

12. Juni 2019

## RADIOBEITRAG als Text

### Lästige Winde: Blähungen

#### Anmoderation:

Blähungen können unterschiedliche Auslöser haben. Ursache Nummer eins ist die Ernährung. Erst mal sind diese Gase nichts Ungewöhnliches – manchmal können sie aber sehr schmerzhaft werden. Was dabei passiert, was man tun kann und worauf man achten sollte, darüber hat sich Kristin Sporbeck informiert.

Länge: 2.23 Minuten

---

**Text:** Hülsenfrüchte, Zwiebeln und Co. führen oft zu Blähungen. Was dabei passiert, erklärt Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband.

#### Dr. Julian Bleek:

**Beim Abbau von Nahrung durch die Bakterien im Darm, die uns bei der Verdauung helfen, entstehen Darmgase. Das ist ganz normal und meistens macht das auch keine Probleme. Wenn aber besonders viel Gas gebildet wird, oder wenn die Darmgase nicht abgehen können, kann das auch mal zu doch sehr unangenehmen Bauchschmerzen führen. Treten Beschwerden dieser Art häufiger auf, kann dahinter auch mal eine spezifische Ursache stecken, zum Beispiel eine Nahrungsmittelunverträglichkeit.**

**Text:** Bei leichteren Blähungen helfen oft einfache Hausmittel wie Tees mit Fenchel, Anis und Kümmel – sie wirken entkrampfend und

entblähend. Das hängt allerdings auch von den Ursachen ab, die sehr unterschiedlich sein können.

**Dr. Julian Bleek:**

**Manche Menschen können bestimmte Nahrungsbestandteile nicht richtig verdauen, weil ihnen zum Beispiel bestimmte Enzyme fehlen oder der Abtransport ins Blut nicht so gut funktioniert. Nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel treten dann regelmäßig Blähungen und Bauchschmerzen auf. Auch bei funktionellen Störungen des Darms, zum Beispiel beim sogenannten Reizdarmsyndrom, können Blähungen das Symptom sein, das die Betroffenen am stärksten belastet. Meistens haben Blähungen aber eine ganz harmlose Ursache, die sich schon mit einer Umstellung der Ernährung gut beheben lässt.**

**Text:** Bei immer wiederkehrenden Beschwerden, macht es Sinn, sie mit dem Arzt zu besprechen. Tipps worauf man achten sollte, hat Arzt Bleek:

**Dr. Julian Bleek:**

**Wichtig ist die Frage, ob es einen zeitlichen Zusammenhang zwischen den Beschwerden und der Nahrungsaufnahme gibt. Ist das der Fall, kann man ausprobieren, ob sich die Blähungen bessern, wenn man auf bestimmte Lebensmittel verzichtet. Begleitend kann man in einem Ernährungstagebuch aufschreiben, was man gegessen hat. Kommt es immer wieder zu starken Blähungen, die die Lebensqualität stark beeinträchtigen, sollte man mit einem Arzt sprechen. Der kann dann abklären, ob zum Beispiel eine Lebensmittelunverträglichkeit oder eine andere Ursache hinter den Beschwerden steckt.**