

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Adieu Blähbauch  
**Autor:** Pauli, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-960489>

#### 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:** 30.01.2026

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

# Adieu Blähbauch

Der Bauch wölbt sich nach dem Essen heftig und sieht aus wie schwanger? Wer unter diesem Phänomen leidet, sollte sich mit «FODMAP», also blähenden Lebensmitteln, auseinandersetzen. Wie man den Ursachen auf die Spur kommt.

Text: Andrea Pauli

Kaum was gegessen, schon einen dicken Bauch? Das Symptom Blähbauch kennen viele. In den sozialen Medien machen zahllose Bilder vom «food baby» die Runde, also von einem Bauch, der aussieht, als sei man plötzlich schwanger. Offenbar leiden Frauen häufiger unter diesem Problem. Abends ist der Blähbauch bei vielen Betroffenen am stärksten. Über Nacht geht er zurück und baut sich am nächsten Tag nach und nach wieder auf. Was ist da los? Zunächst einmal: Gasbildung im Verdauungstrakt ist ein ganz natürlicher Prozess. Die Luft im Darm ist ein Gemisch verschiedener Gase, darunter Stickstoff, Sauerstoff, Kohlendioxid und Fäulniggase, wie etwa

Methan und Schwefelwasserstoff (die Ursache für den übeln Geruch mancher Pupser).

Darmgase entstehen zum einen aus verschluckter Luft, zum anderen infolge des Abbaus von Nahrungsbestandteilen durch die Bakterien im Darm (Darmflora bzw. Mikrobiom). Ein stark aufgeblähter Bauch, medizinisch: Meteorismus, entsteht, wenn sich zu viel Gas im Bauch ansammelt. Kann die Luft infolge herabgesetzter Darmbewegung nicht abgehen, kommt es durch das vermehrte Darmvolumen zu einem Blähbauch. Die Darmgase führen dazu, dass sich die Bauchdecke vorwölbt (oder es sich so anfühlt als tue sie das). Die überschüssige Luft drückt gegen die



Bauchwände und verursacht Unwohlsein oder gar Schmerzen.

Es gibt eine Reihe von Faktoren für das Entstehen des Blähbauchs: Störungen des Magen-Darm-Trakts, Infektionen, Reaktionen des Immunsystems, erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut, Genetik, Hormone, Stress und Lebensmittelunverträglichkeiten. Meist wirken mehrere ursächliche Faktoren zusammen. Meteorismus kann aber auch auftreten, ohne dass sich ein Auslöser dafür finden lässt, die Darmfunktion ist ohne ersichtlichen Grund gestört. Man spricht dann von «funktionellem Meteorismus».

## Liegt es an der Ernährung?

Da eine Vielzahl von Blähbauch-Betroffenen berichten, dass die Beschwerden nach dem Essen auftreten bzw. sich danach verstärken, liegt es nahe, den Blick darauf zu lenken, was wir täglich zu uns nehmen. Prof. Peter Gibson forscht an der Monash Universität im australischen Melbourne seit 2006 intensiv zu dem Thema. Er und sein Team gelten als die Entdecker von «FODMAP». Die Abkürzung verweist auf verschiedene Kohlenhydratfamilien, die von Menschen schlecht und von Bakterien gut verdaut werden. «F» steht dabei für fermentierbar. Manche dieser FODMAP-Kohlenhydrate sind Zuckerarten, andere sind Stärkearten oder Ballaststoffe. Sie können im Dünndarm nur schlecht oder gar nicht aufgespalten und resorbiert (ins Blut aufgenommen) werden und gelangen daher in den Dickdarm, wo sie von Bakterien fermentiert werden.

Klar: «Jedes Böhnchen gibt sein Tönchen», das wussten schon unsere Vorfahren. Durch aufwendige Studien indes gelang es den australischen Wissenschaftlern, «dass man praktisch alle Lebensmittel auf den Gehalt an FODMAP prüfen kann», so Prof. Gibson. Und daraus lässt sich eine «Diät» (keine Abmagerungskur, vielmehr eine gezielte Ernährungsanpassung) ableiten, die dazu beitragen kann, dass Betroffene weniger unter Blähbauchbeschwerden leiden. Der Gastroenterologe und Internist Dr. Martin Wilhelmi aus Zürich und die diplomierte Ernährungsberaterin Diana Studerus aus Basel haben sich im Austausch mit Prof. Gibson intensiv mit FODMAP auseinandergesetzt und ein Buch zum Thema Blähbauch verfasst (siehe S. 13).

