Hier wird **GESUNDHEIT** großgeschrieben

Naturheilpraxis Hartmeier

Gratis Report

Hui, hier stinkt es - was ein Furz über Ihre Gesundheit sagen kann

Haftungsausschluss

Die Informationen in diesem Online-Ratgeber, repräsentieren die Ansichten der Autoren zum Zeitpunkt der Veröffentlichung.

Diese Schrift ist nicht als medizinischer Ratgeber gedacht. Sie dient nur zu Ihrer Information und für Ihre Orientierung. Die darin enthaltenen Hinweise sind in keiner Weise ein Ersatz für die Beratung oder Behandlung durch einen ausgebildeten und anerkannten Arzt.

Bitte konsultieren Sie einen Arzt oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens, wenn bei Ihnen dafür eine Notwendigkeit besteht. Beginnen, variieren oder beenden Sie eine Behandlung nicht eigenständig. Der Inhalt dieses Ratgebers ist nicht zur Selbstdiagnose geeignet und bildet keine ausreichende Grundlage für die Auswahl und Anwendung von Behandlungsmethoden.

Ihnen gefällt dieser Online-Ratgeber? Geben Sie ihn einfach weiter!

Wenn Sie diesen Ratgeber ausdrucken möchten, kopieren wollen oder anderweitig nutzen möchten, dürfen Sie dies ebenfalls gerne tun.

Bleiben Sie dabei fair und nennen Sie immer die Quellenangabe.

Die Autoren übernehmen keine Verantwortung für Schäden, die Ihnen aus der Verwendung irgendwelcher hier enthaltenen Informationen entstehen könnten.

Obwohl jeder Versuch gemacht wurde, alle enthaltenen Informationen zu verifizieren, kann keine Verantwortung dafür übernommen werden, dass Fehler, Ungenauigkeiten oder Auslassungen enthalten sind.

Für die wettbewerbsrechtliche Zulässigkeit haften die Autoren nicht.

Jeder Leser ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die gegebenen Empfehlungen im konkreten Fall zutreffend sind.

Jede Nutznießung des Online-Ratgebers erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

Eine Haftung der Autoren für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

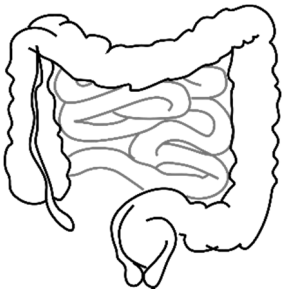
Hui, hier stinkt es - was ein Furz über Ihre Gesundheit sagen kann

Kennen Sie das auch? Sie sitzen in gemütlicher Runde mit Ihren Freunden und unweigerlich kündigt er sich an, der Furz. Jetzt ist schnelles Denken gefordert.

Soll man ihn leise rauszischen lassen und dadurch eventuell ein unangenehmes Aroma verbreiten oder hält man ihn zurück und riskiert einen Blähbauch?

So oder so. Blähungen sind das Natürlichste der Welt und ein Teil unseres Lebens. Was viele Menschen nicht wissen, ist die Tatsache, dass man durch die Art und den Geruch der Blähung erste Rückschlüsse auf eventuelle Krankheitszustände schließen.

Wie entstehen Blähungen



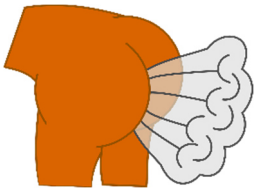
Zum einen ist es völlig normal etwas Luft im Darm zu haben, zum anderen entstehen Blähungen während der Verdauung durch Darmbakterien. Die Aufgabe der Darmbakterien ist die Zersetzung der Nahrung, damit Ihr Körper die Nahrungsbestandteile aufnehmen kann.

Durch diesen Prozess werden „Biogase“ freigesetzt.

Die Menge der Luftansammlung (Biogase) ist abhängig davon, was Sie als Mahlzeit zu sich nehmen. Das Kauen von Kaugummi, das trinken kohlesäurehaltiger Getränke und zu schnelles Essen, sind Faktoren, die eine starke Gasbildung fördern.

Auch ein Zuviel an Luftschlucken während des Essens, muss von Ihrem Körper verarbeitet werden. So können durch Ihren Darm pro Tag 2 bis 6 Tassen an Gasen gebildet werden.

Getreu dem Motto: „Jedes Böhnchen macht ein Tönchen“, zählen unter anderem folgende Nahrungsmittel zu den blähungsfördernden Substanzen: Linsen, Brokkoli, Blumenkohl, Mais, Kartoffeln, Aprikosen, Trauben, Birnen, und Eier. Als Getränk ist Bier ein exzellenter Lieferant von übermäßiger Luft für den Darm.



Hierbei hilft Ihr Körper sich selber, indem er einen Großteil der gebildeten Gase über die Atmung abatmet. Das Rülpsen unterstützt ebenso Ihren Körper, den Überschuss an Luft loszuwerden. Wenn das nicht mehr ausreicht, um den Darm zu entlasten, wird quasi das zweite Ventil, der After, benutzt.

