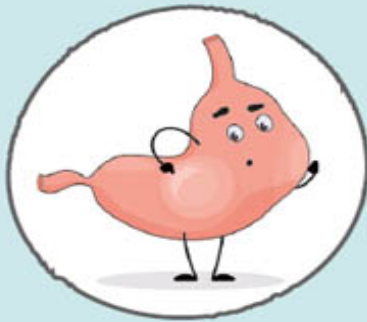


Tamara Duker Freuman

BYE-BYE BLÄHBAUCH

Beschwerdefrei
in 7 Tagen



Mit dem
Selbsttest Ihre
individuelle
Ursache finden!



Tamara Duker Freuman
Bye-bye Blähbauch

Beschwerdefrei in 7 Tagen

**Mit dem Selbsttest
Ihre individuelle Ursache finden!**

Rezepte von Kristine Kidd



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

The Bloated Belly Whisperer

Copyright © 2018 by Tamara Duker Freuman

Published by arrangement with St. Martin's Press, New York

ISBN 978-1-250-19523-4

Dieses Werk wurde im Auftrag von St. Martins's Press durch die Literarische Agentur

Thomas Schlück GmbH, 30161 Hannover, vermittelt.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt, alle Angaben beziehen sich selbstverständlich auf Angehörige aller Geschlechter. Außerdem wurde darauf verzichtet, bei Nennung von Marken und Produkten mit eingetragenen Markenzeichen das Markenzeichen ® bzw. ™ aufzuführen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2019

Übersetzung: Rotraud Oechsler

Lektorat: Sibylle Duelli

Layout: Ulrich Schmid, de.te.pe, Aalen

Umschlag: X-Design, München

Coverabbildung: shutterstock Lemberg Vector Studios, unter Verwendung einer Abbildung von Brian Dalthorp, Popstudios

Satz & Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-86731-218-9 (Paperback)

ISBN 978-3-95484-402-9 (ePub)

ISBN 978-3-95484-403-6 (kindle)

ISBN 978-3-95484-404-3 (PDF)

*Für Max und Stella
Möge in euren Bäumen nur Ruhe herrschen*

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Einführung

Kapitel 1: Jeder unglückliche Bauch ist auf seine ganz eigene Weise unglücklich: Die vielen Arten von Blähbeschwerden

Kapitel 2: Die Arbeit mit diesem Buch und dem diagnostischen Test

Teil 2: Blähbeschwerden im Oberbauch, die vom Magen ausgehen

Kapitel 3: Die nahrungsbedingten „Zwillingsbabys“
Gastroparese und Dyssynergie

Kapitel 4: Der saure und geblähte Magen: ein Problem mit vielen Gesichtern

Kapitel 5: Der belastete, gestresste, aber nicht geblähte Bauch: Funktionelle Dyspepsie

Kapitel 6: Blähbeschwerden mit heftigstem Aufstoßen: Aerophagie

Teil 3: Blähbeschwerden im Unterbauch, die vom Darm ausgehen

- Kapitel 7: Blähungen aufgrund von Stuhlrückstau:
Blähbeschwerden durch Verstopfung
- Kapitel 8: Blähbeschwerden durch Bakterien: Die
bakterielle Überwucherung des Dünndarms
(SIBO)
- Kapitel 9: Der gasgefüllte Darm: Blähbeschwerden
aufgrund von Kohlenhydratintoleranzen
- Kapitel 10: Blähbeschwerden durch eine
Resorptionsstörung: Zöliakie und
Pankreasinsuffizienz

Teil 4: Diätetische Maßnahmen bei Blähbeschwerden

- Kapitel 11: Die Alleskönner Ballaststoffe zu Ihrem Vorteil
nutzen
- Kapitel 12: Die Sanfte Ernährung für den
Gastrointestinaltrakt (GI-Ernährung)
- Kapitel 13: Die FODMAP-arme Ernährung
- Kapitel 14: Praktische Anleitung für
verdauungsunterstützende Ergänzungsmittel

Quellen

Rezeptverzeichnis

Rezepte für die Sanfte GI-Ernährung

Frühstück

Toasts mit Avocado, Koriander und verschlagenem Eiweiß

Frittata aus Süßkartoffel, Würstchen und Grünkohl

Pilze-Tofu-Mischung

Grüner Smoothie

Suppen, Salate, Gemüsebeilagen

Salat aus Rote Beten und Ziegenkäse mit Meerrettichsoße

Gurken-Melonen-Salat

Spargelsuppe mit Reis

Suppe mit gebratenem Butternusskürbis und Pilzen

Butternusskürbis-Löffelbrot

Erbsenpüree mit Minze wie in der englischen Kneipe

Gebratene Blumenkohl-„Steaks“

Marokkanische Würzkarotten

Hauptgerichte

Poké-Bowl mit Thunfisch auf hawaiianische Art

Lachsküchlein mit Senf-Dill-Soße und Blumenkohl-„Reis“

Fladenbrot mit weißen Bohnen und Artischocken

Haschee aus Putenfleisch, Paprikaschote und Süßkartoffel

Tacos mit gegrilltem Fisch und Zucchini, mit Mango-Avocado-Salsa

Geschmorte Hühnerschenkel mit Oliven und roten
Paprikaschoten
Zaziki mit dem Grün von Frühlingszwiebeln
Vegetarischer Couscous
Gebratener Tofu mit Shiitake-Pilzen

