BLÄHBAUCH
ADÉ

5 einfache Tipps

für einen flachen Bauch.

WWW.LIFEFUL.DE

Hi, ich bin Anita,

als **Ganzheitliche Ernährungs- & Gesundheitsberaterin** weiß ich, dass der Blähbauch ein Thema ist, das sehr viele beschäftigt. Er ist nicht nur unschön, sondern meist auch sehr unangenehm.

Aber ich habe gute Nachrichten für dich: in den meisten Fällen kannst du selbst etwas dagegen tun!

Wie? Ich verrate dir meine **Top 5 Tipps**, mit denen du deinen lästigen Blähbauch loswirst.

Viel Spaß beim Durchlesen und Umsetzen!

Deine Anita

Wovon bekomme ich eigentlich einen Blähbauch?

Geringe Mengen an Gasen entstehen immer – auch bei einer gesunden Verdauung. Sie entstehen dann, wenn die Nahrungsmittel verdaut und in ihre einzelnen Bestandteile aufgespalten werden. Diese geringen Mengen werden über den Blutkreislauf zur Lunge transportiert und mit dem Atem völlig geruchlos wieder ausgeschieden.

Doch manchmal ist der Bauch so aufgebläht, dass dieser Transportweg nicht ausreicht. Es gibt **viele Faktoren, die zu einem Blähbauch führen können** – allen voran eine **ungesunde Ernährung** und **ungünstige Essgewohnheiten**.

Weitere Faktoren sind beispielsweise:

- Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder -intoleranzen
- Bestimmte Lebensmittel
- Ungünstige Lebensmittelkombinationen
- Stress
- Zu wenig Flüssigkeitszufuhr
- Bewegungsmangel
- Hormonelle Umstellungen
- Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts

Meist genügt es schon, die täglichen Gewohnheiten etwas zu verändern, um den Blähbauch zu vermeiden. Ich verrate dir meine **5 besten Tipps**, um deinen Blähbauch loszuwerden.

Tipp Nr. 1: Beobachte, welche Lebensmittel bei dir einen Blähbauch verursachen

Beobachte in nächster Zeit genau, nach welchen Lebensmitteln sich bei dir Beschwerden ergeben. Nutze hierfür gerne ein **Ernährungstagebuch**, indem du genau notierst, was du wann gegessen und getrunken hast und welche Beschwerden im Laufe des Tages eingetreten sind. Führe das Tagebuch am besten über mehrere Wochen.

Bestimme Lebensmittel wie Hülsenfrüchte (z.B. Bohnen und Linsen) oder Kohl führen bei manchen Menschen zu Blähungen. Auch Milchprodukte werden häufig nicht vertragen. Das kann bei dir der Fall sein, muss es aber nicht.

Darüber hinaus kann es sein, dass du auch auf andere Lebensmittel empfindlich reagierst. Hast du mit Hilfe des Ernährungstagebuchs die aufblähenden Lebensmittel identifiziert, dann lasse sie für eine Weile ganz gezielt weg.

Die Liste kann auch Aufschluss über mögliche Allergien und Unverträglichkeiten geben, um diese ärztlich abzuklären.

Ungünstige Lebensmittelkombinationen können insbesondere ein eh schon geschwächtes Verdauungssystem zusätzlich belasten. Versuche für eine Zeit die Kombination von Obst & Getreide, Getreide & Milch sowie Getreide & Eiweiß zu meiden und beobachte die Auswirkungen auf deine Körpermitte.

Tipp Nr. 2: Ausreichend und richtig trinken für einen flachen Bauch

Wer viel trinkt, hilft dem Darm bei der Verdauung und vermeidet so einen Blähbauch - **1,5 bis 2 Liter** sollten es am Tag mindestens sein. Denn dein Verdauungssystem benötigt ausreichend Flüssigkeit, um den Nahrungsbrei zu transportieren. Um zu viel Luft im Bauch vorzubeugen, solltest du **Mineralwasser mit Kohlensäure besser meiden**. Auch Kaffee, Alkohol und Nikotin können den Darm reizen.

Wahre Wunder können hingegen **Anis-, Fenchel-, Pfefferminz-, Kümmel- und Löwenzahntee** bewirken, denn sie beruhigen dein Verdauungssystem. Auch **Ingwertee** ist eine tolle Möglichkeit, um einen aufgeblähten Bauch zu verhindern. Er kurbelt die Verdauungsprozesse an und wirkt entkrampfend. Schneide dazu einfach 2-3 dünne Scheiben ab und gieße sie mit heißem Wasser auf.

