

Ein flacher Bauch gehört zu einer schön geformten Silhouette. Was tun, wenn der Bauch bläht? Mit ätherischen Ölen aus Kümmel, Fenchel und Anis wirkt belloform® einem Blähbauch entgegen. Damit die Silhouette wieder stimmt.

# Blähbauch

## Ätherische Öle aus Gewürzen helfen

Gesellige Runde. Prickelndes wird offeriert, man plaudert angeregt, nascht Apérohäppchen, probiert dann Leckerer vom grossen Buffet. Nicht übermässig viel, denn das könnte der guten Linie schaden. Und dann drückt trotzdem plötzlich der Bauch, er wölbt sich vor, aufgetrieben von Gasen. Aus Erfahrung wissen Sie, dass dieser unangenehme Zustand längere Zeit anhalten kann. Zu allem Übel kommt noch: Nicht nur die Jeans drücken, sondern Ihre Silhouette ist viel unvorteilhafter geworden.

### Gasbildner im Darm

Blähbauch oder auch Gasbauch wird der durch Gase aufgetriebene Bauch genannt. Ursache ist oft das Trinken kohlenstoffhaltiger Flüssigkeiten, aus denen Kohlendioxid freigesetzt wird. Doch auch wenn Sie auf prickelnde Getränke verzichten, kann sehr viel Gas bei der Verdauung von bestimmten Speisen entstehen, im Extremfall mehrere Liter pro Tag. Gebildet werden die Gase – vor allem Wasserstoff und Methan – durch gewisse Darmbakterien. Fallen zu viele Gase an, können sie nicht mehr vollständig vom Blut aufgenommen und später abgeatmet werden: Der Bauch bläht sich auf. Bei vielen Leuten lösen Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, rohe Zwiebeln und Lauch, aber auch laktose-, fruktose- und sorbitalthige Nahrungsmittel – auch Süsstoffe – Blähungen aus.

### Blähungen vorbeugen

Nicht immer will oder kann man auf blähenden Speisen verzichten. Manche «kritische», dennoch beliebte, köstliche Gerichte enthalten traditionellerweise blähungshemmende Zutaten: Vielen fetten Speisen wird Kümmel beigegeben, Bohnenkraut findet sich in Gerichten mit Hülsenfrüchten, Koriander und Kümmel bei Kohlgerichten, Fenchel bei Mischsalaten. Zu den verdauungsfördernden Gewürzen gehören auch Anis, Dill und Majoran.

Vorbeugend gegen Blähbauch helfen weitere «Hausmittel»: Beim Essen wenig sprechen, damit wenig Luft geschluckt wird; die Speisen gut kauen,

damit sie leichter verdaut werden können; ausreichend trinken – aber keine kohlenstoffhaltigen Getränke – und nach dem Essen die berühmten «1000 Schritte» tun.

### Alte Hausmittel in neuer Form

Bei Blähungen helfen oft Wärme (Wärmeflasche, warme Wickel) oder sanfte Bauchmassagen. Spezielle Tees sind ein bewährtes Mittel bei Blähbauch; in den Teemischungen finden sich vor allem Kümmel, Fenchel und Anis. Tees aus diesen drei «Klassikern» wirken zuverlässig und dennoch so schonend, dass sie auch schon bei Kleinkindern eingesetzt werden.



belloform® enthält ätherische Öle aus Anis, Fenchel, Kümmel sowie aus Melisse und Pfefferminz. Die praktischen Kapseln sind einfach zum Einnehmen. Denn ein flacher Bauch gehört zu einer wohlgeformten Silhouette. belloform® ist erhältlich in Apotheken und Drogerien für CHF 29.50 (unverbindliche Preisempfehlung).