



## Ein peinlicher Moment - übelriechende Flatulenzen

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 24 Mär 2014 - 12:23

Bremen - In pflanzlichen Lebensmitteln, wie Getreide, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten befindet sich eine Vielzahl von Ballaststoffen, die zum Teil unverdaulich ausgeschieden werden. Dem Darm fehlt möglicherweise ein wichtiges Verdauungsenzym oder ein Transportmittel für die Beförderung durch die Zellwand aus dem Darm in die Darmschleimhaut, so die Erkenntnis der Wissenschaftler. Der Darm kann somit seiner Verdauungsaufgabe nicht vollständig nachkommen und scheidet deshalb alles Unverdauliche einfach aus.

Wie entstehen Blähungen? Die im Dickdarm befindlichen Bakterien setzen bei der Verdauung Gase frei. Wer gerne viele Ballaststoffe oder mit zuckerversetzte Lebensmittel zu sich nimmt, leidet besonders an der Gasbildung. Manche Lebensmittel wie Kohl, Zwiebeln, Lauch, Erbsen, Bohnen, Linsen, Rohkost oder frisches Brot, Müsli, Vollkornprodukte etc. verursachen Blähungen, entweder mit geruchlosen oder übelriechenden Winden. Bei den „Stinkern“ handelt es sich um die Freisetzung von Schwefelverbindungen, die bei der Verdauung im Dickdarm entstehen.

Schon kleine Küchentricks unterstützen positiv die Verdauungsarbeit - Bei kritischen Gemüsesorten mit Kümmel, Fenchel, Anis, Koriander oder Kardamom würzen, sie lindern Blähungen, oder lassen sie gar nicht erst entstehen. Auch Kräuter-Teesorten wie Kamille und Pfefferminze haben sich gut bei Verdauungsproblemen bewährt.

Wer allerdings häufiger unter Völlegefühl und Winden oder sogar unter permanenten Bauchschmerzen leidet, sollte unbedingt einen Arzt aufsuchen. Sind die Untersuchungen ergebnislos, aber dennoch leidet der Bauch weiterhin, ist eine Ernährungsumstellung unumgänglich.

Die Autorin Beuke hat mit einer Umstellung auf kohlenhydratarme Ernährung ihre über Jahre andauernden Darmprobleme in den Griff bekommen. Weitere Informationen über Darmerkrankungen und kohlenhydratarme Ernährung, sowie ihre Publikationen, finden sie auf folgende Webseite: Autorin Sabine Beuke - Low Carb - Kohlenhydratarme Ernährung beim Reizdarmsyndrom. <http://www.sabinebeuke.de> [1]

Foto: Verena N./ pixelio.de

### Firmenportrait

Die Autorin Beuke wurde 1964 geboren und lebt mit ihrer Familie in Bremen. Mehrere Jahre arbeitete sie im Lebensmittelbereich. Vom Amtsgericht Bremen wurde sie über 20 Jahre lang als Betreuerin für eine behinderte Person eingesetzt. Zurzeit betreut sie ältere Menschen und nebenbei schreibt sie, als ehemalige Darmpatientin, Bücher mit eigenen Erfahrungsberichten und über die Ernährungsform Low Carb-kohlenhydratarme Ernährung. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern stehen auf den Seiten von Books on Demand-Verlag (BoD), Rosengarten-Verlag und auf ihrer privaten Webseite.

### Pressekontakt

Sabine Beuke

Kasseler Str. 46

28215 Bremen

E-Mail: [info.beuke@gmail.com](mailto:info.beuke@gmail.com) [2]



## Ein peinlicher Moment - übelriechende Flatulenzen

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://medkom24.eu>)

---

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:03):** <http://medkom24.eu/node/18916>

### Links:

[1] <http://www.sabinebeuke.de>

[2] <mailto:info.beuke@gmail.com>