Fettarme Desserts

Birnen, in Honig und Ingwer pochiert
Pfirsich-Apfel-Streusel für Zwei
Tropischer Biskuit-Sorbet-Kuchen
Schokoladen-Bananen-Mousse
Fettarme Gewürzkekse mit Kürbis

Rezepte für eine FODMAP-arme Ernährung

Frühstück

Griechische Frittata
Sauerteigtoast mit Mangold und Eiern
Knusper-Müsli mit Kürbiskernen und Kokosnuss (ohne
Nüsse)
Quinoa-Brei – ganz nach Ihrem Geschmack
Sämige Polenta mit Ratatouille
Chia-Pudding mit Chai

Suppen, Salate, Gemüsebeilagen

Nizza-Salat nach asiatischer Art
Thailändischer Rindfleischsalat
FODMAP-arme Brühe
Hühnersuppe mit Tortilla-Chips
Dicke Suppe mit Mais und (Jakobs-)Muscheln
Gebratener Kabocha-Kürbis mit Salbei
Gebratenes Kräutergemüse
Grüne Bohnen mit Pekannüssen

Zucchini mit Pesto

Hauptgerichte

Mexikanische Rindfleisch-Schüssel

Pad Thai mit Shrimps

Tofu-Eintopf auf Quinoa, marokkanisch gewürzt

Nudelgericht mit Pesto, Lachs und grünen Bohnen

Chili-Limetten-Huhn mit Koriander-Kümmel-Reis

Putenburger mit Estragon und Senf

Desserts

Salat aus Zitrusfrüchten mit Zimtsirup

Kokos-Walnuss-Brownies

Baiser-Nester mit Limetten-Quark und Beeren

Haferkekse mit Erdnussbutter und Schokoladenraspeln

Danksagung

In Anlehnung an ein altes Sprichwort kann man sagen: Es braucht ein ganzes Dorf, um die schwierige Geschichte der Blähbeschwerden zu schreiben. Zum Glück gibt es in meinem Dorf ein geniales Team von Gastroenterologen, die dieses Buch auf seine medizinische Genauigkeit überprüft haben. Für jeden Blähbauch, den ich „besiegt“ habe, gebührt Dr. med. Eric Goldstein Anerkennung, der als mein Mentor die Fachfrau aus mir gemacht hat, die ich heute bin, und dessen Wertschätzung der Rolle, die die Ernährung für eine gesunde Verdauung spielt, vorbildhaft für die patientenorientierte gastroenterologische Praxis ist. Mein Dank geht auch an Dr. med. Yevgenia Pashinsky für ihre Freundschaft und dafür, dass sie ganz offen zeigt, wie

die Zusammenarbeit zwischen einer Ärztin und einer Ernährungsberaterin sein sollte; ich spiele gerne den Watson für sie als Sherlock, um mysteriöse Verdauungsfälle jeder Art zu lösen. Ich danke Dr. med. Christina Tennyson, die mich großzügig an ihrem Fachwissen teilhaben lässt.

Ohne den Weitblick meiner hervorragenden Agentin Carole Bidnick gäbe es dieses Buch überhaupt nicht, sie hat mir das Schreiben des falschen Buches ausgeredet und mich zum Schreiben des richtigen Buches überredet – allerdings kann ich mir die weise Entscheidung, einfach den Mund zu halten und das zu tun, was sie mir gesagt hat, voll und ganz als Verdienst anrechnen. Danke, dass du mich so geschickt auf meinem Weg als Autorin begleitest und mich mit Kristine Kidd bekannt gemacht hast.

Jede Ernährungsberaterin sollte das Glück haben, eine so begabte und kreative Rezepte-Entwicklerin wie Kristine an ihrer Seite zu haben; sie kann aus einer Reihe von Ernährungseinschränkungen am laufenden Band geniale Rezepte zaubern und zu einer absolut uneingeschränkten kulinarischen Erfahrung machen. Danke, dass du eine so großartige Ratgeberin und Mitarbeiterin bist.

Sehr dankbar bin ich meiner Redakteurin Jennifer Weis, dass sie von Anfang an an dieses Projekt geglaubt und so sehr dafür gekämpft hat, mich bei St. Martin's Press unterzubringen. Danke für dein Vertrauen, dein Engagement und deine redaktionelle Kompetenz. Ein Riesen-Dankeschön auch an Sylvan Creekmore, dessen Professionalität, Entgegenkommen und Geduld meinen ersten Ausflug in das Verlagswesen zu einem solchen Vergnügen machte.

Es wurde viel Mühe darauf verwendet sicherzustellen, dass dieses Buch bei den vielen Tausenden von Blähbäuchen ankommt, für die es gedacht war. Daher gilt mein Dank dem aktivsten „A-Team“, der besten

Spitzenmannschaft für Vertrieb und Werbung, die ich mir je hätte wünschen können: Brant Janeway, Tracy Guest und John Karle – sowie die Mitherausgeberin Laura Clark. Als sie und mein kluger Beraterstab von Your Expert Nation – die unvergleichliche Bridget Marmion, Rich Kelley und Johanna Ramos-Boyer – sich zusammentaten, wusste ich, dass das Buch in den allerbesten Händen war, die man sich nur vorstellen kann.

