

Bei einem aufgeblähten Bauch leiden die Betroffenen unter Völlegefühl und einem Blähbauch, eventuell in Verbindung mit Druckschmerzen und vermehrt abgehenden Winden. Die genannten Symptome sind nicht das einzige Problem, von dem die Patienten geplagt werden. Die Angst davor, in der Öffentlichkeit oder am Arbeitsplatz die Blähungen nicht kontrollieren zu können, stellt oft eine zusätzliche Belastung dar. Ein aufgeblähter Bauch ist daher nicht nur unangenehm, sondern mitunter auch eine peinliche Angelegenheit.

Ein aufgeblähter Bauch ist in der Regel etwas harmloses. Allerdings kann dieser im Falle von häufigem Auftreten und längerer Dauer die Lebensqualität erheblich einschränken. Der geblähte Bauch entsteht durch viele Gase im Darm. Diese bilden sich zum Beispiel durch den Verzehr von blähungsfördernden Lebensmitteln wie Zwiebeln, Hülsenfrüchten, gekochten Kohlrarten, rohem Gemüse und Vollkornprodukten. **So die allgemeine Meinung.**

Die oben aufgeführte **gesunden** Nahrungsmittel sind halb so schlimm. Es sind andere Gründe, die den Bauch mit Gas füllen. Natürlich unsere Ernährung und Enzymmangel! Die Ernährung, die unseren Magen-Darmtrakt verschlackt, vergammelt, übersäuert, vergiftet.

Das Ergebnis: Der Darm wird zur faulenden, stickenden Kloake. Darmerkrankungen tauchen auf.

Was ist zu tun?

Umdenken, was ist eine wirklich gesunde Ernährung?

Wie sollen wir essen und trinken?

In unserer Ernährungsberatung klären wir auf.

[Lesen Sie hier weiter...](#)

Chemische Substanzen und Schnäpse helfen da nicht.