



## Viele Menschen leiden tagtäglich unter Bauchschmerzen

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 13 Nov 2014 - 16:30

Viele Menschen plagen sich mit unnatürlichen Lebensbegleitern wie Blähungen, Bauchschmerzen und ständigen Durchfällen herum. Die Beschwerden quälen den Betroffenen alltäglich und beeinträchtigen somit auch die allgemeinen Alltagsabläufe. Welche mögliche Ursache steckt hinter den Verdauungsbeschwerden? In manchen Fällen haben schädliche Darmbakterien die Oberhand in der eigenen Darmflora übernommen. Gründe hierfür können Infektionen, Einnahme von Antibiotika, Operationen, geschädigte Darmschleimhaut oder Fehlernährung sein.

Im Darm tummeln sich etwa einhundert Billionen Bakterien, sie unterstützen nicht nur die Verdauung, sondern übernehmen wichtige Aufgaben im Bereich der Immunabwehr. Die guten Mikroben Laktobazillen und Bifidobakterien sind zuständig für den Erhalt des sauren Klimas im Darm, sie wirken gegen die „bösen“ Fäulnisbakterien, Salmonellen und andere Krankheitserreger. Ziel muss es sein, die täglichen Durchfälle zu stoppen, die Darmflora zu regenerieren und die schuldigen Erreger auszuscheiden. Um die Darmflora wieder in das Gleichgewicht zu bringen, geht es nicht mit Durchfallpräparaten. Es hat sich gezeigt, dass diese Medikamente keine dauerhaften Durchfälle stoppen können. Es muss eben doch an der Ursache gearbeitet werden, um den Gesundheitszustand des Darmes wieder herzustellen. Ein wichtiger Beitrag zur Diagnosestellung ist eine Überprüfung von einer Lebensmittelunverträglichkeit. Liegt keine Unverträglichkeit vor, ist also das Ergebnis negativ, sollte der Betroffene seine Lebensumstände mit Hilfe eines Langzeittagebuches analysieren. Wo und wann und in welchen Situationen, dazu gehören auch die Stresssituationsbeschreibungen, treten die Beschwerden auf.

Viele Darmpatienten essen zu viele Kohlenhydrate (Zucker) in Verbindung mit gehärteten Fetten, es kommt im Darm zu einer erhöhten Vergärung mit Gasbildung und schmerzhafte Darmentleerungen sind dann die Folge. Die tägliche Nahrung sollte nicht mit Fast Food, oder mit Mehl gebackene Backwaren und mit zuckerhaltigen Getränken gedeckt werden. Auch bei übermäßigem Verzehr von Rohkost bilden sich Gase, die nicht nur zu Blähungen, sondern auch zu erhöhten Stuhlausscheidungen führen. Kleine Küchentricks helfen gegen Darmgase: Beim Kochen oder dünsten sollten kritische Gemüsesorten mit Kümmel oder Fenchel gewürzt werden, sie lindern Blähungen. Ebenfalls empfehlenswert, für den aufgeblähten Bauch, sind die Teesorten: Kamille, Fenchel und Pfefferminze.

Eine Ernährungsumstellung auf kohlenhydratarme Kost/ Low Carb kann sehr hilfreich sein. Hierbei handelt es sich nicht auf alle Kohlenhydrate komplett zu verzichten, es kommt viel mehr darauf an, die richtige Wahl der guten Kohlenhydrate zu treffen.

Weitere Informationen zum Thema Ernährung und Darmerkrankungen finden Sie in den Büchern von der Autorin Sabine Beuke, „Meine verträgliche Küche“ und „Wohltaten für den Darm“, sowie auf ihrer Webseite <http://www.sabinebeuke.de> [1]

Foto: Rainer Sturm / pixelio.de

### Firmenportrait

Die Autorin Beuke wurde 1964 geboren und lebt mit ihrer Familie in Bremen. Mehrere Jahre arbeitete sie im Lebensmittelbereich. Vom Amtsgericht Bremen wurde sie über 20 Jahre lang als Betreuerin für eine behinderte Person eingesetzt. Zurzeit betreut sie ältere Menschen und nebenbei schreibt sie, als ehemalige Darmpatientin, Bücher mit eigenen Erfahrungsberichten und über die Ernährungsform Low Carb-kohlenhydratarmer Ernährung. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern stehen auf den Seiten von Books on Demand Verlag (BoD) und Rosengarten-Verlag.



## Viele Menschen leiden tagtäglich unter Bauchschmerzen

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

---

Pressekontakt

Sabine Beuke

Kasseler Str. 46

28215 Bremen

E-Mail: [info.beuke@gmail.com](mailto:info.beuke@gmail.com) [2]

<http://www.sabinebeuke.de> [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL** (aufgerufen am *31 Dez 2020 - 07:49*): <http://www.medkom24.eu/node/19682>

### Links:

[1] <http://www.sabinebeuke.de>

[2] <mailto:info.beuke@gmail.com>