriander ergänzt, ist sie unter dem Namen Vier-Winde-Tee bekannt. Hier wirken die im ätherischen Öl enthaltenen Substan-

zen Linalool und Geraniol spasmolytisch und karminativ. Ebenso hat sich die Kombination aus Kümmel- und Fenchelsamen mit Pfefferminzblättern und Kamillenblüten als Vier-Winde-Tee etabliert. Das spasmolytisch und antiphlogistisch wirkende ätherische Öl der Pfefferminzblätter und Kamillenblüten hat sich ebenso wie das der Doldenblütler vor allem in der Kinderheilkunde bewährt, allerdings ist Pfefferminze im Kleinkindalter noch ungeeignet. Beliebt sind zudem Topika mit Kümmelöl, die um die Nabelgegend herum einmassiert werden, oder Kümmel-Zäpfchen, die sich bereits ab dem Säuglingsalter eignen.

Kümmel und Pfefferminze kommen auch in Fertigarzneimitteln zum Einsatz. Dabei sind ihre ätherischen Öle hochdosiert in einer magensaftresistenten Kapsel verpackt. Da das Öl in verkapselter Form vorliegt, entfaltet es seine Wirkung erst im Darm und nicht bereits in Speiseröhre und Magen, wo es Sodbrennen und unangenehmes Aufstoßen verursachen kann. Zudem stehen viele weitere Ätherisch-Öl-Präparate in Tropfen- und/oder Kapselform zur Verfügung. Sie beinhalten verschiedene Extrakte verdauungsfördernder Pflanzen einzeln oder in unterschiedlichsten Kombinationen, die gleichzeitig Blähungen und damit häufig einhergehende Krämpfe lindern (z. B. Melissenblätter, Kamillenblüten, Gänsefingerkraut, Angelikawurzel, Benediktenkraut, Schleifenblume).

Allopathie Auch ein reines Spasmolytikum kann helfen, da Blähungen häufig mit schmerzhaften Bauch-

krämpfen einhergehen. Präparate mit Butylscopolamin hemmen über eine Blockierung muskarinerger Rezeptoren des Gastrointestinaltraktes die tonussteigernde Wirkung von Acetylcholin an der glatten Muskulatur und entspannen somit die Muskeln des gesamten Verdauungstraktes. „Eingeklemmte“ Gasansammlungen können so sanft gelöst und abtransportiert werden.

Klassiker unter den allopathischen Entschäumern sind Tropfen mit Simeticon (Dimeticon mit Siliciumdioxid). Die Substanz wirkt rein physikalisch, indem sie die Oberflächenspannung der Gasbläschen im Verdauungstrakt herabsetzt und so ihren Zerfall fördert. Gärungsgase können so besser über die Darmschleimhaut in den Blutkreislauf diffundieren und letztlich über die Lunge abgeatmet werden. Aufgrund der guten Verträglichkeit werden sie häufig von Schwangeren und Stillenden sowie in der Kinderheilkunde verwendet.

Homöopathie Auch die Homöopathie hat etwas gegen Blähungen zu bieten. Nux vomica D6 ist ein bekanntes und bewährtes Arzneimittel bei verschiedensten Magen-Darm-Beschwerden, darunter auch Blähungen. Ist eine Ernährungsumstellung, eine Nahrungsmittelunverträglichkeit oder die Einnahme von Antibiotika Ursache für die vermehrten Gasansammlungen, hilft Okoubaka D3. Bei heftigen Blähungen nach Zuckergenuss ist Argentum nitricum D12 Mittel der Wahl. Übelriechende Blähungen mit Bauchkrämpfen lassen sich mit China D6, Aloe D6 oder Carbo vegetabilis D6 in den Griff kriegen. Die homöopathischen Mittel können ausschließlich oder auch als Add-on-Medikation zum Einsatz kommen. ■

*Gode Chlund,
Apothekerin*

NEU



VoltaNatura

Kosmetikum



Muskelspannungen? Natürlich pflegen.



Mit der Kraft
von 6 Pflanzen



Beruhigender, kühlender
und pflegender Effekt



Bio-Kosmetikum –
Geprüft und zertifiziert
durch CCPB*

* VoltaNatura ist Bio-Zertifiziert nach CCPB-Standard NT/CB 01. Zertifikat Nr. CB/75 und enthält 87,48 % biologische Inhaltsstoffe.

PM-DE-21-00010 20210826