

Genießen Sie Ihren Urlaub!

Wie Sie Blähungen
und Völlegefühl in
der schönsten
Zeit des Jahres
vermeiden.



*Mit wertvollen
Ernährungstipps*

Reiselust ohne Blähungsfrust

Urlaub ist eine aufregende Sache. Leider gehen häufig bereits mit den hektischen Urlaubsvorbereitungen Verdauungsprobleme wie Blähungen und Völlegefühl einher. Hervorgerufen werden die Beschwerden durch eine übermäßige Gasansammlung im Darm, die zu Spannungsgefühl und krampfartigen Schmerzen im gesamten Bauchraum führen können. Die Ursachen hierfür sind recht unterschiedlich:

Zu Beginn der Reise können sich Hektik und Stress bei den Reisevorbereitungen belastend auf Magen und Darm auswirken.

Während der Reise hemmen eingeeengtes Sitzen und Bewegungsmangel die Verdauung. Blähende Nahrungsmittel tun ein Übriges.

Am Urlaubsort sind es exotische Speisen und üppige Mahlzeiten, die verstärkt zu Blähungen und Völlegefühl führen können. Aber auch Klimawechsel, Zeitumstellung und der neue Tagesrhythmus können die Verdauung belasten.

Damit der Urlaub dennoch für Sie die schönste Zeit des Jahres bleibt und damit Blähungen und Völlegefühl gar nicht erst entstehen, haben wir in diesem Ratgeber viele vorbeugende Maßnahmen und praktische Tipps für Sie zusammengestellt.



Aktiv gegen Blähungen und Völlegefühl

Vor der Reise

Zunächst einmal Ruhe bewahren

Dies geht am besten, wenn Sie alles im Griff haben. Eine Checkliste hilft bei der Organisation. Geld, Pass, und ggf. Tickets benötigen Sie auf alle Fälle – alles andere können Sie zur Not auch am Urlaubsort kaufen.

Meiden Sie Stress

Stress verlangsamt die Verdauungsleistung und begünstigt Blähungen. Ein freier Tag vor Urlaubsbeginn, soweit möglich, läßt Sie zur Ruhe kommen und gibt Ihnen Zeit, alle Vorbereitungen entspannt zu organisieren.

Während der Reise

Bequeme Kleidung tragen

Die Verdauungsorgane brauchen genügend „Spielraum“, langes Sitzen ist schon beengend genug.

Auf Bewegung achten

Auf langen Autofahrten regelmäßig Pausen mit Gymnastikübungen einlegen. Bleiben Sie vor Flug- oder Bahnreisen nicht die ganze Zeit im Café oder in der Lounge sitzen, sondern gehen Sie ein paar Schritte auf und ab.

Aktiv sitzen

Eine aufrechte, gerade Sitzhaltung und ein häufiges Wechseln der Sitzposition aktiviert Ihre Muskeln und engt Magen und Darm weniger ein.

In den Bauch atmen

Bauchatmung ist empfehlenswerter als Brustatmung, denn Sie nutzen mehr Lungenvolumen und geben dem Magen-Darm-Trakt eine sanfte, anregende Massage.

Am Urlaubsort

Nicht zu scharf essen

Scharf und exotisch gewürzte Speisen stellen die Verdauung vor ungewohnte Aufgaben. Würzen Sie, wenn möglich, selbst und probieren Sie zunächst, ob Sie es gut vertragen.

Und nicht zu üppig

Wenn Sie all-inclusive beim Essen allzu wörtlich nehmen, erhalten Sie vermutlich auch Blähungen und Völlegefühl inklusive dazu. Weniger ist mehr!

Bewegung ist immer gut

Nach einem ausgedehnten Mahl sorgt ein ebenso ausgedehnter Verdauungsspaziergang für Ihr körperliches Wohlbefinden.

