Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 8: Ein Virus namens Herpes

Artikel: Ganz ohne Wind geht's nicht
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558168

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ganz ohne Wind geht's nicht

Blähungen sind kein Thema, über das unumwunden geredet wird. Dabei darf man, ohne windig zu erscheinen, erst mal feststellen: Eine Blähung, fein ausgedrückt ein Wind, medizinisch umschrieben ein Flatus, vulgär gesagt ein Furz, ist etwas ganz Normales. Die meisten Winde verschwinden laut- und geruchlos: Pro Tag wird etwa ein halber Liter Gas von jedem Windbeutel und jeder Windsbraut in die vier Winde verstreut. Bei manchen Fürzen geht's aber nicht ohne Tönchen und Düftchen.

Wenn wir als Kinder zu dritt hinten im Auto sassen und einem entwich ein wenig wohlriechender Pups, tat der Übeltäter stets möglichst unbeteiligt. Erst wenn sich die Geschwister die Nase zuhielten und mit dem gar nicht feinen Kindergartenspruch «Wer es zuerst gerochen, aus dem ist es gekrochen» die Unschuldsbeteuerungen und Anschuldigungen losgingen, machte der Vater mit dem Alten-Fritz-Zitat «Furz' Er hier und stink' Er dort» dem albernen Ritual ein Ende. Sicher ist, dass jeder, dem sowas vor Zeugen passiert, schief angesehen wird. Manch einer möchte dann vor Scham in den Erdboden versinken, wenige nehmen's gelassener und behaupten: «Schon wieder dem Doktor einen Franken gestohlen.»

Nichts aufbauschen, wenn keine Krankheit vorliegt

Bei der Verdauung entstehen die Gase Wasserstoff, Kohlendioxid und Methan, welche die im Dickdarm ansässigen Bakterien beim Abbau von Kohlenhydraten und Aminosäuren produzieren. Ein Teil der Verdauungsgase wird durch die Darmwand vom Körper aufgenommen, ein anderer Teil entweicht ordnungsgemäss mit dem Stuhlgang und ein Teil halt auch mal unfahrplanmässig.

In den allermeisten Fällen liegen den Blähungen harmlose Ursachen zugrunde. Nur bei sehr empfindlichen Menschen können bereits normale Mengen von Gas Schmerzen verursachen, die meisten leiden jedoch nur unter Blähungen, wenn sich ungewohnte Mengen ansammeln. Zu vermehrter Gasbildung können beitragen:

Ungewohnte Kost, z.B. im Restaurant oder in fremden Ländern, und zu *grosse Nahrungsmengen*. *Luftschlucken* passiert meist durch zu hastiges Essen und Reden beim Kauen. *Kohlensäurehaltige Getränke* können die Situation beträchtlich verschlimmern. In aufrechter Stellung entweicht die meiste Luft des armen Schluckers wieder durch den Mund. (Was auch störend wird empfunden, sofern es mit Geräusch verbunden.) Wird die Mahlzeit heruntergeschlungen, um Zeit für ein Mittagsschläfchen zu schinden, sucht sich die Luft den Weg in den Darm. *Blähende Speisen* wie Zwiebeln,

Die Magentabletten Gastronol von A.Vogel sind ein homöopathisches Komplexmittel zur Behandlung von übermässiger Gasbildung bzw. Blähungen, Völlegefühl und Magen-Darm-Störungen. (In Deutschland: Enzian-Tropfen).

Hilfreich bei Blähungen ist auch die Frischpflanzentinktur Millefolium (Schafgarbe).

Hülsenfrüchte, frisches Brot, Champignons, Rettiche und Kohlsorten begünstigen die Gasbildung. Sauerkraut kann selbst Blähungen verursachen, hilft aber gegen Verstopfung und dadurch verursachte Blähungen.

Hilfreiche Hausmittel

Einfache und schnell wirkende Hausmittel gegen akute Blähungen sind Wärmflasche und Heublumensack. Auch nach einer sanften Bauchmassage vergehen die Blähungen bald: Drei Minuten mit warmen Händen den Bauch um den Nabel herum, im Uhrzeigersinn streichend, sanft massieren. In der Pflanzenwelt gibt es drei klassische «Entbläher»: Kümmel, Fenchel und Anis, die früher nicht umsonst zum Standard-Brotgewürz gehörten. Diese Gewürzpflanzen verwendet man einzeln oder in Kombination für Tees, die zwischen den Mahlzeiten frisch zubereitet und warm getrunken werden sollen. Ein bis zwei Teelöffel zerquetschte Samen mit einer Tasse heissem Wasser übergiessen und 15 Minuten ziehen lassen. Fenchel und Anis eignen sich besonders für Kinder; dann nimmt man nur einen Teelöffel auf eine Tasse Wasser. Bei übermässiger Gasbildung und Völlegefühl helfen auch Bitterkräuter wie Tausendgüldenkraut, Enzianwurzel, Kalmuswurzel oder Wermut. Bitterstoffe als Tees oder «Magenbitter» regen Darmdrüsen, Leber und Galle an.

Vorbeugend wirken viel Bewegung und eine ballaststoffreiche Ernährung mit reichlich Flüssigkeit, viel rohem Obst und Gemüse und Vollkorngetreide. Ein bis zwei Gläser temperiertes (stilles) Wasser morgens auf nüchternen Magen getrunken, können Wunder wirken. Ein Darm, der Arbeit gewohnt ist, wird auch mit dem unvermeidlichen Anfall von Gasen keine Probleme haben. Ist er es nicht, kann ballaststoffreiche Ernährung zunächst die Gasbildung bzw. die Beschwerden verstärken. Eine Nahrungsumstellung sollte allmählich erfolgen, und je weniger Zucker gegessen wird, um so bekömmlicher ist die Vollwertkost. Die Kombination Rohkost/Vollkorn mit Zucker ist der Grund, warum viele Leute bei einer Frischkosternährung Blähungen haben.

Echter Angelikalikör «Vespétro»

60 g Engelwurzsamen (im Notfall geschnittene Wurzeln), 8 g Fenchelsamen, 8 g Anissamen, 6 g Koriandersamen leicht zerstossen und mit 200 g reinem Alkohol ansetzen. Nach acht Tagen wird ein Pfund Traubenzucker in 1 bis 1½ Liter Wasser aufgelöst. Die Alkohollösung durch einen Papierfilter oder ein Tuch filtern und mit der Zuckerlösung mischen.

«Gegen Blähungen und Verdauungsschwäche gibt es kein angenehmeres und besseres Mittel», schreibt Alfred Vogel im «Kleinen Doktor».

Bei chronischen Beschwerden zum Arzt

Bei chronischen und sehr schweren Blähungen muss der Ursache nachgegangen werden. Zu denken ist an eine Unterfunktion der Bauchspeicheldrüse, an eine gestörte Darmflora, an entzündliche Prozesse im Magen-Darmbereich und anderes mehr. In schweren Fällen kann der Bauch so aufgebläht sein (Trommelbauch), dass es zu Kurzatmigkeit und Herzbeschwerden kommt. Insgesamt gesehen sind Beschwerden und Völlegefühl durch Gasansammlungen lästig, aber nicht bedrohlich – und ein kräftiger Wind entlastet sehr; es muss ja nicht im Auto sein!? • IZR