Danke an Michael Storrings für die Gestaltung des kultigen Covers für mein Buch sowie an Natalie Kueneman von Roundhouse Development für die Schaffung einer eleganten Website, s. www.thebloatedbellywhisperer.com. Und schließlich danke ich meinem Mann Alex, für seine Liebe, seine Unterstützung und die hervorragende Haushaltsführung, die es mir ermöglichte, meine ganz „irdischen“ Pflichten zu vernachlässigen und mich ins Schreiben zu flüchten. Wir scherzten, dieses Buch sei in „gestohlenen Augenblicken“ geschrieben worden, doch mir wird klar, dass viele dieser Augenblicke unserem Familienleben gestohlen wurden. Ich verspreche dir, dass wir all diese Momente nachholen, wenn wir alt werden, uns nach Südfrankreich zurückziehen und schließlich frei sind, uns den ganzen Tag lang ununterbrochen über verrückte Dinge zu unterhalten.

TEIL 1

Einführung

KAPITEL 1

Jeder unglückliche Bauch ist auf seine ganz eigene Weise unglücklich: Die vielen Arten von Blähbeschwerden

Gleich nach der Ausbildung begann ich meine berufliche Laufbahn als Ernährungsberaterin in einer gastroenterologischen Praxis, einer Facharztpraxis für Magen- und Darmerkrankungen. Mit Menschen, die unter Verdauungsproblemen leiden, hatte ich bis dahin wenig praktische Erfahrung, doch ich trat an, den Kopf voller Lehrbuchwissen über all die Zustände, die mir, so dachte ich, in meiner neuen Arbeit begegnen würden. Ich hatte meine Hausaufgaben gemacht und alles darüber gelesen, wie man mithilfe der Ernährung bei Durchfällen und Verstopfung, den Schmerzen des Reizdarmsyndroms (RDS) und bei Sodbrennen verbunden mit Reflux vorgeht. Ich fühlte mich für alle Beschwerden gerüstet, die meine Patienten an mich herantragen würden.

Doch während meiner dreijährigen theoretischen Ausbildung zur Ernährungsberaterin und in all den

Monaten der praktischen Schulung im Krankenhaus hatte ich von dem Problem, über das ein Patient nach dem anderen klagte, nie etwas gehört: den Blähbauch.

Blähbauch? Was bedeutete das überhaupt? Das war kein klinischer Zustand, über den ich je etwas gelernt hatte und, soweit ich das beurteilen konnte, gab es weder eine offizielle Definition, noch einen Behandlungsansatz. (Anm. d. Übers. Heute ist das eine offizielle Diagnose, die in den International Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD), ein durch die Weltgesundheitsorganisation WHO erstelltes weltweit anerkanntes Klassifikationssystem, als ICD-Nummer R14 aufgenommen wurde.) Also hatte ich jedes Mal ganz besonders nach, um genau zu verstehen, was sie meinten, wenn mir Patienten erzählten, dass sie aufgebläht seien. Ich bat sie, dieses Gefühl zu beschreiben, zu welchen Tageszeiten und bei welchen Gelegenheiten es auftrat, wie lange es andauerte, wodurch es sich besserte und wodurch es sich verschlechterte, ob es Schmerzen bereitete, wie so ein Blähbauch aussah, welche Begleitsymptome es gab. Ich musste verstehen, was dieses „Aufgebläht-Sein“ war, damit ich helfen konnte, es zu beheben.

Je mehr geblähte Patienten ich dazu befragte, desto klarer wurde mir, dass es sich nicht um eine einheitliche Erfahrung handelte, der man mit einer einheitlichen Lösung begegnen konnte. Manche Menschen beschrieben sie als übermäßiges Völlegefühl nach dem Essen – manchmal sogar, wenn sie nur sehr wenig gegessen hatten. Andere beschrieben einen aufgetriebenen Bauch nach dem Essen, der aussah, als seien sie „schwanger“. Manche rülpsten, wenn sie gebläht waren, bei anderen entwich die Luft am anderen Ende. Kam beides zusammen, konnte ein Blähbauch schmerzhaft sein – oder auch nicht. Und wenn er schmerzhaft war, war das manchmal eine Art

Druckschmerz auf dem Magen unter dem Brustkorb, eine durch die Gasbildung bedingte Salve stechender Schmerzen an den Seiten oder ein krampfartiger Schmerz unterhalb des Nabels. Manchmal wurden die Blähbeschwerden nach dem Gang zur Toilette besser, manchmal nicht. Manche Menschen hatten das Gefühl des Aufgedunsen-Seins schon beim Aufwachen, bei anderen stellte es sich erst im Laufe des Tages ein. Dieses Phänomen zeigte sich auf so viele unterschiedliche Arten.

Der Blähbauch ist ein Symptom von etwas anderem, kein Krankheitszustand für sich, und nach Befragung Tausender von Patienten mit Verdauungsproblemen in meiner medizinischen Ernährungsberatungspraxis stellte ich im Laufe der Jahre bei den verschiedenen Arten der Blähbeschwerden, von denen die Patienten berichteten, bestimmte Muster fest. Es gelang mir immer besser, die Beschwerden, die sie beschrieben, möglichen zugrunde liegenden medizinischen Ursachen zuzuordnen. Ich konnte dann eine individuell abgestimmte Ernährungsempfehlung geben, die genau die spezifischen Beschwerden meines Patienten ansprach und in Zusammenarbeit mit seinem Arzt dazu beitragen, dass die richtige Diagnose gestellt wurde und gegebenenfalls die passende Behandlung erfolgen konnte. Meinen geblähten Patienten ging es oft schon innerhalb weniger Tage, nachdem sie mit der richtigen Ernährung begonnen hatten, besser.

