

## Blähungen (Meteorismus)

Der Begriff „Meteorismus“ steht für abnorme Gasansammlung im Magen-Darm-Trakt. Jeder hat irgendwo im Magen-Darm-Trakt Luft und entlässt sie nach oben durch Aufstoßen und im Durchschnitt 10- bis 15-mal täglich nach unten über den After (Flatulenz). Der teils unangenehme Geruch von Darmgasen kommt von Bakterien im Dickdarm, die schwefelhaltige Gase produzieren. Blähungen sind vor allem ein Symptom im Rahmen des sogenannten Reizdarms, d.h. vorwiegend Folge funktioneller Dün- und Dickdarmerkrankungen. Dabei haben Patienten mit Blähungsbeschwerden bei Reizdarm nicht unbedingt eine vermehrte Ansammlung von Darmgasen, sondern die Darmwand reagiert schon auf geringste Dehnungen „gereizt“.

Das Zurückweichen von Luft aus dem Magen nach oben erreicht man bei Erwachsenen und Säuglingen durch aufrechte nach vorne gebeugte Haltung; Rückenlage fördert eher den Übertritt in den Darm.

### Aufstoßen

Ein gelegentliches Aufstoßen während oder nach einer Mahlzeit ist völlig normal. Dadurch entweicht Luft und die Dehnung des gefüllten Magens verringert sich: es kommt zu spontaner Erleichterung. Ständiges Völlegefühl, wenn Luft nicht entweicht, kann Ausdruck einer organischen Erkrankung, z.B. eines Zwölffingerdarmgeschwürs sein, ist meist aber Folge eines Reizmagens. Beim sogenannten Roemheld-Syndrom, das ständiges Aufstoßen verursachen kann, kommt es durch extremes Luftschlucken und eine opulente Mahlzeit zu einer großen Luftansammlung im Magen mit Völlegefühl und Kurzatmigkeit, die einen Herzanfall vortäuschen können.

### Aufgetriebensein

Man nimmt an, dass das Gefühl des Aufgetriebenseins die Folge einer Beweglichkeitsstörung im Rahmen eines Reizdarms (durch eine erhöhte Empfindlichkeit des Darms auf Dehnungsreize) ist. Vor allem im Bereich der Flexuren (Kurven des Dickdarms im rechten und linken Oberbauch) kann es durch das „Hängenbleiben“ von Luft zu Beschwerden kommen. Schmerzen der linken Dickdarmflexur können einen Herzinfarkt, Schmerzen der rechten Flexur eine Gallenkolik vortäuschen.

### Flatulenz

Als ein häufiges Problem wird zu viel Luftabgang aus dem After angesehen, aber 10- bis 25-maliges, oft unbewusstes Entweichen von Luft ist normal. Ausgeprägte Flatulenz ist häufig die Folge eines Überangebots an Kohlehydraten, vor allem von süßen Kohlenhydraten, einer schlechten Kohlehydratverwertung oder einer überaktiven Darmflora.

### Ursachen der Blähungen

- **Verschlucken von Luft**: Bei einem Schluckakt gelangen zwei bis drei Milliliter Luft in den Magen, bei hastigem Essen oder heftigem Atmen ein bis zwei Milliliter mehr. Im Liegen kann die Luft durch einen Ventilmechanismus nicht mehr zurückweichen und verbleibt im Magen.
- **Luft in Nahrungsmitteln**: Ein Apfel enthält z.B. 20 % Luft; ein viertel Liter Bier kann bei raschem Trinken einen halben Liter Kohlendioxid freisetzen.
- **Kohlendioxid**: im Zwölffingerdarm entsteht vor allem Kohlendioxid bei der Neutralisierung des sauren Magensafts. Es gelangt zwar sehr gut durch die Darmwand in den Blutkreislauf, aber bei vorübergehend großen Mengen, z.B. infolge einer opulenten Mahlzeit, entsteht ein Überangebot an Kohlendioxid. Die Folge sind Blähungen.
- **Künstliche Zuckerersatzstoffe** (z.B. Sorbit), **Säfte mit hohem Fruktoseanteil**: Sie werden im Dünndarm nicht verstoffwechselt.
- **Laktose**: es gibt sehr viele Menschen, denen Laktase, das Enzym zur Milchzuckerverdauung ganz oder teilweise fehlt; es kommt zu Meteorismus nach dem Genuss milchzuckerhaltiger Speisen.
- **Störungen im Weitertransport des Darminhalts**: In Bereichen, in denen Stuhl länger „liegen bleibt“, sammeln sich Fäulnisbakterien, z.B. bei ausgeprägter Darmdivertikulose (Ausbuchtungen der Darmwand).