Wie schnell und wie laut ist eine abgehende Blähung?

Eine abgehende Blähung kann eine Geschwindigkeit von bis zu 3 Metern pro Sekunde erreichen. Die Geschwindigkeit und die Enge des Schließmuskels bestimmen letztendlich die Lautstärke, die ja bekanntermaßen unterschließlich ist.

Mythos Frau oder der Donner in der Hose

Mit dem Mythos Frau muss aufgeräumt werden. Frauen können es mindestens genauso gut wie die Männer. Hier gibt es keine Unterschiede.

Warum stinkt das so?

Eine abgehende Blähung ist ein reines Gasgemisch. Für den teilweise üblen Geruch ist in erster Linie Schwefelwasserstoff verantwortlich. Hier kommt der typische Geruch nach faulen Eiern zu Tage.

Gase wie Dimethylsulfid und Methylmercaptan, runden die „Rezeptur“ ab und erinnern an Kohl oder faules Gemüse.

Wenn es extrem riecht

Die meisten der abgehenden Blähungen bemerken wir nicht. Dieser Prozess vollzieht sich so still und leise, dass wir ihn nicht mitbekommen. Wenn der Geruch von Blähungen jedoch extrem wirkt, kann ein gesundheitliches Problem dahinterstecken.

Die gute alte Milch

Wenn bei Ihnen massive Luftabgänge nach dem Konsum von Milch oder Milchprodukten auftreten, kann dies ein Hinweis auf eine Milcheiweißallergie oder eine Lactoseintoleranz sein.

Dies gilt insbesondere dann, wenn nach dem Verzehr milchhaltiger Produkte nicht nur Blähungen, sondern auch Durchfälle auftreten.

Auch eine Unverträglichkeit auf Weizen kann eine Rolle spielen

Genauso wie bei der Milch, kann sich eine allergische Reaktion auf Weizen durch einen vermehrten Luftabgang und anderen Beschwerden im Bauchbereich zeigen. Einen ersten Hinweis kann ein Mahlzeiten-Tagebuch liefern.

Der miese Vertreter, der krank machen kann

Eine Belastung Ihres Verdauungstraktes mit Pilzen zeigt sich gerne durch vermehrt auftretende Blähungen. Gerade bei Pilzbelastungen kann der Bauch durch die starke Luftansammlung kugelförmige Ausmaße annehmen. Typisch sind auch wechselnde Stuhlqualitäten.

Eine Belastung durch Pilze ist nicht nur äußerst unangenehm, sondern behandlungsbedürftig. Die Meinung, was von alleine kommt, geht auch von alleine wieder, trifft hier nicht zu.

Auch das kann sein

Seltener kann eine deutliche Geruchsbildung ein Zeichen für ein Reizdarm-syndrom, einen Magen-Darm-Infekt oder eine Zöliakie (eine Unverträglichkeit gegenüber Eiweißen in bestimmten Getreidesorten) sein.

Trotzdem ist vegan gesund

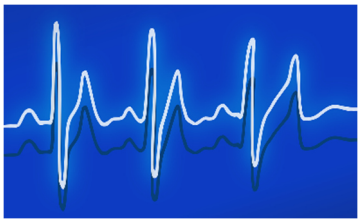
Menschen, die eine gesunde vegane Ernährung bevorzugen, können anfälliger für Blähungen sein, als der typische „Allesfresser“. Dies ist teilweise auf die kohlehydratreiche Ernährung zurückzuführen und die Tatsache, dass die meisten gesunde Gemüse viel Schwefelsäure enthalten.

Soll ich oder soll ich nicht?

Die Frage, ob man die Blähung abgehen lassen soll oder nicht, wir kontrovers diskutiert. Meine Antwort ist ein eindeutiges Ja. Ein Überschuss an Luftansammlung führt nicht nur zu einem unangenehmen Völlegefühl, sie kann auch ernsthafte Beschwerden hervorrufen. Hier sollten Sie es halten, wie es Luther einst formuliert hat.

Was soll schon passieren - ist doch nur Luft?

Ein ansonsten gesunder Mensch kann sich mit einem Völlegefühl arrangieren. Ganz anders kann es aussehen, wenn Vorerkrankungen vorliegen, bei denen Sie eine übermäßige Luftansammlung vermeiden sollten. Die riesigen Mengen an Gas, die sich im Darm gebildet haben, drücken auf nicht nur auf den Bauchraum, sondern auch auf den Brustraum.



Schmerzen im mittleren Rückenbereich, Atemnot und Herzbeschwerden, können einen bedrohlichen Charakter annehmen und führen nicht selten in die Notaufnahme.

Zu viel Luft im Darm ist gerade für Menschen mit Herz- und/oder Lungenerkrankungen unbedingt zu vermeiden.

Wir für Sie

Nehmen Sie unsere Unterstützung und Erfahrung in Anspruch. Mit modernen naturheilkundlichen Verfahren testen wir mögliche Unverträglichkeiten und Belastungen aus. Danach besprechen wir mit Ihnen das Testergebnis und schlagen Ihnen einen Behandlungsplan vor.