

# Besser mit Bewegung

Tipps für ein  
bewegteres Leben  
gegen Blähungen  
und Völlegefühl



*Mit praktischen  
Bewegungsübungen*

## Blähungen, das lästige Leiden

### *Doch Sie können etwas dagegen tun*

Blähungen und Völlegefühl – wer kennt das nicht?

Steckt auch meist nichts Ernsthafteres dahinter, lästig ist es dennoch.

Dabei müssen Sie sich keineswegs damit abfinden. Oft hilft schon etwas Bewegung, und Sie fühlen sich deutlich wohler. Warum das so ist, wie Sie sich am besten bewegen und was Sie sonst noch gegen Blähungen tun können, das verrät Ihnen dieser kleine Ratgeber.



#### **Bitte beachten Sie:**

Gegen Blähungen können Sie in den meisten Fällen selbst aktiv werden. Aber nicht immer sind die Ursachen harmloser Natur. Bei länger anhaltenden, wiederkehrenden oder schwerwiegenden Beschwerden ist ein Arztbesuch dringend empfohlen.

## Inhalt

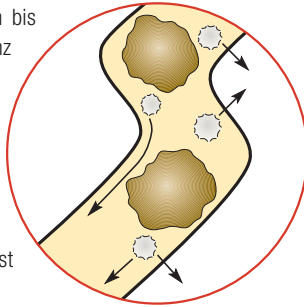
Seite

Blähungen – was passiert im Organismus?	4
Die Ursachen für Blähungen	5
Zu wenig Bewegung, zu viel Gas	6
Was Bewegung bewegt	7
Bewegung – wichtig, aber richtig!	8
Keine Bewegung – und trotzdem aktiv	9
Kleiner Aufwand, gute Wirkung: Gymnastik	10
Test: Welcher Bewegungstyp sind Sie?	12
Was außerdem hilft	14
Drei Darreichungsformen für unterschiedliche Bedürfnisse	15

## Blähungen – was passiert im Organismus?

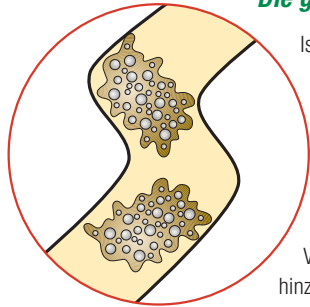
### Das natürliche Gas-Gleichgewicht

Der Magen-Darm-Trakt muss täglich bis zu 14 Liter Gas bewältigen. Das ist ganz natürlich und gelingt deshalb normalerweise ohne größere Schwierigkeiten. Das meiste wird einfach vom Blut aufgenommen oder von Darmbakterien verbraucht, und nur vereinzelt entweicht davon etwas nach „oben“ oder „unten“. So weit ist alles in Balance.



### Die gestörte Balance

Ist jedoch die zügige Entfernung der Gase gestört oder wird zuviel Gas produziert, gerät das Gleichgewicht aus den Fugen. Dann bilden sich im Darm zähe Schaumbläschen. Sie schließen das Gas so fest ein, dass es nicht entweichen kann. Die Gase stauen sich auf, und im Laufe des Verdauungsprozesses kommen immer neue hinzu. Die Folge: Blähungen und Völlegefühl bis hin zu kolikartigen Schmerzen.



## Die Ursachen für Blähungen

Blähungen können verschiedene Ursachen haben. Dazu zählen vor allem:

### Verschlucken von Luft

Das ist beim Essen und Trinken durchaus normal. Wird aber zu hastig gegessen und getrunken, gelangt zu viel Luft in Magen und Darm.

**Tipp:** Speisen Sie bewusst und mit Genuss statt hektisch und nebenbei. Und kauen Sie die Speisen ausreichend durch. „Gut gekaut ist halb verdaut“ ist nicht nur eine alte, sondern auch richtige Volksweisheit.

