

# Diese Nahrungsmittel und Medikamente lindern Blähungen

Autor: John-Martin Teuschel (02.06.2014)

Knollengewächse und Gewürze	Tee	Magere, fettarme Speisen	Medikamente
Kartoffeln Bohnenkraut Anis, Basilikum Pfefferminzöl Koriander Kümmel Cayennepfeffer [8] Fenchelsamen	Anistee, Fencheltee, Kümmeltee, Kamillentee, Schafgarbentee, Windtee, Vier- Winde-Tee  Fenchel-Kümmel-Anis-Tee Minztee mit Kümmel	Reis Nudeln magere Fisch- und Fleischsorten Fleisch Gefrierobst Gefriergemüse reifes Obst	Dimeticon Espumisan Lefax Sab simplex  Diese Medikamente sind in der Regel zweite Wahl. Hausmittel helfen bei Flatulenz meist gleich gut.

Quellen:

[1] ungenannter Autor, Blähungen, Deutsche Krebsgesellschaft, abgerufen am 2.7.2014,77  
[http://www.krebsgesellschaft.de/ernaehrung\\_beschwerden\\_blaehungen\\_110383.html](http://www.krebsgesellschaft.de/ernaehrung_beschwerden_blaehungen_110383.html)

[2]Anja Corvin, Blähungen - Was hilft dagegen? ,abgerufen am 20.06.2014,  
<http://www.kochbar.de/cms/ernaehrungsberatung/blaehungen-was-hilft-dagegen.html>

[3]Apothekerin Dr. Martina Melzer, Das hilft bei Blähungen, Apotheken-Umschau, abgerufen am 20.06.2014,  
<http://www.apotheken-umschau.de/Darm/Das-hilft-bei-Blaehungen-55846.html>

[4]Veronika Geng/Claudia Hess, Darmmangement bei Querschnittlähmung, 6.2012, Manfred-Sauer-Stiftung,  
[http://www.manfred-sauer-stiftung.de/uploads/media/MSS\\_Info\\_Darmmanagement\\_1206.pdf](http://www.manfred-sauer-stiftung.de/uploads/media/MSS_Info_Darmmanagement_1206.pdf)

[5] Neosmart Consulting AG, Ständige Blähungen ,Zentrum der Gesundheit, 2014, abgerufen am 20.06.2014,  
<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/blaehungen.html>

[6] Gallen-Diät, Praxis-Team Dr. Tarverdi,abgerufen am 03.07.2014, <http://www.praxis-dr-tarverdi.de/index.php/de/aktuelles/patientenratgeber/2-uncategorised/107-gallen-diaet>

[7] Blähungen, Sichere Hausmittel für mein Kind, T.Hoek, D.Suda, Springer-Verlag Heidelberg, 2002

[8] Phytodoc,Cayennepfeffer,2014-06-05, abgerufen am 26.06.2014, <http://www.phytodoc.de/heilpflanze/cayennepfeffer/>