So begann ich, im Internet über dieses Thema zu schreiben, und versuchte, meine Erkenntnisse an die Menschen weiterzugeben, bei denen es vor Ort eventuell keine auf Verdauungsstörungen hoch spezialisierte Ernährungsberaterin gab. Und daraufhin brach eine Flut von E-Mails und Anrufen über mich herein. Ich hörte von Sportlern in Nahost, die während ihres Ausdauer-Trainings gegen ihre Blähbeschwerden ankämpften und von

Computerprogrammierern aus Indien, die unter schweren verdauungsbedingten Folgen litten, wenn sie sich gemäß ihrer Familientradition vegetarisch ernährten. Vorwiegend hörte ich jedoch von zahllosen Menschen in ganz Amerika, die einfach nicht herausfinden konnten, warum sie die ganze Zeit einen so verdammt aufgedunsenen Bauch hatten, die glaubten, dass sie alles versucht hätten und verzweifelt nach einer Lösung suchten.

Eine dankbare Patientin äußerte mir gegenüber einmal, ich sei so etwas wie ihre „Blähbauch-Flüsterin“, und mein Mann lachte sich schlapp über diesen Spitznamen. Aber er blieb an mir haften. Das war zwar ganz sicher kein Titel, den ich als kleines Mädchen in meinen Fantasien anstrebte, wenn ich mir ausmalte, was ich wohl einmal werden würde, wenn ich groß sei, dennoch, ich habe ihn mir zu eigen gemacht. Und wie das Schicksal so spielte, wurde das Erlernen der Geheimsprache des aufgedunsenen Leibes so etwas wie eine Berufung in meinem Leben, und dieses Buch ist meine Art, dieses Wissen an all jene Blähbäuche weiterzugeben, die persönlich kennenzulernen ich nicht die Gelegenheit haben werde. Ich hoffe, es hilft Ihnen oder einem Menschen, der Ihnen am Herzen liegt.

Jeder unglückliche Bauch ist auf seine eigene Weise unglücklich

Vor etwa 150 Jahren begann der russische Schriftsteller Leo Tolstoi seinen berühmten Roman *Anna Karenina* mit dem Satz: „Alle glücklichen Familien gleichen einander, jede unglückliche Familie ist auf ihre eigene Weise unglücklich.“ Ich denke, dasselbe gilt auch für Bäuche: Alle glücklichen Bäuche gleichen einander, jeder unglückliche

Bauch ist auf seine eigene Weise unglücklich. Was ich damit sagen will ist, dass Menschen mit einem glücklichen Bauch ein Verdauungssystem haben, das genauso funktioniert, wie es funktionieren sollte. Ihr Magen schüttet die richtige Menge Magensäure aus, um den Verdauungsprozess wirksam in Gang zu setzen. Der Muskel, der sich zwischen Speiseröhre (Ösophagus) und Mageneingang befindet, verhindert, dass die Säure oder sonstiger Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfließt, damit es nicht zu einem sogenannten Reflux kommt. Die Nerven, die für die Muskeln von Magen und Bauchwand zuständig sind, steuern diese Muskeln so, dass sie sich nach einer Mahlzeit genau im richtigen Ausmaß dehnen. Die Schrittmacherzellen, die für die Magenentleerung zuständig sind, sorgen dafür, dass der Speisebrei in normaler Geschwindigkeit in den Darm übertritt. Magen und Dünndarm verfügen über genügend Enzyme, um die Nahrung wirksam in resorbierbare Nährstoffe aufzuspalten. Im Dünndarm ist die richtige Menge an Darmbakterien angesiedelt, um die Nährstoffe aus der Nahrung vollständig aufzunehmen. Im Dickdarm (dem Kolon) werden die unverdauten Ballast- und Abfallstoffe durch die Peristaltik (Darmbewegung) mit normaler Geschwindigkeit weitertransportiert und führen zu Stuhlgewohnheiten, die so vorhersagbar sind wie ein Schweizer Zugfahrplan.

Doch dann gibt es da noch all die anderen.

Menschen mit einem unglücklichen Bauch haben ein Verdauungssystem, das in all diesen Beziehungen und Abläufen beliebig oft aus dem Rahmen fällt. Blähbeschwerden können die Folge einer Störung bei einem oder mehreren Schritten des Verdauungsprozesses sein. Man muss einfach die jeweilige zugrunde liegende Ursache herausfinden, damit wirksame

Ernährungsmaßnahmen ergriffen und - wenn nötig - medizinische Mittel eingesetzt werden können. Schließlich kann jeder Blähbauch auf seine ganz eigene Weise gebläht sein.