### Hektik und Stress

Diese wirken sich auch auf die Verdauungsleistung ungünstig aus. Schuld sind die so genannten Stresshormone: Sie erhöhen zwar die Leistung von Muskeln und Nerven, „unwichtige“ Körperfunktionen wie die Verdauung fahren aber dafür auf Sparflamme. **Tipp:** Machen Sie sich einen realistischen Plan für den Tag, inklusive Pausen.

### Unausgewogene Ernährung

Unausgewogen bedeutet vor allem von allem zu viel: Zu fett und zu süß, zu viel Kaffee, Alkohol, Nikotin, Cola, Limo und Bier. Aber auch viele „gesunde“ Nahrungsmittel fördern Blähungen, z. B. Hülsenfrüchte, Kohl, Spargel, Zwiebeln, Trauben oder frisches Brot. **Übrigens:** Der Süßstoff Sorbit wirkt ebenfalls blähend.

### Bewegungsmangel

Eine der häufigsten Ursachen für Blähungen. Warum das so ist und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie auf den nachfolgenden Seiten.



## Zu wenig Bewegung, zu viel Gas

### Der Mensch, das sitzende Wesen

Bewegungsmangel scheint in der heutigen Zeit normal zu sein: Wir sitzen im Auto, in der Bahn, im Büro, im Theater, vor dem Fernseher. Das ist bequem, aber leider nicht gesund, hat die Natur unseren Organismus doch auf ein „bewegtes Leben“ vorbereitet. Eine der Folgen: Blähungen.

### Wer sich nicht bewegt, bewegt nichts

Es ist fast wie beim Tanzen: Nur wenn wir selbst einen Schritt machen, bewegt sich auch unser Partner. Das gilt auch für unseren Darm: Bewegen wir uns kaum, bewegt auch er sich wenig. Das liegt zum einen daran, dass ihm mechanische Reize fehlen. Zum anderen brauchen wir weniger Energie und signalisieren damit dem Darm, dass er es mit dem Nahrungsabbau etwas gemächlicher angehen kann. Verdaut wird natürlich weiterhin. Aber es geht nicht mehr so zügig voran, wie es sollte.



## Was Bewegung bewegt

### Bewegung tut gut

Regelmäßige Bewegung hat mehrere positive Auswirkungen auf die Verdauung und hilft somit gegen Blähungen:

- Die Muskulatur von Bauch, Zwerchfell und Beckenboden wird gekräftigt und stimuliert den Darm mechanisch.
- Mehr Energie wird verbraucht, dadurch der Stoffwechsel angeregt und die Nahrung schneller abgebaut.
- Der Darm wird besser durchblutet, was die natürliche Abfuhr der entstehenden Darmgase ins Blut verbessert.
- Die Darmmuskulatur wird angeregt und besser durchblutet. Dies fördert die Darmbewegung und damit einen raschen Weitertransport der Nahrung.
- Bewegung macht gute Laune – dafür sorgt der Hormonstoffwechsel. Außerdem bauen Sie ganz natürlich Stress ab, eine der Hauptursachen für Blähungen.



## Bewegung – wichtig, aber richtig!

Sind Sie jetzt hochmotiviert und möchten gerne Ihrem Leben mehr Bewegung gönnen? Sehr gut. Und es ist einfacher, als viele denken. Die folgenden Tipps zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Tagesrhythmus ganz natürlich auf Trab bringen.

### Täglich mäßig

Nicht selten und extrem, sondern regelmäßig und mäßig – so sollte Ihr optimales Bewegungsprogramm aussehen. Täglich 20 Minuten zügig spazieren ist wesentlich effektiver und gesünder als einmal am Wochenende drei Stunden Extremsport.



### Und zwischendurch:

- Benutzen Sie die Treppe statt den Fahrstuhl.
- Machen Sie einen Spaziergang in der Mittagspause.
- Erledigen Sie kurze Strecken zu Fuß.
- Öfter mal Fahrrad statt Auto fahren.
- Gönnen Sie sich auf längeren Autofahrten regelmäßige Bewegungspausen.
- Vor dem Fernseher hilft z. B. ein Stepper.

