

5 einfache Schritte bei Blähungen

Einleitung

Blähungen sind unangenehm – aber sie sind vor allem eines: ein Signal deines Körpers. Diese 5 Schritte helfen dir, deinen Bauch besser zu verstehen und erste Veränderungen umzusetzen.

Ganz ohne Druck – aber mit Wirkung.

1. Welche Art von Blähungen hast du?

- Wird dein Bauch im Laufe des Tages immer größer?
- Hast du eher Druck oder viele Winde?
- Sind diese geruchlos oder eher intensiv?

Das gibt dir erste Hinweise auf die Ursache.

2. Iss langsamer – und kaue gründlich

Nimm dir bewusst Zeit zum Essen, kaue jeden Bissen gut und vermeide Ablenkung. Gute Verdauung beginnt im Mund.

3. Entlaste deine Verdauung

Iss möglichst warm & gekocht, reduziere große Mengen an Rohkost und übertreibe es nicht mit Milchprodukten.

Solltest du nach Vollkornprodukten Verdauungsbeschwerden bekommen, geh einen Schritt zurück und iss kurzfristig eher keine Vollkornprodukte. Vor allem rohe und ganze Körner sind sehr schwer verdaulich.

Viele essen „gesund“ – aber nicht verdauungsfreundlich.

4. Achte auf deine Mahlzeiten

Iss regelmäßig, fülle deinen Magen nur zu ca. 2/3 und iss abends eher leicht & warm.

Dein Körper braucht Rhythmus – nicht Dauerbelastung. Verzichte auch Zwischenmahlzeiten (auch Fruchtsäfte zählen hier dazu) und nimm eher 2-3 fixe Mahlzeiten zu dir.

5. Bewegung & Alltag

Regelmäßige Bewegung, Stressreduktion und bewusste Pausen unterstützen deine Verdauung.

Bonus: Der ideale Teller

Ca. ½ Gemüse und oder Obst in gekochter Form

Ca. ¼ hochwertige Kohlenhydrate

Ca. ¼ Eiweiß (Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte etc.)

Regional, saisonal & ausgewogen essen.

Verdauungsfördernder Kräutertee

Mischung:

12 g Fenchelsamen

4 g Kümmel

4 g Sternanis

3 g Pfefferminze

3 g Schafgarbe

3 g Süßholzwurzel

In der Apotheke mischen lassen.

Anwendung: 2–3 Tassen täglich vor oder nach dem Essen.

Abschluss

Wenn deine Beschwerden bleiben oder dich stark belasten, lohnt es sich, genauer hinzuschauen.

Du musst das nicht alleine herausfinden.

Alles Liebe, Hildegard Taferner

Praxis Natur-Weg