

BLÄHBAUCH LOSWERDEN

WIE SIE DIE URSACHEN DES HÄUFIGEN VÖLLEGEFÜHLS
AUFDECKEN, DIESE SCHRITT FÜR SCHRITT BESEITIGEN UND
LANGFRISTIG BESCHWERDEFREI BLEIBEN



**INKL. DER BESTEN FODMAP REZEPTE GEGEN
BLÄHUNGEN UND REIZDARM**

INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch

Darmgase sind völlig natürlich

Was löst einen Blähbauch aus?

 Ist Übergewicht ein Grund für den Blähbauch?

 Hormone und Blähbauch

 Reizdarmsyndrom und Blähbauch

Ist die Ernährung schuld am Blähbauch?

 Wenn Essen den Bauch aufbläht

Blähungen, Reizdarm und FODMAP

 Einem Blähbauch vorbeugen

FODMAP-Rezepte, um den Blähbauch endlich loszuwerden

 Mandelbrot

 Karotten-Hirse-Brot

 Krustenbrot

 Beeren-Hafer-Porridge mit Apfelstücken

 Porridge mit Reis und Himbeersoße

 Omelett griechischer Art

 Rührei mit Kartoffeln und Räucherlachs

Ingwer-Karotten-Suppe
Tomaten-Reissalat
Süßkartoffelsalat mit Quinoa
Hähnchenbrust überbacken
Karottennudeln mit Tomaten und Rucola
Reis-Spaghetti Carbonara
Thunfisch-Vollkornnudeln
Ratatouille aus dem Ofen
Pizza mit Flohsamen
Tomaten gefüllt mit Fetakäse
Vollkorn-Penne-Nuss- Bolognese
Sommerliches Curry
Mandel-Beeren-Nachtisch
Schokoladen-Cookies mit Erdnüssen
Rhabarber-Himbeer-Kompott
Ananas-Kokosnuss-Pannacotta
Probiotischer Snack
Pancakes aus Reismehl
Kokosnuss-Milchreis mit Himbeeren
Joghurt-Papaya-Drink

Sieben Yoga-Übungen, um den Blähbauch zu bekämpfen

1. Katze/Kuh
2. Herabschauender Hund

3. Vorwärtsbeuge
4. Nach oben schauender Hund
5. Kniepresse
6. Drehsitz
7. Kindstellung

Wenn sich Ihr Blähbauch endlich verabschiedet hat

Das erwartet Sie in diesem Buch

Es zwickt hier, es zwickt da, die Lieblingshose spannt und der Bauch wölbt sich unschön - Völlegefühl sowie ein aufgeblähter Darm zählen wohl zu den bekanntesten Problemen. Hinzu kommt dann noch, dass das ständige Bauchgrummeln nicht das Schlimmste ist, denn nach wie vor gehört ein Blähbauch auch heute noch zu den Tabu-Themen.

So ist der Bauch am Morgen meist noch schön flach, wird aber im Laufe des Tages stetig größer, bis am Abend kaum mehr eine Hose passt. Zu diesem Übel kommen dann noch oftmals Unwohlsein, peinliche Verdauungsgeräusche oder sogar Magenschmerzen hinzu. Aber ganz egal, ob der Reizdarm, diverse Unverträglichkeiten oder auch Allergien für dieses Problem verantwortlich ist, ich sage Ihnen, wie Sie Ihren Blähbauch loswerden können. Schließlich sorgt das Ablassen von Luft nach oben oder unten nur kurzfristig für Erleichterung und löst leider nicht das tatsächliche Problem.

Dieser Ratgeber spricht die Symptome offen aus, erklärt Ihnen leicht verständlich mögliche Ursachen und stellt ebenso einfache wie alltagstaugliche Maßnahmen und Rezepte vor, die dem Blähbauch den Kampf ansagen. Hier können Sie also schmackhafte, Darm entlastende und leicht nachzukochende Menüs entdecken, die Sie ohne Bedenken in vollen Zügen genießen dürfen, ohne sich Gedanken um einen Blähbauch machen zu müssen. In Zukunft dürfen auch

Sie sich wieder ausschließlich über ein gutes Bauchgefühl freuen.

Darmgase sind völlig natürlich

Es fühlt sich an, als ob man schwanger wäre - So ähnlich werden wahrscheinlich auch Sie Ihren Blähbauch beschreiben. Hinzu kommen dann vermutlich noch ein unwohles Gefühl in der Magengegend, laute Verdauungsgeräusche, Bauchweh sowie ein veränderter Stuhlgang. Zu allem Übel fühlen Sie sich unter Umständen auch noch völlig allein gelassen mit diesem Problem und nicht richtig ernst genommen: Das hat jetzt ein Ende, denn ich zeige Ihnen das Licht am Ende des Tunnels.

Zuallererst einmal die gute Nachricht vorweg: Bei der Bildung von Gasen im Verdauungstrakt handelt es sich um einen ganz natürlichen Vorgang. Jeder Mensch kennt sie. So handelt es sich bei dem Gas-Gemisch um Stickstoff, Kohlendioxid, Sauerstoff sowie Fäulnisgase wie Schwefelwasserstoff und Methan. Die beiden Letztgenannten sind zudem auch zuständig für den schlechten Geruch. So mancher Pups riecht bekanntlich nach faulen Eiern oder nach noch Schlimmerem.

Im Schnitt finden sich in einem jeden Magen-Darm-Trakt zwischen 50 und 200 ml Gas. Täglich scheidet der Mensch über den Enddarm sogar circa 600 ml aus. Wobei dies, bedingt durch die Nahrungsaufnahme, stark variiert. Bis zu zwei Liter sind da nicht selten drin. Was wiederum bedeutet, dass wir ebenfalls bis zu zwei Liter Luft am Tag entweichen lassen. Etwa 14-Mal am Tag kann uns also ein Pups - mal leise, mal laut - entweichen. Der Klang wird hingegen durch