## Keine Bewegung – und trotzdem aktiv

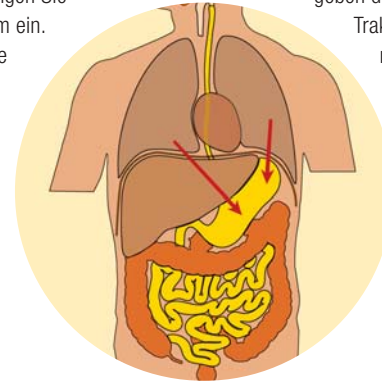
Nicht immer können wir uns so viel bewegen, wie wir möchten. Manche Tage fesseln uns regelrecht an den Stuhl. Aber selbst dann können Sie etwas tun.

### Sitzen Sie aktiv

Aktives Sitzen? Was sich wie ein Widerspruch anhört, ist im Grunde ganz einfach: Achten Sie auf eine aufrechte Sitzhaltung und lehnen Sie sich möglichst selten an. Dadurch aktivieren Sie eine Reihe von Muskeln, ohne dass Sie viel tun müssen. Außerdem zwängen Sie nicht Ihren Darm ein. Aber bleiben Sie dabei nicht zu steif, sondern wechseln Sie öfters Ihre Sitzposition.

### Richtig atmen

Man unterscheidet Brustatmung und Bauchatmung. Besser ist die Bauchatmung. Stellen Sie sich vor, Sie würden bis ins Becken atmen. Sie erlauben damit Ihren Lungen, sich nach unten auszudehnen. Der Effekt: Sie nutzen mehr Lungenvolumen und geben dem Magen-Darm-Trakt eine sanfte, anregende Massage.

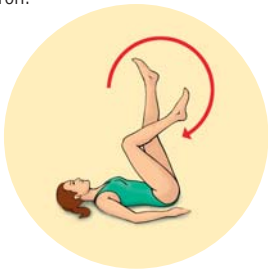


## Kleiner Aufwand, gute Wirkung: Gymnastik

Zur Linderung von Blähungen und Völlegefühl oder vorbeugend zur Anregung der Darmtätigkeit eignen sich die folgenden Übungen. Sie lassen sich zu Hause oder im Freien und einige auch im Büro ausführen. Achten Sie dabei immer auf eine geeignete Unterlage, z. B. eine Gymnastikmatte oder eine Isomatte.

### 1. Luftfahrrad

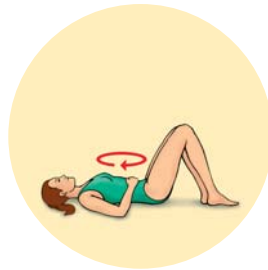
Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an. Fahren Sie abwechselnd erst mit dem linken, dann mit dem rechten Bein Fahrrad in der Luft. Nehmen Sie danach beide Beine. Versuchen Sie es zunächst vorwärts, danach rückwärts. Lassen Sie dabei Kopf und Arme flach auf dem Boden und atmen Sie gleichmäßig durch.



**Dauer: etwa 30 Sekunden pro Variante**

### 2. Bauchmassage

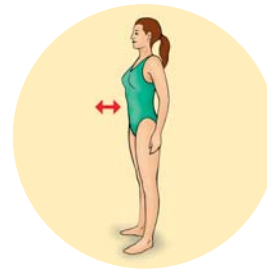
Bleiben Sie in Rückenlage mit angewinkelten Beinen und massieren Sie Ihren Bauch. Lassen Sie dazu Ihre Hand im Uhrzeigersinn auf dem Bauch kreisen. Der Druck darf durchaus kräftig sein, sollte aber stets angenehm bleiben.



