



BODY & BEAUTY

# 7 TIPPS FÜR DEN BIKINI- BAUCH

**AM STRAND MÖCHTE MAN SICH WOHLFÜHLEN UND VON SEINER BESTEN SEITE ZEIGEN. DOCH DANN DAS: BLÄHBAUCH! MIT WELCHEN TRICKS MAN GANZ EINFACH VORBEUGT - WIR HABEN UNS SCHLAUGEMACHT.**

TEXT: PATRICK SCHUSTER



**U**nd plötzlich, wie aus dem Nichts: Der Bauch ist ums Doppelte vergrößert, rumort, zwickt und sticht. Darüber sprechen wollen allerdings die wenigsten. „Dabei sind Blähungen, sogenannte Flatulenzen, eine völlig natürliche Begleiterscheinung des Verdauungsprozesses“, erklärt die Wiener Allgemeinmedizinerin Dr. Doris Gapp. „Im Zuge der Neutralisierung von Magensäure und Fettsäuren im Darm und der Aufspaltung der Nahrungsmittel durch Verdauungsenzyme entsteht Kohlendioxid, das den größten Teil der Darmgase ausmacht. Ein weiterer Teil geht aufs Konto der Darmbakterien – sie produzieren bei der Zersetzung unverdauter Nahrung weiteres Gas.“

Soweit alles kein Problem. Sieben- bis zehnmals täglich entledigt sich das lange Verdauungsorgan der heißen Luft. Unangenehm wird es erst, wenn das nicht geschieht: „Das ständige angestrengte Zurückhalten führt ebenso zur Einklemmung der Luft im Darm wie beispielsweise eine Verstopfung. Die Folge: Meteorismus, den wir im Volksmund als unangenehmen Blähbauch kennen“, weiß die Expertin.

### VIEL LUFT UM NICHTS?

Doch bevor es überhaupt zum angestregten Zurückhalten der Blähungen kommt, stellen wir uns die Frage, was deren Entstehung begünstigt



DIE EXPERTIN:  
**DR. DORIS GAPP**  
Allgemeinmedizinerin  
in Wien.  
Mehr Infos: [www.diehausarztin.com](http://www.diehausarztin.com)



BUCHTIPP:  
„Nie wieder Blähbauch“  
von Gibson, Studerus & Wilhelmi. **GU-Verlag**,  
um € 19,99

und wie sich gegensteuern lässt: „Die Unverträglichkeit bestimmter Nahrungsmittel kann ebenso verstärkte Gasbildung zur Folge haben wie das Reizdarmsyndrom oder entzündliche Darmerkrankungen. Sind Blähungen deshalb besonders schmerzhaft oder machen einem das alltägliche Leben zur Qual, sollte man eine ärztliche Abklärung der Ursachen in Betracht ziehen“, rät Gapp. Die gute Nachricht: Meist sind die Ursachen völlig harmlos. „Hauptsächlich sind es bestimmte Nahrungsmittel, falsche Essgewohnheiten, Bewegungsmangel und psychische Faktoren wie Stress, die unsere Mitte wie einen Ballon wirken lassen – die Beschwerden sind zwar unangenehm, aber verschwinden in der Regel von selbst.“

Das bedeutet im Umkehrschluss, dass sich einem Blähbauch in den meisten Fällen ganz einfach vorbeugen lässt. Wie das am besten funktioniert:

### 1. GUT GEKAUT IST HALB VERDAUT!

Die Verdauung beginnt im Mund – wer sein Essen gut kaut, sorgt gleich zu Beginn für einen reibungslosen Verdauungsprozess. Außerdem führt hastiges Essen zum Verschlucken von Luft. Ein Teil davon landet im Darm und ein Blähbauch ist quasi programmiert. Vorsicht auch bei Kaugummis!

### 2. BERUHIGENDE BAUCHMASSAGEN

Während ein großer Teil des Kohlendioxids über das Blut zur Lunge gelangt und abgeatmet wird,

FOTOS: GETTY IMAGES/PRIVAT

bleibt dem Rest nur der Weg durch den Darm – den passiert die heiße Luft in rund 30 Minuten. Eine Bauchmassage im Uhrzeigersinn (das entspricht den Darmwindungen) entkrampft den Darm und befördert die Gase schneller ans Ziel – regelmäßige Massagen beugen vor.

### 3. YOGA FÜR DEN DARMS

Starten Sie mit Yoga schwungvoll und vor allem stressfrei in den Tag: „Sonnengruß“, „Hund“ und „Kobra“ regen den Stoffwechsel an. Die Übung mit dem klangvollen Namen „Pavanmuktasana“ (Rückenlage; abwechselnd ein Bein anheben, abwinkeln und bei der Ausatmung Richtung Oberkörper ziehen) hilft gezielt gegen Blähungen. Auch gut: Versuchen Sie die Bauchatmung sowie regelmäßige Bewegung (Spaziergehen, Radfahren) in Ihren Alltag zu integrieren.

### 4. AYURVEDISCHE ANTI-BLÄH-TIPPS

Ein morgendliches Glas lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen regt die Darmaktivität an. Hören Sie außerdem auf Ihren Körper und essen Sie nur dann, wenn Sie Hunger haben. Versuchen Sie über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten anstelle drei großer einzunehmen – das beugt Heißhunger vor und entlastet den Verdauungstrakt.

## ACHTUNG, DAS BLÄHT!

- Milchprodukte
- fettes Fleisch & Fleischerzeugnisse
- Kohl, Brokkoli, Kohlsprossen & Karfiol
- Zwiebel, Lauch & Knoblauch
- Rohkost
- unreifes Obst
- Hülsenfrüchte
- Müsli
- Weintrauben
- Hefe

### 5. DIE WÜRZE MACHT'S

Gute Nachrichten für all jene, die nicht auf blähende Nahrungsmittel (*siehe links*) verzichten möchten: Mit der richtigen Würze können Sie dem Bläh Effekt entgegenwirken. Leicht wärmenden Gewürzen wie Kümmel, Anis, Ingwer, Fenchelsamen, Kreuzkümmel, Kurkuma und Schwarzem Pfeffer wird eine verdauungsfördernde Wirkung zugeschrieben.

**TIPP:** Spezielle Gewürzmischungen als Tees wirken wahre Wunder.

### 6. TIPPS DER TCM

In der TCM stehen Blähungen für ein Ungleichgewicht im Körper, das über die Zeit zu Krankheiten führt. So beugen Sie vor: Trinken Sie Getränke nicht kalt, sondern immer auf Zimmertemperatur; essen Sie weniger Rohkost, dafür mehr Gekochtes und Gekartes (auf Fette verzichten). Fertiggerichte sind tabu.

### 7. DETOX FÜR DEN DARMS

Regelmäßige Entschlackungskuren führen zu einer Entgiftung über den Darm und bringen die Darmflora in ein neues Gleichgewicht. Lästigen Blähungen kann so dauerhaft vorgebeugt werden – denn ein starker, gesunder Darm ist die Grundlage unseres Wohlbefindens.