Wenn Sie einen Hufschlag hören, denken Sie an Pferde, nicht an Zebras: Seltenes ist selten, Häufiges ist häufig

Die meisten meiner Patienten mit Blähbeschwerden haben schon anderswo nach Lösungen gesucht, bevor sie in meiner Praxis landeten. Sie sind bei mindestens einem Arzt gewesen - und oft haben sie mehrere Ärzte aufgesucht. Sie haben das Internet zu Rate gezogen und manchmal sogar zahlreiche alternativ arbeitende Mediziner und Therapeuten. Oft haben sie schon viele Untersuchungen hinter sich: Koloskopie, Endoskopie, Blutuntersuchungen, Stuhluntersuchungen und Ultraschall. (Alle ohne Befund.) Manchmal haben sie es auch mit einer Reihe von Medikamenten und Nahrungsergänzungen versucht, haben sich glutenfrei ernährt und Hunderte von Dollar für Tests auf „Nahrungsmittlempfindlichkeit“ ausgegeben, alles ohne Erfolg. Da es keine Diagnose und keine Lösung gibt, obwohl meine Patienten das Gefühl haben, es werde umfassend gesucht, hinterlässt das bei ihnen den Eindruck, was immer auch ihre Probleme verursacht, es müsse ziemlich selten, exotisch und schwerwiegend sein.

Dabei leiden in Wahrheit fast alle meine Patienten mit Blähbeschwerden an einer von nur zehn ziemlich häufigen und leicht zu diagnostizierenden gesundheitlichen Problemen. Wenn Ihr Arzt oder Therapeut weiß, wonach er suchen muss, bedarf es lediglich einer sehr ausführlichen

Nahrungsmittel- und Symptomenanamnese, um die Möglichkeiten auf eine oder zwei Ursachen einzugrenzen. Dann fehlt Ihnen vielleicht nur noch eine Blutuntersuchung, ein Atemtest, ein Motilitätstest (zur Feststellung der Peristaltik, der Darmbewegung) oder der Versuch, die Ernährung umzustellen, um das Ergebnis zu bekommen, nach dem Sie gesucht haben.

Es gibt zwar viele eher seltenere Krankheiten, die Blähbeschwerden verursachen – eben solche, die wir als „Zebras“ bezeichnen –, doch um diese geht es in diesem Buch nicht. Daher sind Bücher wie meines nicht als Ersatz für den individuellen medizinischen Rat von einem gut qualifizierten Arzt gedacht. Manche sehr schwerwiegende Krankheiten – etwa Eierstockkrebs – können sich zuerst als aufgedunsener Bauch wie bei einer Schwangerschaft zeigen – in diesem Fall ist er mit Bauchwasser gefüllt. Fühlt sich etwas nicht ganz richtig an, suchen Sie bitte einen Arzt auf, um eine ernsthafte Ursache ausschließen zu lassen.

Doch es bestehen immer noch hervorragende Chancen, dass die medizinische Erklärung für Ihren Blähbauch – und die Auswahl an Behandlungsmöglichkeiten – irgendwo in diesem Buch angesprochen werden. Sie werden verstehen, was ich meine, wenn Sie bei dem Absatz angelangt sind, der Ihre einschlägigen Erfahrungen genau beschreibt und Sie das Gefühl haben, dass ich Sie ganz persönlich anspreche.

In diesem Buch werden die zehn häufigsten medizinischen Ursachen von Blähbeschwerden beschrieben, mit denen ich es in meiner Praxis zu tun habe – also eher die häufigsten, die „Pferde“, als die seltenen, die „Zebras“. [Kapitel 2](#) hilft Ihnen beim Umgang mit diesem Buch, denn es führt Sie in die Anatomie Ihres Verdauungstraktes ein, vermittelt Ihnen einige Fachbegriffe

und ermöglicht es Ihnen, durch einen kurzen Test festzustellen, mit welchen Kapiteln in [Teil 2](#) und [3](#) Sie beginnen sollten. Diese Kapitel sind inhaltlich nach der Entstehung Ihrer Blähbeschwerden angeordnet – vom Magen oder vom Darm aus –, wobei jede Art sehr detailliert beschrieben und die jeweilige medizinische Ursache angegeben wird. Dazu gehören:

- eine detaillierte Beschreibung des mit der jeweiligen Art verbundenen Blähgefühls sowie anderer Symptome, die normalerweise damit einhergehen;
- eine Erklärung der jeweils zugrunde liegenden Ursache;
- eine Besprechung der verschiedenen Tests, die der Arzt zur Diagnose der Ursache heranziehen könnte;
- ein Überblick über die für die jeweilige Art üblichen medizinischen Behandlungsmethoden;
- ein Überblick über die jeweils wirksamen diätetischen Möglichkeiten und Fallgeschichten von Patienten, die bei mir waren und unter der jeweiligen Art von Blähbeschwerden litten, sowie Einzelheiten darüber, wie sie diagnostiziert und dann durch die Ernährung, durch Medikamente und/oder Veränderungen der Lebensweise behandelt wurden.

Der vierte Teil befasst sich eingehender mit den Besonderheiten der verschiedenen therapeutischen Ernährungsweisen, die ich für die jeweilige Art der Blähbeschwerden empfehle; er enthält konkrete Nahrungsmittellisten und Essensvorschläge. Dabei liegt mein Augenmerk nicht so sehr auf dem, was Sie nicht essen, sondern vielmehr darauf, was Sie essen können. Deshalb habe ich mich mit der erstklassigen Rezeptentwicklerin Kristine Kidd zusammengetan, die für dieses Buch 50 fantastische Rezepte kreiert hat; sie alle sind auf die für jede therapeutische Ernährungsweise erforderlichen Vorgaben zugeschnitten. Kristine hat 20 Jahre als Redakteurin bei der Zeitschrift *Bon Appétit* gearbeitet, und Einschränkungen bei der Ernährung sind ihr nicht fremd; sie selbst leidet unter Zöliakie und ist allergisch auf Knoblauch. Doch wenn das Leben einer

echten Feinschmeckerin ein paar Ernährungseinschränkungen beschert, dann rockt sie die Küche und sorgt für Abhilfe in köstlicher Form. Mit anderen Worten, denken Sie auch nicht nur einen einzigen Augenblick daran, dass Sie sich nun für den Rest Ihres Lebens von langweiligem Hühnchen und weißem Reis ernähren müssen, nur um Ihre Blähbeschwerden im Zaum zu halten!