**Dauer: nach Belieben ca. 2–5 Minuten**

### 3. Bauchschnellen

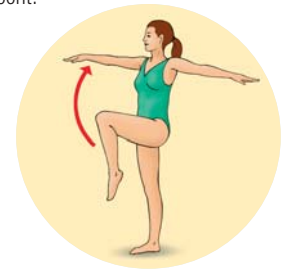
Stellen Sie sich aufrecht hin. Nun ziehen Sie Ihren Bauch kräftig ein. Spannen Sie dabei alle Bauchmuskeln an, halten Sie die Spannung zwei Sekunden. Dann lassen Sie den Bauch blitzartig nach vorne schnellen. Atmen Sie beim Anspannen ein und beim Loslassen aus.



**Wiederholen Sie die Übung ca. 20 Mal**

### 4. Kniekreuzen

Stehen Sie mit leicht gegrätschten Beinen und strecken Sie die Arme waagrecht nach links und rechts aus. Heben Sie nun das linke Knie in Richtung des rechten Ellenbogens. Atmen Sie dabei aus. Fuß wieder abstellen, einatmen und dasselbe mit dem rechten Knie zum linken Ellenbogen. Die Arme bleiben dabei immer waagrecht!



**Wiederholen Sie die Übung pro Bein 10 Mal**

## Test: Welcher Bewegungstyp sind Sie?

Bewegen Sie sich ausreichend? Beantworten Sie einfach die folgenden Fragen und zählen Sie die Punkte zusammen.

Die Auswertung gibt Ihnen eine Orientierung für geeignete Maßnahmen.

### 1. Treiben Sie über das ganze Jahr Sport?

- Ja, regelmäßig mehrmals pro Woche (0 Punkte)
- Ein-, höchstens zweimal pro Woche (3 Punkte)
- Eigentlich nicht (5 Punkte)

### 2. Abgesehen von Sport: Wie lange bewegen Sie sich täglich ohne Unterbrechung?

- 30 Minuten und mehr (0 Punkte)
- Ca. 20 Minuten (1 Punkt)
- Weniger als 10 Minuten (5 Punkte)

### 3. Wie verbringen Sie Ihren Tagesablauf?

- Ich bin viel in Bewegung (0 Punkte)
- Teils sitze ich, teils stehe oder gehe ich (2 Punkte)
- Ich sitze überwiegend (5 Punkte)

### 4. Wieviel Stunden am Tag verbringen Sie durchschnittlich vor dem Fernseher?

- Weniger als 1 Stunde (0 Punkte)
- 1–3 Stunden (3 Punkte)
- Mehr als 3 Stunden (5 Punkte)

### 5. Wie sehen Sie sich selbst?

- Ich bin ständig in Bewegung (0 Punkte)
- Ich bin doch eigentlich recht aktiv (2 Punkte)
- Ich bin eher ein gemütlicher Typ (4 Punkte)

### 6. Sind Sie häufig gestresst und unter Zeitdruck?

- Meist habe ich alles im Griff (0 Punkte)
- Kommt schon mal vor (2 Punkte)
- Ja, oft ist mir alles zuviel (5 Punkte)

### 7. Kommen Sie bei schnellem Gehen außer Atem?

- Nein (0 Punkte)
- Manchmal (2 Punkte)
- Sehr oft (5 Punkte)

### 8. Bekommen Sie vom Treppensteigen Herzklopfen, Ohrensausen, Atemnot oder Schwindelgefühle?

- Nein (0 Punkte)
- Manchmal (3 Punkte)
- Sehr oft (5 Punkte)

### 9. Sind Sie übergewichtig?

- Sehr stark (mehr als 20% über Normalgewicht) (6 Punkte)
- Stark (höchstens 20% über Normalgewicht) (4 Punkte)
- Etwas (bis 10% über Normalgewicht) (1 Punkt)
- Nein (0 Punkte)

## Auswertung

### 0–10 Punkte

Sie gehören zu den aktiveren Menschen und sind anscheinend recht fit. Wenn Sie dennoch Beschwerden mit Blähungen haben: an Bewegungsmangel liegt es nicht. Vielleicht sind es andere Faktoren – z. B. Ihre Essgewohnheiten, Hektik und Stress – die Ihnen zu schaffen machen. Wenn dem so ist, sollten Sie es ändern.

