

Blähungen

Synonym: Blähbauch, Blähsucht, Flatulenz, Meteorismus.

Der Artikel dient nur der Information, er erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Definition

Als Meteorismus oder Blähsucht wird eine übermäßige Ansammlung von Gas im Verdauungstrakt, meist im Dickdarm oder Magen bezeichnet.

Blähungen entstehen durch Darmgase, meist durch Lebensmittel oder durch Unverträglichkeiten von Lebensmitteln. Nicht selten tritt Meteorismus in Kombination mit einer gewissen Darmträgheit bzw. Transportstörung auf.

Der Nahrungsbrei, Flüssigkeit und das Gas verbleiben dann im Dün- und Dickdarm. Dieser Aufstau führt zur Überdehnung der Darmwand mit entsprechenden Beschwerden (Völle, Druck, auch Schmerz und Krämpfe). Durch die vermehrte Gasansammlung kommt es auch zur Aufdehnung des Leibes und Bauchraumes, manchmal sogar zum Zwerchfellhochstand mit Luftnot und Schmerzen im Brustkorb (Roemheld-Syndrom: siehe weiter unten).

Beim Abklopfen (Perkussion) der Bauchwand durch den Arzt führt dies zu einem charakteristischen, dem Schlagen einer Trommel ähnlichen Ton. Im Laufe des Tages dehnt sich häufig der Bauch zunehmend aus. Im Laufe der Nacht entgast der Darm und der Bauch ist am nächsten Morgen meist wieder flach.

Die Nahrung beeinflusst die Gasproduktion stark: nicht verdaubare Zucker, Ballaststoffe und Hülsenfrüchte sind zum Beispiel starke Gasproduzenten. Mögliche Ursachen können auch mal eine Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit), Fruktoseintoleranz (Fruchtzuckerunverträglichkeit), Sorbitolunverträglichkeit (in Süßstoff und in natürlichen Lebensmitteln vorkommend) oder Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) sein. Diätversuche diesbezüglich helfen hier sehr gut zur Symptomlinderung und tragen erheblich zu Klärung der Ursache bei. Hastiges Essen bei Stress und unbewusstes Luftschlucken (lat: Aerophagie) beim Essen verursachen ebenfalls Blähungen. Es wird entweder während des Essens unbewusst zu viel Luft verschluckt. In anderen Fällen werden im Darm einfach zu viele Gase gebildet (Gärung).

Es gibt zwei Arten von Blähungen:

Meteorismus ("Blähbauch"): Die übermäßigen Gase können nicht über den Anus als Winde entweichen, sie verursachen starke Bauchschmerzen und der Bauch wird aufgebläht.

Flatulenz (lat: Flatus: der Wind „Darmwind“): Es gehen übermäßig viele Darmgase über den Anus ab, die mitunter stark riechen.

Ein spezieller Fall ist das sogenannte Roemheld-Syndrom: Nach üppigen und stark blähenden Speisen treten Beschwerden auf, die einen Herzanfall vortäuschen können. Es kommt zu Atemnot, Herzstolpern, Schmerzen im Brustkorb, Schweißausbruch und Schwindel. Das Roemheld-Syndrom ist generell nicht gefährlich. Der Arzt sollte aber dennoch einen Herzanfall ausschließen.

Könnte auch eine bedeutsame Krankheit dahinter stecken?

In den meisten Fällen handelt es sich um harmlose und vorübergehende Blähungen, die durch blähende Nahrungsmittel oder kohlenensäurehaltige Getränke verursacht werden. Sehr selten führen Erkrankungen der Verdauungsorgane (Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse, Gallenblase) zu Blähungen. Ein Blähbauch kann aber auch im schlimmsten Fall ein Zeichen für einen beginnenden Darmverschluss sein, der sofort im Krankenhaus behandelt werden muss. Symptome eines Darmverschlusses sind: krampfartige Bauchschmerzen, Blähbauch, Erbrechen von Magen- und Darminhalt bis hin zum Koterbrechen.

Selbsthilfe

Bei Blähungen helfen oft schon allgemeine Maßnahmen, um die Beschwerden zu lindern. Dazu zählen insbesondere die Ernährungsumstellung sowie:

- **Gasfördernde Nahrungsmittel vermeiden** (Kohl, Hülsenfrüchte, Rohkost, übermäßiger Ballast, laktosehaltige Speisen, Obst, Kaugummi, Süßstoffe! Lightgetränke, zuckerfreie Kaugummi oder Drops, keine kohlenensäurehaltigen Getränke!
- **Eliminationsdiät:** eine Woche lang keine milchzuckerhaltigen Nahrungsmittel (Laktose), eine Woche keine fruchtzuckerhaltigen Nahrungsmittel (Fruktose), eine Woche lang keinerlei Getreideprodukte (Weizen, Roggen, Dinkel)
- **Ernährungsweise optimieren** (langsam essen, gründlich kauen und wenig sprechen beim Essen (Luftschlucken)
- **Vermehrte Bewegung, Sport**
- **Einengende Kleidung** (Gürtel etc.), verkrampte Sitzposition, zu langes Autofahren meiden (Gehpause, Streckung)
- **Optimierung der Stuhlregulierung** (genügend Flüssigkeit, ballaststoffreiche Kost, ev. milde Abführmittel)
- **Stress abbauen** (Entspannungsübungen, Yoga, etc.)

Wann zum sollten Sie zum Arzt?