## Ist es «Reizdarm»?

Ein Blähbauch und Blähungen sind die am häufigsten beobachteten Symptome beim **Reizdarmsyndrom (RDS)**. Mehr zum Thema Reizdarm lesen Sie in der Mai-Ausgabe.

## Erst abklären, dann austesten

Vorab muss es immer darum gehen, ärztlich abzuklären, ob dem Blähbauch eine Erkrankung zugrunde liegt. Bei entsprechender Diagnose sollte gezielt gehandelt werden. Die Ausschlussdiagnostik führt vielfach zur Diagnose Reizdarmsyndrom. Und da kommt die Ernährungsberatung ins Spiel und die FODMAP-Diät. Was genau macht diese aus?

Die Low-FODMAP-Diät reduziert die Zufuhr an leicht fermentierbaren Kohlenhydraten. Damit sich dies nicht ungünstig auf die Zusammensetzung der Darmflora und die Verdauungstätigkeit auswirkt, wird diese Diät nur für eine gewisse Dauer (in der Regel für zwei Wochen) durchgeführt, bis sich die Beschwerden eindeutig bessern. Anschliessend wird die Verträglichkeit für alle FODMAP-Gruppen einzeln getestet – spätestens hier braucht es die fachkundige Ernährungsberatung. Die Gruppen, die keine Beschwerden auslösen, kann man dann wieder in den Speiseplan aufnehmen.

Was vielleicht nicht gleich einleuchtet: Spricht man über FODMAP, so meint man damit eigentlich gesunde Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Milch. FODMAP-haltige Lebensmittel haben jedoch einen speziell hohen Gehalt einer oder mehrerer FODMAP-Gruppen und/oder werden häufig in grossen Mengen konsumiert, z.B. Weizen und Roggen, Zwiebeln, Lauch, Äpfel, Birnen, Steinfrüchte, Wassermelone, Milch, Joghurt oder Hülsenfrüchte.

Lebensmittel, die *keine* FODMAP enthalten, sind Fleisch und Wurst, Fisch und Meerestiere, Eier, Tofu, Hartkäse, Öle, Fette, Butter, Rohr- oder Rübenzucker, Küchenkräuter, Essig, Senf.

Bei den meisten Patienten von Daniela Studerus ist es eine Kombination von ein bis drei FODMAP-Gruppen, die Beschwerden machen: am häufigsten Milchzucker, Oligosaccharide und Polyole (Fruchtzucker ist deutlich seltener).

### Sind Nährstoffräuber am Werk?

Die Forschung hat im Zusammenhang mit der Blähbauch-Problematik noch weitere Stoffgruppen im Visier: sogenannte Antinährstoffe. Diese dienen der Pflanze als natürliches Pestizid, um sich vor Krankheitserregern, Schädlingen und Fressfeinden zu schützen. Im menschlichen Organismus binden sie Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium, und Magnesium, so dass diese im Dünndarm nicht mehr resorbiert werden können. «Sie nehmen uns also quasi Nährstoffe weg», so Diana Studerus. Helft eine FODMAP-Reduktion nicht und seien auch andere Nahrungsmittelunverträglichkeiten ausgeschlossen, achte sie genauer auf die Antinährstoffe, so die Ernährungsberaterin. «Denn Rohkost-Smoothies, Cashew-Käse und Chia-Müesli sind reine Antinährstoff-Bomben.»

### Warum Minze statt Fenchel und Kamille?

Blähungen rückt man traditionell mit Fenchel- oder Kamillentee zu Leibe. Bei Blähbauchbeschwerden jedoch ist das bewährte Hausmittel kontraproduktiv. Warum? «Es gilt, pharmakologisch zu unterscheiden zwischen öligem und wässrigem Auszug. Aktuelle Forschungsdaten zeigen, dass ölige Auszüge, also ätherische Öle aus Fenchel oder Kamillenöl, durchaus eine gewisse Dysbiose (Ungleichgewicht) im Darm ändern können», so Studerus. Auch als äußere Anwendung in Form von Leber- und Bauchwickeln funktionieren die ätherischen Öle. «Beim Tee allerdings haben wir das Problem, dass dieser viele Oligosaccharide enthält, die wasserlöslich sind, also in den Tee übergehen. Ich empfehle darum Minze, denn in Pfefferminztee sind keine Oligosaccharide enthalten. Auch für Pfefferminzöl-haltige Extrakte haben wir sehr gute Daten, dass sie schmerzlindernd gegen krampfartige Beschwerden wirken. Bei akuter Gastritis ist Minze allerdings nicht angeraten. Man muss eben sehr individuell differenzieren, welcher Magen-

Darm-Abschnitt von den Problemen betroffen ist.» Ab wann man sich mit seinen Blähbauchproblemen in therapeutische Behandlung begibt, ist individuell. «Tritt das Symptom nur ab und zu auf, kann man sicher ganz gut damit leben. Beeinträchtigt der Blähbauch das Alltagsgeschehen, würde ich dazu raten, einen Arzt bzw. die Ernährungsberatung aufzusuchen», so Studerus.