# GastroDocs

Gastroenterologische Praxis  
AM SENDLINGER TOR

### GastroDocs

Dr. med. Thomas Simon  
Dr. med. Reinhard Schneider  
und Kollegen

### Internisten – Gastroenterologie

Endoskopie, Sonographie und  
Funktionsdiagnostik

Müllerstraße 54  
80469 München

Tel.: 089 - 260 76 56  
Fax: 089 - 260 64 52  
info@gastrodocs.de  
www.gastrodocs.de

Störungen im Blutkreislauf der Verdauungsorgane, Leberschäden oder Herzmuskelschwäche können ebenfalls zu Blähungen führen. Akuter, massiver Meteorismus kann die Folge eines Darmverschlusses sein. Dies führt zum sogenannten akuten Abdomen und muss sofort, je nach Ursache, chirurgisch oder intensivmedizinisch behandelt werden.



**GastroDocs**

Gastroenterologische Praxis  
AM SENDLINGER TOR

### Das können Sie selbst tun

Der Großteil der Blähungsbeschwerden wird durch falsche Ernährung und ungesunde Lebensweise verursacht.

- Die Ernährung sollte arm an scharfen Gewürzen sein. Ein Übermaß an rohen Früchten oder ungekochtem Gemüse sowie Obst- und Gemüseschalen sollte vermieden werden. „Gaserzeugende“ Gemüse sind vor allem Zwiebeln, Knoblauch, Kohl, Gurken mit Schale, Hülsenfrüchte (Linsen, weiße Bohnen), Radieschen. Erlaubt sind gekochte Karotten, Spargel, zerkleinerter Spinat, grüne Bohnen, geschälte Tomaten oder geschältes Obst.
- Meiden Sie grob geschrotete Vollkornprodukte vor allem in Verbindung mit rohem Obst, Nüssen oder Vollmilch.
- Meiden Sie Kaffee, Schokolade, gebratene oder zu fette Speisen sowie eiskalte Getränke.
- Essen Sie langsam und kauen Sie bewusst.
- Wenn man zu Blähungen neigt, sollte man lieber mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen; eine zu üppige Mahlzeit vor allem spät abends führt zu einer zu raschen Steigerung der Kohlendioxidproduktion im Zwölffingerdarm.
- Trinken Sie keine kohlendioxidhaltigen Getränke während der Mahlzeit, sondern erst eine Stunde später.
- Bewegen Sie sich nach dem Essen; dies fördert das Entweichen der Luft aus dem Magen und die bereits im Dickdarm befindlichen Gase können leichter „abgelassen“ werden.
- Treiben Sie Sport; das fördert den Blutkreislauf im Bereich der Verdauungsorgane und damit einen besseren Gasaustausch. Kräftige Bauchmuskeln unterstützen die Darmbewegungen und verhindern so längeres Verweilen von Stuhl und die dadurch entstehende Gasbildung.

Wenn ein anfänglicher Versuch mit diesen Allgemeinmaßnahmen keine Besserung bringt, muss ein Arzt aufgesucht werden, der eine entsprechende, den Symptomen angepasste Diagnostik einleiten sollte. Es darf kein schwerwiegender organischer Befund übersehen werden, denn ganz harmlose Blähungen können durchaus das einzige Symptom eines Darmkrebses sein.