### 11–25 Punkte

In Ihrem Leben steckt Bewegung, aber könnte es nicht ruhig etwas mehr sein? Überlegen Sie, ob Sie Ihre aktiven Phasen im Tag nicht ausdehnen können. Besser noch: Planen Sie ein kleines Bewegungsprogramm fest in Ihren Tag ein. Versuchen Sie es gegen akute Blähungen mit den Übungen auf Seite 10 und 11.

### Über 25 Punkte

Sie bewegen sich zu wenig! Die Übungen und die übrigen hier aufgeführten Sofortmaßnahmen werden Ihnen helfen, Blähungen zu reduzieren. Vor allem aber sollten Sie die Ratschläge dieser kleinen Broschüre beherzigen, um Ihrem Tag mehr Bewegung zu verleihen.

### Beachten Sie:

Bewegung hilft oft, aber nicht immer. Bei länger anhaltenden, sehr starken oder wiederkehrenden Beschwerden konsultieren Sie unbedingt einen Arzt!

## Was außerdem hilft

Wenn Sie akut unter Blähungen leiden und Bewegung gerade nicht angebracht ist oder keine ausreichende Besserung bringt, stehen Ihnen auch andere Helfer zur Seite.

### Bewährte Hausmittel

- Kräutertees aus Anis, Fenchel, Kümmel, Pfefferminze oder Engelwurz, rein oder in Mischung, wirken krampflösend und entblähend.
- Wärme mit Heizkissen oder heißen Leibauflagen verschaffen oft spürbare Linderung.

### Espumisan®: Und Blähungen sind wie wegblasen

Im Büro, unterwegs oder bei Freunden – es gibt viele Situationen, in denen Bewegung nicht möglich ist und die Hausmittel nicht greifbar sind. Oder Sie möchten einfach unangenehme Blähungen vorbeugen. Dann hilft Espumisan® schnell und unauffällig. Espumisan® enthält den bewährten Wirkstoff Simeticon. Er löst die vielen zähen Schaumbläschen auf, die im

Darm für die Blähungen verantwortlich sind. Der Schaum zerfällt, das Gas entweicht und kann über die natürlichen Wege abgebaut werden.

### Bestens verträglich

Espumisan® hilft mit einem rein physikalischen Wirkprinzip. Wie feiner Sand, den man über ein Schaumbad verteilt, zerstört der Wirkstoff Simeticon die Oberflächenspannung der Schaumbläschen im Darm. Und wie Sand völlig unverändert zum Grund sinkt, wird Simeticon völlig unverändert wieder ausgeschieden. Deshalb ist Simeticon völlig unbedenklich, selbst für Schwangere und Babys. Nebenwirkungen, Wechselwirkungen und Gegenanzeigen sind nicht bekannt. Und das seit über 40 Jahren.

## Drei Darreichungsformen

### für unterschiedliche Bedürfnisse

#### Espumisan® Emulsion

- 💧 Ideal für Säuglinge und Kleinkinder
- 💧 Zucker- und lactosefrei
- 💧 Angenehmer Bananengeschmack

#### Espumisan® Perlen

- 🍊 Kleine Perle – leicht zu schlucken
- 🍊 Geschmacksneutral
- 🍊 Zucker- und lactosefrei

#### Espumisan® Kautabletten

- 🍊 Erfrischender Minzgeschmack
- 🍊 Zuckerfrei



# Der Espumisan® Ratgeber Bewegung

*Aktiv gegen Blähungen und Völlegefühl*



Kennen Sie schon unsere anderen  
Espumisan® Ratgeber?

- Der kleine Espumisan® Ratgeber
- Der Ratgeber „Schwangere“
- Der Ratgeber „Kinder & Gift“

Erhältlich in Ihrer Apotheke  
oder direkt bei Berlin-Chemie AG  
Glienicker Weg 125 · 12489 Berlin

Apothekenstempel