### Wie kann man sich selbst helfen?

Was man selbst erst mal tun kann: Nahrungsmittel gezielt weglassen und austesten, wie es einem damit geht. «Einfach mal keine Zwiebeln und keinen Knoblauch verwenden, eher Beeren essen statt anderes Obst, Gemüse bzw. Salat mit grünen Blättern bevorzugen, Dinkel- statt Weizenprodukte verzehren und auf laktosefreie Milchprodukte umsteigen. Zeigt sich dann nach etwa drei Tagen ein Unterschied bei der Blähbauchproblematik, ist es wahrscheinlich, dass die Beschwerden ernährungsabhängig sind», sagt Diana Studerus. Immer gut sei natürlich der Einsatz einer Wärmflasche. Kurzfristig könne auch die Einnahme von Aktivkohle helfen.

#### Internetadressen:

[www.magendarm-spezialist.ch](http://www.magendarm-spezialist.ch)  
[www.foodonrecord.com](http://www.foodonrecord.com)  
[www.fodmap.ch](http://www.fodmap.ch) (Schweizer FODMAP-Pionierin und Expertin Beatrice Schilling)

#### Buchtipps:

«Nie wieder Blähbauch» von Martin Wilhelmi, Diana Studerus, Peter Gibson, GU-Verlag, 2. Auflage 2020, mit vielen Rezepten, Behandlungskonzepten und nützlichen Tabellen.  
**Best.-Nr. 1401**



«Bye-bye Blähbauch» von Tamara Duker Freumann, VAK, 2019, mit vielen Rezepten und diagnostischem Test, sehr gute Beschreibung möglicher Ursachen, allerdings strikt schulmedizinisch ausgerichtet.  
**Best.-Nr. 1402**



# Aufgepasst, das sind FODMAP\*-reiche Nahrungsmittel:

## Gemüse, Salate

Artischocke, Blumenkohl, Butternuss-Kürbis, Erbsen, Zuckerschote, Fenchel, Knoblauch, Lauch, Pilze, Rote Bete, Rosenkohl, Sauerkraut, Staudensellerie, Schwarzwurzel, Spargel, Topinambur, Wirsing, Zuckermais, Zwiebeln

## Getreide & Co.

Weizen, Roggen, Gerste (und alle daraus hergestellten Produkte), Couscous, Bulgur, Kamut, Grünkern, Einkorn, Emmer

## Süßungsmittel

Fruchtzucker, Fruktosesirup, Maissirup, Honig, Agavendicksaft, Birnendicksaft, Sorbit/-ol (z.B. in zuckerfreien Bonbons oder Kaugummi), Birkenzucker, Mannit, Inulin, Invertzucker und weitere (mit komplizierten Namen)

## Früchte

Apfel, Aprikose, Avocado, reife Banane, Birne, Brombeeren, Dattel, Dörrrost, Feigen, Fruchtsäfte, Fruchtsaftkonzentrat, Granatapfel, Khaki, Kirsche, Litschi, Mango, Nektarine, Pfirsich, Pflaume, Rosinen, Sultaninen, Wassermelone, Zwetschge

## Hülsenfrüchte

Linsen, Bohnen, Kichererbsen

## Kerne, Samen

Cashewkerne, Pistazien, Mandeln

## Ausnahme Kiwi!

Ihr FODMAP-Anteil ist gering, zudem enthält sie viele Vitamine und Anti-Bläh-Effekte. Mittlerweile werden Kiwis in der Schweiz auch im Gewächshaus und in Bioqualität gezüchtet.

## Getränke

Kamillentee, Fencheltee, Oolong-Tee, Zichorien-Kaffeesatz, Rum, Dessert- und Süßweine, Sojamilch, Kokosnusswasser

## Milchprodukte

Laktosehaltige Produkte wie Milch, Joghurt, Frischkäseerzeugnisse

\*Abkürzung für: Fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide und Polyole