Bei Blähungen, die mit schweren Begleitsymptomen wie Gewichtsverlust, starke Bauchschmerzen, Blutarmut und Fieber eingehen, sollten umgehend hausärztlich abgeklärt werden.

Auch unklare Blähungen, die immer wieder auftreten und nicht sicher mit blähenden Nahrungsmitteln in Verbindung gebracht werden können, sollten zunächst hausärztlich abgeklärt werden (Gespräch über Ernährung, Stuhlgewohnheiten, Begleitsymptome, ggf. kleines Labor, ggf. Bauch abtasten, ggf. digitales Austasten des Anus und des Mastdarmes, ggf. Stuhlprobe auf Würmer etc., ggf. Ultraschall des Bauches).

Welcher Arzt ist zuständig?

- Zuerst der Hausarzt (Anamnese, Bauch und ggf. Anus abtasten, ggf. Bluttest)
- Internist (Facharzt für Innere Medizin: Ultraschall, Stuhluntersuchungen)
- Gastroenterologe (Facharzt für Magen-Darm-Erkrankungen: Endoskopie, Speziallabor)

Wie klärt der Arzt die Symptome ab?

Um sich ein genaues Bild von den aktuellen Beschwerden und den möglichen Ursachen zu machen, erfolgt zuerst die **Erhebung der Krankengeschichte (Anamnese)** und eine **körperliche Untersuchung** mit einfachen Hilfsmitteln (Betrachten, Abtasten, Abhören, Abklopfen, Funktionsprüfungen, etc.). Ausgehend von der Anamnese und der körperlichen Untersuchung können weitere **spezielle Untersuchungen** folgen.

Erhebung der Krankengeschichte (Anamnese)

- Fragen zum Symptom Blähungen selbst: seit wann, wie häufig, welche Art von Blähungen (geblähter Bauch, Völlegefühl, rumorende Darmgeräusche, etc.), Zusammenhang mit Nahrungsaufnahme, Auffälligkeiten beim Stuhlgang, Neigung zu Verstopfung oder Durchfall, etc.
- Begleitsymptome (siehe oben)
- Ernährungs-, Ess-, und Lebensgewohnheiten
- Gewichtsverhalten
- Vor- und Begleiterkrankungen, inklusive Operationen
- Bedeutsame Erkrankungen/Todesursachen in der Familie
- Allergien
- Medikamenteneinnahme
- Ggf. Lebensumstände, beruflicher und sozialer Hintergrund

Körperliche Untersuchung

Bei der körperlichen Untersuchung wird der Bauch abgetastet, abgeklopft und mit dem Stethoskop abgehört. Gegebenenfalls tastet der Arzt den Enddarm mit dem Finger aus (sog. digital- rektale Untersuchung).

Weitere Diagnostik/spezielle Untersuchungen

- Stuhluntersuchung
- Test auf verstecktes Blut im Stuhl (Hämoccult-Test)
- Blutuntersuchung
- Ultraschalluntersuchung des Bauches (Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse)
- Röntgenaufnahme des Bauches
- Tests auf Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten (z.B. Milchzuckerintoleranz)
- Magenspiegelung (Gastroskopie) und/oder Darmspiegelung (Koloskopie) mit Gewebeprobe (Biopsie)
- (Leberteste und ggf. ERCP: Darstellung des Gallen- und Bauchspeicheldrüsengangs mit Kontrastmittel)

Ärztliche Behandlung

Die Behandlung richtet sich somit grundsätzlich nach der zugrundeliegenden Erkrankung. Ist eine körperliche Erkrankung die Ursache der Blähungen, muss diese zunächst behandelt werden. Liegt keine Grunderkrankung vor, können Blähungen rein symptomatisch mit allgemeinen Maßnahmen und zusätzlich mit natürlichen Mitteln oder Medikamenten gelindert werden, wobei die allgemeinen Maßnahmen, wie bei „Selbsthilfe“ beschrieben, im Vordergrund stehen.

Pflanzliche Mittel und Medikamente

- Bei Verdauungsschwächen helfen **Karminativa** (Fenchel, Anis, Kümmel, Koriander, Pfefferminzblätter, Artischocke, Kamille = enthalten ätherische Öle, sind krampflösend (spasmolytisch) und helfen, Blähungen aufzulösen (blähungstreibend = karminativ)
- **Entschäumer** (Simeticon) führen dazu, dass die Gasblasen zerplatzen und die Luft besser auf natürlichem Wege ausgeschieden werden können.
- Bei Krämpfen helfen warme, feuchte Leibwickel, Gabe von **Spasmolytika** (z.B. Buscopan, Minze, Melisse) bei vermutetem erhöhtem Tonus der glatten Muskulatur im Darmtrakt.
- **Probiotika**: Regulierung der Darmflora, Abwehrstärkung des Darmes
- Bei Transportverzögerung im Verdauungstrakt helfen **Prokinetika** (Metoclopramid, Domperidon).
- Bei Obstipation helfen **Abführmittel** (Flohsamen, Laxans, Abführmittel, ggf. Resolor oder Constella in ganz ausgewählten Fällen)
- Bei Bauchspeicheldrüseninsuffizienz auch mal Enzyersatz mit **Pancreasenzymen** (meist verschreibungspflichtig aber als Kombinationspräparat frei verkäuflich in Apotheken z.B. als Lefax enzym)
- Bei therapierefraktären Beschwerden sollten sie den Hausarzt aufsuchen, um organische Erkrankungen auszuschließen!