Vorsicht bei rohen Speisen

Vor allem in heißen und tropischen Ländern gilt: Vorsicht ist geboten bei rohem Fleisch oder rohem Fisch. Des Weiteren sollten Eiswürfel und Speiseeis mit Bedacht genossen werden. Gemüse immer gründlich waschen und gekocht oder gedünstet verzehren.

Regelmäßig trinken

Sehr wichtig in heißem Klima ist ausreichendes und regelmäßiges Trinken, nicht nur für eine gesunde Verdauung. Mit zwei Litern Flüssigkeit pro Tag ist Ihr Körper in der Regel ausreichend versorgt. Leitungswasser sollten Sie meiden.



Leichter speisen, leichter reisen

Mit den folgenden Ernährungstipps fahren Sie immer richtig:

Speisen und Getränke zu Beginn und während der Reise

- Leicht belegte Brote
- Fettarme Nudel- oder Reisgerichte
- Salat, viele Gemüsesorten, Obst
- Mageres Fleisch, fettarme Wurst, Fisch ohne Panade
- Milch, Milchprodukte
- Kräuter- und Früchtetees
- Saftschorlen
- Stilles Mineralwasser



Lebensmittel, die Sie möglichst meiden sollten

- Ölige oder fettreiche Speisen
- Scharfe Gewürze
- Fertiggerichte
- Blähende Lebensmittel wie Kohl, Zwiebelgewächse, Hülsenfrüchte, Trockenobst, Champignons und Schwarzwurzeln
- Ofenfrisches Brot – lieber das Brot einen Tag liegen lassen
- Zuckeraustauschstoffe (z. B. Sorbit, Maltit); u. a. in zuckerfreien Bonbons und Kaugummis enthalten
- Kohlensäurehaltige Getränke wie Cola, Limonade oder Bier
- Lufthaltige Speisen wie Softeis oder geschlagene Sahne

Genussmittel, die Sie mit Vorsicht genießen sollten

- Starker Kaffee
- Nikotin und hochprozentige Alkoholika
- Süßigkeiten



Gute Reise! Mit Espumisan®

Bei akuten gasbedingten Beschwerden wie Blähungen und Völlegefühl helfen Espumisan® Perlen, die Beschwerden rasch und sanft zu lindern. Der Wirkstoff Simecon löst die im Nahrungsbrei eingeschlossenen Gasbläschen auf rein mechanische Weise auf. Die frei werdenden Gase werden so auf natürlichem Wege zumeist über den Blutkreislauf aus dem Körper entfernt.

Espumisan® Perlen sind geschmacksneutral, aufgrund ihrer geringen Größe leicht zu schlucken und zucker- und lactosefrei. Sie eignen sich ideal für die Einnahme unterwegs und vor allem zu oder unmittelbar nach den Mahlzeiten, wie es für eine optimale Wirkung empfohlen wird.



Kleine Perle, große Wirkung.

Bestens informiert: www.espumisan.de

Auf den Internetseiten von Espumisan® erwarten Sie viele nützliche Informationen rund um das Thema Blähungen und Völlegefühl: Tipps zu Ernährung und Bewegung, Infos für Schwangere und Kleinkinder, Hinweise für Urlaub und Reise, köstliche Rezepte zum Herunterladen – und vieles mehr!

Klicken Sie doch mal rein.

© 2005 BERLIN-CHEMIE AG, 12489 Berlin. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise nur mit Genehmigung der BERLIN-CHEMIE AG.

Konzeption, Text und Gestaltung: VENUS & KLEIN Communication Consulting GmbH, Berlin.

Espumisan® Perlen. Wirkstoff: Simecon. Zur symptomatischen Behandlung gasbedingter Magen-Darm-Beschwerden, z. B. Blähungen (Meteorismus), Völlegefühl. Enthält Methyl-4-hydroxybenzoat, Glycerol, Gelborange S (E 110). Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. BERLIN CHEMIE AG (Stand 4.02)