### Die besten Hausmittel

Hier einige Tipps, falls es trotz aller Vorbeugemaßnahmen zu Meteorismus mit Leibschmerzen und aufgetriebenem Bauch kommt.

- Sorgen Sie für ausreichende Bewegung an der frischen Luft; dabei können Sie versuchen, den Bauch etwas zu massieren. Oder legen Sie sich mit angezogenen Beinen auf den Rücken und massieren Sie kreisförmig im Uhrzeigersinn.
- Die „gaslösende“ Yogastellung: Auf den Rücken legen, die Arme ausstrecken, die Beine anziehen und die Knie abwechselnd nach rechts und links zum Boden bewegen.

Unverdauliche Kohlehydrate kommen in Hülsenfrüchten und Ballaststoffen vor. Bei Ihrer Verstoffwechslung entstehen Methan und Wasserstoff. Daher vertragen viele Menschen eine zu ballaststoffreiche Kost nicht und klagen über Blähungen und Bauchbeschwerden.

Sollten alle genannten Allgemeinmaßnahmen nichts helfen, müssen Sie doch zu einem der nachstehenden Medikamente zur Beseitigung der Blähungsbeschwerden greifen.

#### GastroDocs

Dr. med. Thomas Simon  
Dr. med. Reinhard Schneider  
und Kollegen

#### Internisten – Gastroenterologie

Endoskopie, Sonographie und  
Funktionsdiagnostik

Müllerstraße 54  
80469 München

Tel.: 089 - 260 76 56  
Fax: 089 - 260 64 52  
info@gastrodocs.de  
www.gastrodocs.de



## Medikamente gegen Blähungsbeschwerden

- **Pflanzliche Mittel:** enthalten vor allem Kümmel, Fenchel, Anis, Melisse und Pfefferminze und wirken krampflösend.
- **Chemische Mittel:** der Wirkstoff Simethicon führt zu einer Oberflächenentspannung der schaumartigen Masse aus Luft und Verdauungssäften, löst die Bläschen auf, die Luft wird besser in den Blutkreislauf aufgenommen, der Darminhalt wird besser weitertransportiert.
- **Kombinationspräparate:** mit Enzymen für schnellere Verdauung und Nahrungsaufnahme
- **Laktase:** bei Blähungen infolge Milchzuckerunverträglichkeit der Nahrung zugesetzt werden.
- **Pflanzliche Kombinationspräparate** (z.B. Iberogast): bei Aufstoßen und Blähungen, verbessern die Beweglichkeit des Verdauungsapparates
- **Kohlepräparate:** bei übelriechender Flatulenz

Als nächsten Schritt kann man eine Heizdecke oder Wärmflasche auf den Bauch legen oder man nimmt ein warmes Bad.

Als letzte Allgemeinmaßnahme bei Blähungen können Sie mit einem Klistier oder einem Abführzäpfchen versuchen, den Stuhlgang anzuregen und damit einen Abgang von Darmgasen zu erreichen.

## Wann Sie unbedingt zum Arzt sollten

Blähungen sind meist harmlos, sie können aber auch das einzige Symptom einer schweren Erkrankung (z.B. Darmkrebs) oder eine Stoffwechselstörung (z.B. Sprue, Milchzuckerunverträglichkeit) sein. Bei häufigen Blähungen, die sich auch bei Anwendung aller Vorbeugungs- und Behandlungsmaßnahmen nicht bessern, müssen Sie zum Arzt gehen.



# GastroDocs

Gastroenterologische Praxis  
AM SENDLINGER TOR

### GastroDocs

Dr. med. Thomas Simon  
Dr. med. Reinhard Schneider  
und Kollegen

### Internisten – Gastroenterologie

Endoskopie, Sonographie und  
Funktionsdiagnostik

Müllerstraße 54  
80469 München

Tel.: 089 - 260 76 56  
Fax: 089 - 260 64 52  
info@gastrodocs.de  
www.gastrodocs.de