



Gastro-Liga e.V.

Deutsche Gesellschaft
zur Bekämpfung der Krankheiten
von Magen, Darm und Leber
sowie von Störungen des Stoff-
wechsels und der Ernährung e.V.

Friedrich-List-Str. 13
D-35398 Gießen

Phone +49-641-97481-0
FAX +49-641-97481-18
geschaeftsstelle@gastro-liga.de
www.gastro-liga.de

Wenn Darmwinde die Laune verhageln

GASTRO-Sprechstunde mit Experten der Gastro-Liga e. V.
zum Thema Blähungen

7. November und 5. Dezember 2012 (jeweils Mittwoch) von
18 bis 20 Uhr

Jeder von uns kennt lästige Darmwinde und hat schon einmal diesen unangenehmen Druck oder den im Volksmund „Blähbauch“ genannten Meteorismus erlebt. Meist treten Blähungen und Flatulenz nur ab und zu auf, nach dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel, wie zum Beispiel Hülsenfrüchten, auch mal etwas häufiger. Das ist – wenn auch störend und peinlich – kein Grund zur Sorge.

Unangenehm wird es, wenn Blähungen mit starken Gerüchen einhergehen oder wenn die Häufigkeit und die Menge des Darmgas-Abgangs sehr hoch sind. Hier hilft häufig eine Anpassung der Ernährung, um eine Besserung zu erreichen.

Blähungen können jedoch auch in Verbindung mit weiteren Beschwerden auftreten, zum Beispiel mit Schmerzen, Stuhlnormmäßigkeiten oder gar Stuhlabgang beim Entweichen der Darmwinde. Dann ist Vorsicht geboten.

Wie aber unterscheidet man „normale“ verdauungsbedingte Blähungen von Alarmzeichen für eine eventuelle Erkrankung? „Normal ist eine Darmwind-Häufigkeit im Bereich von 10 bis 20 Mal pro Tag.“, so Prof. Dr. Gerald Holtmann, Stv. Vorsitzender der Gastro-Liga und Gastroenterologe an der University of Queensland und dem Princess Alexandra Hospital in Brisbane, Australien. „Stellt man fest, dass das normale Maß überschritten ist, kann zunächst versucht werden, Unverträglichkeiten durch das Weglassen bestimmter Nahrungsbestandteile auszuschließen, wie zum Beispiel Milch- und Fruchtzucker oder Zuckeraustauschstoffe. Die Kennzeichnung auf der Lebensmittelverpackung gibt in der Regel Aufschluss. Hilft dies nicht, sollte ein Arzt aufgesucht werden.“

Wenn Sie Fragen zum Thema Blähungen haben oder wenn Sie denken, dass Ihre Beschwerden über das normale Maß hinausgehen, dann rufen Sie an. Die Experten der Gastro-Liga e. V. beantworten gerne Ihre Fragen rund um das Thema Blähungen. Am 7. November und 5. Dezember 2012 (jeweils Mittwoch) von 18 bis 20 Uhr ist die GASTRO-Sprechstunde unter Tel.: 0641-97481-20 zu erreichen.

Unter www.gastro-liga.de stehen Ihnen im Bereich „Unser Service“ über 40 Broschüren zu unterschiedlichen Verdauungsthemen kostenlos zum Download zur Verfügung, darunter auch Ratgeber zum Thema Blähsucht und Reizdarmsyndrom.