

Arzneimittel gegen Blähungen (Carminativa)

Alles, was Sie darüber wissen müssen.

Blähungen

Dass bei der Verdauung durch die Aktivität von Darmbakterien Gase entstehen, die auf natürlichem Weg entweichen, ist normal. Zu Blähungen kommt es, wenn sich Luft oder Gase im Magen- und Darmtrakt vermehrt ansammeln.

Ursachen von Blähungen

- blähende Nahrungsmittel (z. B. Hülsenfrüchte, Kohl, Zwiebeln)
- zu reichhaltige, zu fette, zu süße Mahlzeiten
- ungesunde Ernährungsgewohnheiten (hastiges Essen, unregelmäßige Mahlzeiten)
- kohlenstoffhaltige Getränke
- übermäßiger Alkohol-, Nikotin-, -und Kaffeekonsum
- Nebenwirkungen von Medikamenten (z. B. Antibiotika)
- Magenkrankheiten (z. B. Reizmagern)
- Unverträglichkeiten (z. B. von Milchzucker)

Behandlung oft ohne Medikamente möglich

Wer häufig Blähungen hat, sollte gekochtes Gemüse der Rohkost vorziehen. Sorgen Sie für ausreichend Bewegung, das fördert die natürliche Darmtätigkeit. Ein Verdauungsspaziergang nach größeren Mahlzeiten ist empfehlenswert und beugt Blähungen vor.

Bei stärkeren Beschwerden können eine Wärmflasche auf dem Bauch oder leichte Bauchmassagen im Uhrzeigersinn Linderung bringen. Teemischungen mit Fenchel, Kümmel und Anis direkt nach der Mahlzeit helfen von innen. Sie wirken blähungstreibend (carminativ) und/oder krampflösend (spasmolytisch).

Ähnliche Wirkung haben Kamille, Melisse, Angelikawurzel oder Pfefferminze.

Medikamente gegen Blähungen dürfen Ärzte für Kinder ab 3 Jahren, Jugendliche und Erwachsene nicht auf Kassenrezept verordnen. Dies gilt für alle gesetzlichen Krankenkassen und ist unabhängig davon, ob die Ärzte gemäß Schulmedizin, Homöopathie oder Anthroposophie therapieren.

Ist Ihr Kind jünger als 3 Jahre, können Sie zwar ein Medikament auf Kassenrezept erhalten, sollten aber bedenken, dass eine nicht medikamentöse Therapie den jungen Organismus manchmal weniger belastet.

Halten die Blähungen länger an und kommen starke Schmerzen, Verstopfung oder Durchfälle hinzu, gehen Sie bitte zum Arzt um gegebenenfalls eine schwerwiegende Erkrankung auszuschließen.

Wir bedanken uns für Ihr Verständnis und wünschen Ihnen für Ihre Gesundheit alles Gute!

Ihre
BARMER