Schließlich habe ich noch Nahrungsergänzungsmittel, die zur Förderung der Verdauung eingesetzt werden, aufgelistet und jeweils mit einer wissenschaftlich fundierten Auswertung ihrer Wirksamkeit und Sicherheit versehen. Da über diese Produkte so viele widersprüchliche Informationen im Umlauf sind, halte ich es für wichtig, eine unparteiische Meinung darüber anzubieten, welche von ihnen hilfreich sein können und welche vielleicht nur Etikettenschwindel sind. Bei dieser Gelegenheit möchte ich deutlich machen, dass ich Nahrungsergänzungsmittel weder verkaufe, noch Provisionen oder sonstige Zuwendungen für entsprechende Empfehlungen von den Vermarktern bekomme. Zur Vermeidung von Interessenkonflikten gilt in meiner Praxis der Grundsatz, Besuche von Pharmavertretern abzulehnen. Wenn ich ein Produkt empfehle, dann deshalb, weil ich veröffentlichte Belege gesehen - oder eigene klinische Erfahrungen damit - habe, dass es wirksam und sicher ist.

Es ist meine Absicht, Ihnen durch die Nutzung dieses Buches ein fruchtbares Gespräch mit Ihrem Arzt zu erleichtern. Ich möchte Ihnen die erklärende Sprache und die relevanten Themen für Ihren Arzttermin an die Hand geben, damit Sie Ihrem Arzt helfen können, sich auf das Problem, von dem Sie höchstwahrscheinlich betroffen sind, einzustellen. Ich möchte Sie auch mit dem für diese häufigen Verdauungsstörungen einhergehenden

diagnostischen Prozess vertraut machen, sodass Sie nicht überrascht sind, wenn Ihr Arzt Ihnen verschiedene Tests, Verfahren oder Arzneimittel vorschlägt. Als Ernährungsberaterin ist es für mich am wichtigsten, Sie mit den wirksamen therapeutischen Möglichkeiten der Ernährung dazu zu befähigen, dass Sie Ihre eigenen Symptome selbst unter Kontrolle halten können. In manchen Fällen reicht eine Ernährungsumstellung allein dazu schon aus. In anderen Fällen ist eventuell zusätzlich eine medizinische Therapie erforderlich. Ihr Arzt hilft Ihnen, zu entscheiden, welche Vorgehensweise in Ihrem individuellen Fall die beste ist, und Ihr Bauch wird Ihnen die entsprechende Rückmeldung geben, was am besten funktioniert.

Dieses Buch sollte kein Ersatz für ärztlichen Rat sein. Ich bin keine Ärztin und kann keine medizinischen Diagnosen stellen. Selbst wenn Sie Ihre Form des Blähbauchs in diesem Buch ganz genau erkennen, können Sie nicht davon ausgehen, dass die damit einhergehende medizinische Diagnose auf Sie zutrifft, ohne dass das ordnungsgemäß untersucht wurde. Ihr Arzt zieht vielleicht noch andere Informationen heran, auch die Familienanamnese, Ihre persönliche Anamnese, die Ergebnisse von Bluttests und andere Symptome, die Sie eventuell haben, um festzustellen, ob es noch eine andere Ursache für Ihre Blähbeschwerden gibt, außer denen, auf die ich in diesem Buch hinweise. Ein guter Gastroenterologe ist sein Geld wert. Finden Sie einen - und wechseln Sie ihn nicht mehr.

Und zu guter Letzt: Sie sollten sofort einen Arzt aufsuchen, wenn Ihre Blähbeschwerden mit einem der folgenden Symptome einhergehen:

■ Blut im Stuhl

- Schluckbeschwerden
- wiederholtes Erbrechen
- ungewollter Gewichtsverlust von mehr als ein paar Kilo
- ernährungsbedingte Mangelerscheinungen, einschließlich Anämie
- hartnäckiger, übermäßiger Schluckauf

Also, wenn Sie bereit sind, herauszufinden, wie Sie Ihren Blähbauch ein für alle Mal loswerden können, lesen Sie [Kapitel 2](#), in dem Sie sich mit ein paar Begriffen und Fachbegriffen vertraut machen und meinen diagnostischen Test durchführen können.

KAPITEL 2

Die Arbeit mit diesem Buch und dem diagnostischen Test

(Dieses Kapitel bitte nicht überspringen!)

