

DO'S UND DON'TS BEI BLÄHUNGEN

- ✓ **Gut gekaut ist halb verdaut:** nehmen Sie sich Zeit zum Essen, setzen Sie sich hin und kauen Sie jeden Bissen, damit die Verdauungssäfte Zeit für ihre Arbeit haben.
- ✓ **Weniger Luft zuführen:** reduzieren oder verzichten Sie auf kohlenensäurehaltige Getränke und Bier. Wenn Sie sehr empfindlich sind, vermeiden Sie auch Hörnli- und andere Teigwaren mit Hohlräumen, sowie frisches Brot.
- ✓ **K(l)eine Portionen gasbildender Lebensmittel:** Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Zwiebeln und Vollkornprodukte produzieren viel Luft. Essen Sie nur kleine Portionen davon und abends, wenn die Verdauung nicht mehr gleich viel Kraft hat, möglichst gar nicht.
- ✓ **Stress abbauen:** leichter gesagt als getan, aber Stress belastet die Verdauung sehr und verringert ihre Arbeitsleistung. Schaffen Sie immer wieder Entspannungszonen um zur Ruhe zu kommen.
- ✓ **Abwarten und Tee trinken:** geniessen Sie einen Fenchel- oder Pfefferminztee statt Kaffee oder Zigarette nach dem Essen. Sie entblähen und fördern die Verdauung.

