



**Blähungen sind zwar unangenehm, aber in den meisten Fällen harmlos. Wir sprachen mit der Magen-Darm-Spezialistin Claudia Hirschi darüber, was Betroffene selbst gegen Blähungen unternehmen können und wann der Arzt zurate gezogen werden sollte.**



Dr. med. Claudia Hirschi ist Fachärztin für Gastroenterologie und leitende Ärztin am Luzerner Kantonsspital.

**Sprechstunde: Wie kommt es eigentlich zu Blähungen?**

**Claudia Hirschi:** Blähungen entstehen durch Gase, die den Magen-Darm-Trakt dehnen. Wir nehmen diese Dehnung als unangenehmes Völlegefühl wahr bis hin zu eigentlichen Schmerzen im Bauch. Im Magen finden wir vor allem Sauerstoff und Stickstoff. Diese Gase werden beim Essen mit der Atemluft geschluckt. Isst man hastig, wird pro Bissen mehr davon geschluckt, als wenn man sorgfältig und bewusst kaut. Rauchen und Kaugummikauen fördern ebenfalls das Luftschlucken. Gase entstehen aber auch im Darm, wenn Nahrungsbestandteile ver-

## Interview Lästige

gären. Dabei bilden sich vor allem Wasserstoff, Kohlendioxid und Methan.

**Wie viel Gas entwickelt sich normalerweise im Darm?**

Im Magen-Darm-Trakt befinden sich durchschnittlich 200 ml Gas. Die Menge, die täglich über Aufstossen und Winde aus dem Darm entweicht, variiert zwischen 500 ml und 1500 ml. Auch bei Personen, die den Eindruck haben, vermehrt unter Blähungen zu leiden, liegt die Windentwicklung im Normbereich. Jedoch ist bei ihnen die Schmerzschwelle für Dehnungsreize im Darm tiefer als bei Personen, die nicht an Blähungen leiden. Deshalb verursacht das gleiche Gasvolumen ein Völlegefühl oder Schmerzen.

**Sind Blähungen immer harmlos, oder können sie auch Hinweis auf eine ernste Erkrankung sein?**

Patienten, die an Blähungen leiden, klagen oft auch über andere Magen-Darm-Beschwerden wie Verstopfung oder Durchfall oder über Bauchkrämpfe. Dahinter steckt oft ein sogenannter Reizdarm. Der Reizdarm ist zwar sehr lästig, aber keine gefährliche Erkrankung.

**Gibt es weitere Erkrankungen, bei denen Blähungen auftreten?**

Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln können zu vermehrten Blähungen führen. Ein Beispiel dafür ist die Laktose-

**Blähende Gemüsesorten und andere «Gasproduzenten»**

- Bestimmte Gemüsesorten fördern die Gasbildung durch Vergärung, beispielsweise Kohlrarten, Zwiebeln, Knoblauch und Spargel. Auch Erbsen, Linsen und Lauch zählen zu den blähenden Gemüsesorten.
- Gelegentlich können auch Kartoffeln und Getreide zu Beschwerden führen, deshalb sollten sie von Betroffenen versuchsweise gemieden werden. Reis wird dagegen immer sehr gut vertragen.
- Künstliche Süsstoffe können nicht verdaut werden und gelangen in den Dickdarm. Dort werden sie durch die Darmflora abgebaut, wobei Wasserstoff in grösseren Mengen entsteht. Menschen, die unter Blähungen leiden, sollten deshalb versuchsweise künstlich gesüsste Nahrungsmittel weglassen.
- Etliche Medikamente können durch Veränderung der Darmflora oder andere Mechanismen zu Blähungen führen. Ein Beispiel hierfür sind Antibiotika. Medikamente dürfen jedoch nie eigenmächtig abgesetzt werden, sondern nur nach Absprache mit dem Arzt!

