

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.