Wenn Sie dieses Buch lesen, dann, weil Sie einen Blähbauch haben und nach Lösungen suchen. Am schnellsten geht das, wenn Sie mit den Kapiteln beginnen, die am ehesten auf Sie zutreffen. Um Sie zu den richtigen zu leiten, habe ich einen Test entwickelt, mit dessen Hilfe Sie die Ursachen herausfinden können, die am ehesten mit Ihren Symptomen übereinstimmen und empfehle Ihnen, diejenigen Kapitel zuerst zu lesen, auf die die Testergebnisse hinweisen. Haben Sie in einem der Kapitel Ihre Art der Blähbeschwerden erkannt, können Sie zu [Teil 4](#) übergehen, in dem es detaillierter um die Anwendung von Ballaststoffen geht sowie um die therapeutische Ernährung, die ich für diesen Fall empfehle, und darum, welche Nahrungsergänzungen hilfreich - oder nachteilig - sein können.

Sind Sie Kollegin oder Kollege oder in einem anderen Fachgebiet klinisch tätig und nutzen dieses Buch zur Fortbildung, lesen Sie es bitte unter Einsatz eines Textmarkers von vorn bis hinten. Achten Sie besonders darauf, wie die Fragen im nachfolgenden Test formuliert

sind; die Art der Fragestellung liefert wichtige Hinweise für die detektivische Arbeit, auf der Ihre Beurteilung beruht und setzen Sie sich mit den Beschreibungen der jeweiligen Blähbeschwerden in jedem Kapitel auseinander; das hilft Ihnen, die eindeutigen Merkmale jedes Typs unterscheiden zu lernen, sodass Sie ihn problemlos erkennen, wenn Sie darauf stoßen.

Die Begriffe und die Fachbegriffe verstehen

Ich verwende in diesem Buch sehr viele Begriffe, um verschiedene Teile Ihres Verdauungssystems und seiner, sagen wir mal, „Endprodukte“ zu beschreiben. Nehmen wir uns kurz die Zeit, um sicherzustellen, dass wir unter den Begriffen das Gleiche verstehen.

- Die Begriffe **Stuhl** und **Darmbewegung** verwende ich synonym, wenn es um die festen menschlichen Ausscheidungen, die Fäzes, geht.
- **Darmentleerung** (oder auch Defäkation) verwende ich synonym mit Darmbewegungen oder Stuhlgang.
- **Darm** und **Eingeweide** verwende ich, wenn der Darm in seiner Gesamtheit gemeint ist - Dünndarm und Dickdarm zusammen. (Wer es sprachlich ganz genau nimmt, würde korrekterweise darauf hinweisen, dass man in diese Gesamtheit auch den Magen einbeziehen müsste, doch für unsere Zwecke verwenden wir den Begriff im engeren Sinne, wie es die meisten meiner Patienten tun).
- **Abdomen** bzw. **Bauchbereich** und **Bauch** verwende ich synonym, wenn es um die gesamte Mitte des Körpers geht, in der sich die Verdauungsorgane befinden. Von außen betrachtet beginnt das Abdomen

unterhalb des Brustbeins und reicht hinunter bis zum Beginn des Schambeinbereichs.

■ Ich verwende zum Beispiel **Darmgas** (zu Hause nennt man das zum Beispiel auch Pupser) für das Entweichen von Luft aus dem Darm. Etwas vornehmer wird hier auch von Winden gesprochen.

■ Mit den Begriffen **aufgeblähter Bauch** (auch als abdominale Distension bezeichnet), **gebläht**, **aufgetrieben** sowie **vortreten**, **sich wölben** und **prall, dick** bezeichne ich eine Zunahme des Körper- oder Taillenumfangs, etwa wenn Ihr Bauch nicht mehr flach ist, sondern hervorsteht. Das ist dann der Zustand, in dem Sie den Hosenknopf öffnen müssen.