# Gase im Bauch

intoleranz. Bei Betroffenen kann der Milchzucker, die Laktose, im Dünndarm nicht genügend abgebaut werden. Die Laktose gelangt in den Dickdarm und führt dort zu Blähungen, Krämpfen und Durchfall. Andere Erkrankungen, die mit Blähungen einhergehen, sind die Zöliakie, eine Überempfindlichkeit gegen Getreidee weiss, oder die Fruktosemalabsorption, bei der der Fruchtzucker ungenügend vom Dünndarm aufgenommen wird und im Dickdarm durch die Darmbakterien vergärt wird. Infektionen mit bestimmten Parasiten können ebenfalls Blähungen verursachen.

In seltenen Fällen können Blähungen auch Ausdruck einer schweren Erkrankung sein. Wenn bei Dickdarmkrebs der Durchgang des Darms verengt ist, stauen sich nicht nur der Stuhl, sondern auch die Gase. Zunehmende Schmerzen, Wind- und Stuhlverhalt können auf eine solche ernsthafte Störung hinweisen. Selten ist eine chronische Bauchspeicheldrüsenentzündung Grund für vermehrte Blähungen, da Eiweisse und Fette nicht mehr abgebaut und ebenfalls vergärt werden.

**Wann sollte man den Arzt aufsuchen?**

Blähungen sollten abgeklärt werden, wenn bestimmte Warnsymptome vorliegen, wie zum Beispiel unerklärlicher Gewichtsverlust, Blutauflagerungen auf dem Stuhl oder Blutarmut. Aufmerksamkeit ist auch geboten, wenn die Be-

schwerden trotz Massnahmen wie Vermeiden von unverträglichen Nahrungsmitteln auftreten oder auf Behandlungsversuche mit Medikamenten nicht ansprechen.

**Welche Untersuchungen sind dann notwendig?**

Am wichtigsten ist die Erhebung der Krankengeschichte, so können Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln oder Warnsymptome erfasst werden. Ein vom Patienten geführtes Ernährungstagebuch, in dem er festhält, wann er was gegessen hat und wann welche Beschwerden aufgetreten sind, kann sehr hilfreich sein. Liegen ernsthafte Begleitsymptome vor oder sind die Beschwerden neu aufgetreten, muss vor allem bei über 50-Jährigen eine Magen- oder Darmspiegelung erfolgen.

In manchen Fällen ist auch ein sogenannter Atemtest notwendig, mit dem eine krankhaft vermehrte Gasentwicklung diagnostiziert werden kann. Dieser Test wird unter anderem bei der Laktoseintoleranz angewendet, wenn die Krankengeschichte unschlussig ist oder wenn ein Weglassversuch keine klare Diagnose zulässt. Auch Stuhltests oder Röntgenuntersuchungen können gelegentlich erforderlich sein.

**Was kann man selbst gegen die Beschwerden tun?**

Zunächst sollte man sich angewöhnen,

langsam und bewusst zu essen und zu trinken sowie auf kohlen säurehaltige Getränke zu verzichten. Ebenso empfiehlt es sich, künstlich gesüsste Getränke, Speisen und Bonbons zu meiden und mit dem Rauchen aufzuhören. Versuchsweise kann man während zweier Wochen auf Milchprodukte verzichten, wenn der Verdacht auf Laktoseintoleranz besteht. Blähende Nahrungsmittel, insbesondere blähende Gemüsesorten, sollte man von seinem Menüplan streichen und besser Reis anstelle von Kartoffeln und Teigwaren essen.

**Wie behandelt der Arzt Blähungen?**

Zunächst wird der Arzt den Patienten beraten und ihm die eben genannten Massnahmen empfehlen und erklären. Wenn Begleitsymptome wie beispielsweise eine Verstopfung vorliegen, ist es hilfreich, diese mit geeigneten Medikamenten anzugehen. Zur Behandlung von Blähungen werden verschiedene pflanzliche Präparate angeboten, unter anderem Pfefferminzöl in verschiedenen Kombinationen. Falls die Blähungen durch eine ernsthafte Erkrankung bedingt sind, muss natürlich in erster Linie die Grunderkrankung nach den Regeln der ärztlichen Kunst behandelt werden.

**Frau Dr. Hirschi, vielen Dank für das Gespräch.**

Das Interview führte Dr. med. Andrea Wülker.