Beginne deinen Tag am besten mit einem **großen Glas lauwarmen Wasser**, um deinen Stoffwechsel in Schwung zu bringen. Zu kalte Getränke mag dein Bauch hingegen nicht so gerne.

Versuche **½ Stunde vor und 1 Stunde nach deinen Mahlzeiten nichts bzw. nicht zu viel zu trinken**, um deine Magensäure nicht zu verdünnen und somit deine Verdauungsleistung nicht zu beeinträchtigen.

Tipp Nr. 3: Gut gekaut ist halb verdaut und beugt Blähungen vor

Was ebenfalls zu einem aufgeblähten Bauch führen kann, ist zu **schnelles Essen und schlecht gekaute Nahrung**.

Zum einen kann es passieren, dass du durch zu hastiges Essen unwissend **Luft verschluckst**, die ein aufgeblähtes Gefühl hinterlassen kann.

Zum anderen ist der **Kauprozess für die Verdauung sehr wichtig**. Je besser du deine Nahrung kaust, desto besser bereitest du sie auf die Verdauung vor und es kommt seltener zu Gär- und Fäulnisprozessen in deinem Darm – die Übeltäter von Blähungen.

Nimm dir daher beim Essen ausreichend Zeit, genieße deine Mahlzeiten bewusst und kaue jeden Bissen ausreichend oft. Und als weiterer positiver Nebeneffekt wirst du schneller satt und kommst mit kleineren Portionen aus.

Tipp Nr. 4: Bewegung hilft gegen deinen Blähbauch

Zu wenig Bewegung ist **einer der häufigsten Gründe** für den Blähbauch. Unser Körper ist für Bewegung gemacht. Sitzen wir den ganzen Tag am Schreibtisch und bewegen uns kaum, dann wird auch unser Verdauungssystem träge und entstandene Gase haben es schwer, zu entweichen.

Nutze in deinem Alltag jede Möglichkeit zur Bewegung. Vielleicht kannst du öfter einen Teil deines Arbeitswegs zu Fuß gehen, deine Einkäufe mit dem Fahrrad erledigen und die Treppe, statt den Fahrstuhl nutzen. Oder wie wäre es mit einem klassischen Verdauungsspaziergang, um deine Darmtätigkeit anzuregen. Du wirst schnell merken, wie gut dir die Bewegung an der frischen Luft tut.

Tipp Nr. 5: Sei vorsichtig mit Zuckeraustauschstoffen

Zuckeralkohole wie Xylit, Sorbit, Maltit etc. haben einen großen Vorteil, denn sie haben **weitaus weniger Kalorien** als der klassische Zucker.

Sie haben aber auch einen Nachteil, denn sie **können das Entstehen eines Blähbauchs begünstigen** und in größeren Mengen Verdauungsprobleme verursachen. Die Bakterien in unserem Darm produzieren bei der Verdauung der Zuckeralkohole hohe Mengen an Gasen, die zu Blähungen führen.

Falls du Zuckeraustauschstoffe verwendest, solltest du sie eine Zeit lang weglassen und testen, ob es dir damit besser geht.

Wenn all Tipps nicht helfen und du noch immer unter einem Blähbauch leidest, rate ich dir, dich auf Krankheiten oder Unverträglichkeiten untersuchen zu lassen.

LIFEFUL.DE

Dein nächster Schritt:

Es freut mich sehr, dass du dir alle Tipps durchgelesen hast!

Hast du noch Fragen oder benötigst du Hilfe bei der Umsetzung? **Ich bin sehr gerne für dich da** und unterstütze dich im Rahmen einer **Ganzheitlichen Ernährungs- & Gesundheitsberatung**.

Schreibe mir gerne eine Nachricht an anita@lifeful.de und vereinbare dein kostenloses Erstgespräch mit mir.

Ich habe noch ein Geschenk für dich:

EINE KOSTENLOSE

Live Online Yogastunde

mit mir.

LIFEFUL.DE

So bekommst du dein Geschenk:

- Folge mir auf **Instagram @fit_mit_ani** und werde Teil meiner tollen Community.
- Schreibe mir eine **kurze Nachricht** mit dem Stichwort **"Blähbauch adé mit Yoga"**.
- Ich lasse dir innerhalb von 48 Stunden einen **Gutscheincode** zur Einlösung auf www.lifeful.de/yoga zukommen.

Als **zertifizierte Yogalehrerin** weiß ich, dass auch Yoga eine Reihe von Übungen zu bieten hat, die sich **positiv auf deine Verdauung auswirken** können. Außerdem hilft dir Yoga dabei, **Stress abzubauen**. Auch Stress kann zu Blähungen führen, denn der Darm reagiert äußerst empfindlich darauf.

Deine Anita