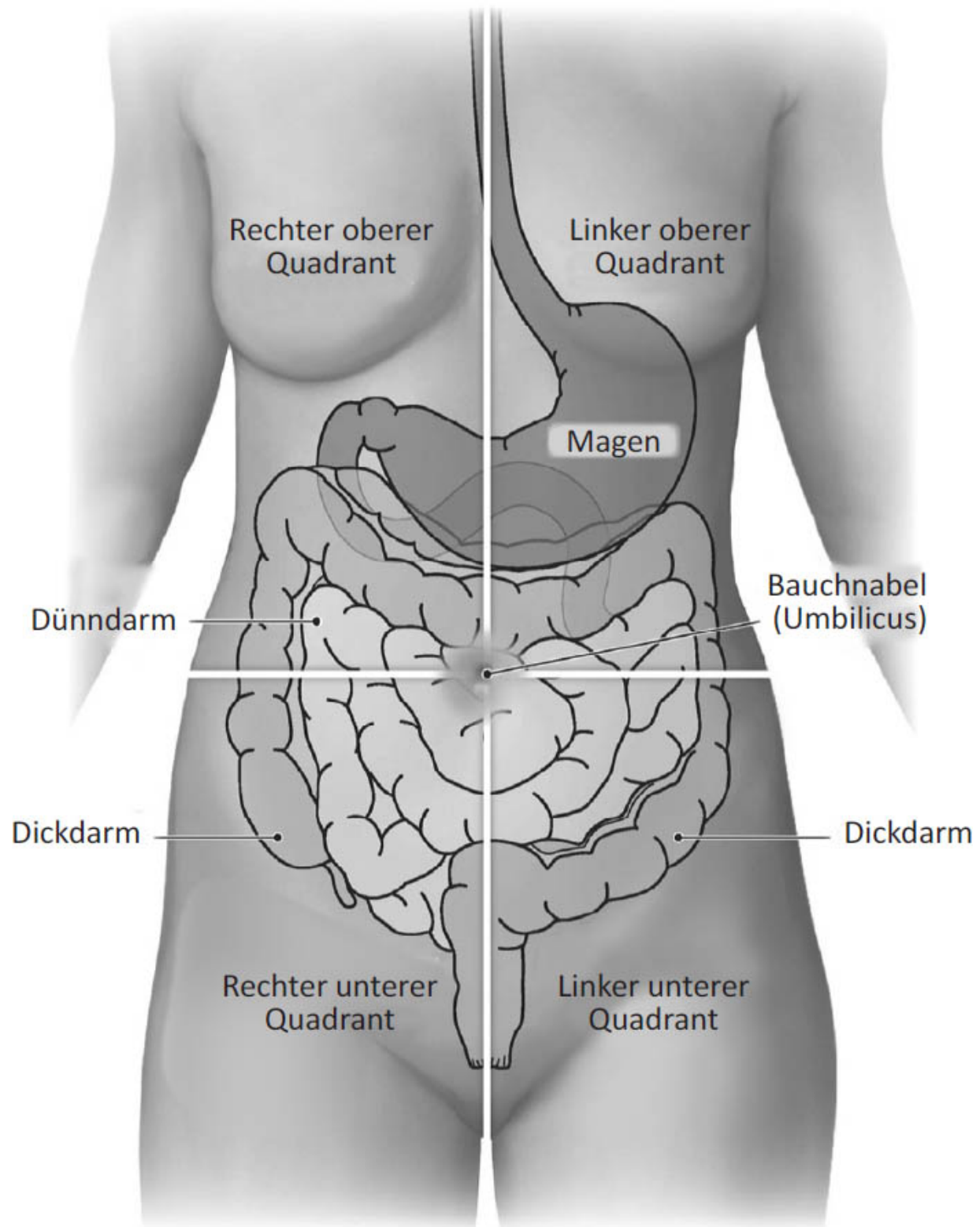
■ **FOS** (*full of stool*) ist eine englische Abkürzung, mit der gegebenenfalls Ärzte untereinander „einen mit Stuhl gefüllten Darm“ bezeichnen. Damit wird eine Situation beschrieben, in der sich so viel Stuhl im Dickdarm befindet, dass er sich praktisch bis zur Bauhin-Klappe, der Verbindung zwischen Dünndarm und Dickdarm, zurückstaut. Ich benutze die Begriffe FOS und gestaut synonym. Bitte verwechseln Sie das nicht mit **Fruktoooligosacchariden**, Mehrfach-Kohlenhydraten, die bei empfindlichen Menschen, wie in den [Kapiteln 6](#) und [9](#) beschrieben, zur Bildung von Darmgasen führen und manchmal ebenfalls mit diesem Akronym (FOS) bezeichnet werden.

Als Nächstes geht es um die Anatomie. Die Lokalisierung Ihrer Blähbeschwerden und/oder der Schmerzen kann oft einen Hinweis auf deren Ursprung geben; daher enthalten die folgenden Seiten Diagramme, sodass Sie sich orientieren können, welche Organe bei Ihren Verdauungsproblemen eine Rolle spielen und wo sie sich befinden. Für alle, die sich bisher noch gar nicht mit dem Thema beschäftigt haben: Das Abdomen wird in vier

Quadranten unterteilt, den rechten oberen und unteren sowie den linken oberen und unteren. Dabei werden die Bezeichnungen *rechts* und *links* von Ihnen aus gesehen verwendet, bezeichnen also *Ihre* rechte beziehungsweise linke Seite, daher erscheinen sie auf den Diagrammen faktisch verdreht (da Sie ja Ihren Blick von gegenüber darauf richten). Diese Quadranten sind Markierungen, mit deren Hilfe Ärzte oft beschreiben, wo die Bauchschmerzen und Beschwerden lokalisiert sind.

Das Diagramm auf [Seite 27](#) zeigt die Umriss von Magen, Dünndarm und Dickdarm; sie sind abgetönt, sodass Sie in etwa sehen können, in welchen der Orientierungsfeldern sie gelegen sind. Der Magen befindet sich, wie Sie bemerken werden, ziemlich weit oben – direkt unter dem Brustkorb, vorwiegend auf der linken Seite, reicht aber ein Stück weit nach rechts. (Auf der Zeichnung liegt der größere Teil rechts und der kleinere links, aber wie gesagt, Sie schauen ja von gegenüber darauf.) Der Dünndarm liegt direkt in der Mitte des Bauches und der Dickdarm breitet sich über alle vier Quadranten aus: Ein Anteil befindet sich in der Mitte unterhalb des Bauchnabels, doch die einzelnen Abschnitte bilden gewissermaßen einen Rahmen um die Bauchhöhle und verlaufen über dem Dünndarm.

Wenn Sie das Gefühl haben, die Aufgaben der einzelnen Organe seien Ihnen nicht mehr so ganz geläufig, bietet Ihnen die Liste unter der Abbildung eine kleine Auffrischung. Von ihnen allen wird in späteren Kapiteln noch sehr viel mehr die Rede sein, weil dort erläutert wird, wie sie an den verschiedenen Arten von Blähbeschwerden beteiligt sein können.



■ **Ösophagus:** Die Speiseröhre befördert die Nahrung in den Magen, sobald Sie sie geschluckt haben. Ein