

Völlegefühl und Blähungen

Information

Blähungen können sich durch Völlegefühl, Zunahme des Bauchumfanges oder krampfartige Schmerzen bemerkbar machen. Es kann zu spontanem Abgang von „Winden“ kommen.

Sie entstehen durch den Verzehr von schwer verdaulichen Speisen, wie z.B. Hülsenfrüchte, sämtliche Kohlarten, Zwiebeln, Knoblauch, frisches und/oder grobes Brot. Auch unzureichendes Kauen, schnelles Essen oder Luftschlucken kann Blähungen hervorrufen.

Bei Krebspatienten können auch Operationen, verschiedene Medikamente (z.B. Cortison) und Bestrahlung im Bauchraum zu Blähungen führen.

Auf was muss ich achten?

- Vergrößerung des Bauchumfangs
- gluckernde Geräusche im Bauchraum
- krampfartige Schmerzen

Was kann ich selbst tun?

- Essen Sie nur kleine Portionen.
- Essen Sie keine blähenden Lebensmittel.
- Fenchel-Anis-Kümmel-Tee kann bei Blähungen hilfreich sein.
- Essen Sie langsam und kauen Sie gut.
- Naturjoghurt kann die Darmflora verbessern und so Blähungen verringern.
- Tragen Sie weite, bequeme Kleidung.
- Sitzen Sie nicht eingengt, achten Sie auf eine bequeme Körperhaltung.
- Legen Sie feuchte Wärme auf den Unterleib (feucht-warmes Handtuch).
- Bewegung und eine Bauchmassage fördern den Stuhlgang.
- Achten Sie auf regelmäßigen Stuhlgang.

Wann informiere ich Pflegende/Ärzte?

- wenn der Bauchumfang zunimmt und gleichzeitig keine „Winde“ abgehen
- wenn Sie stark gluckernde Darmgeräusche bei ausbleibendem Stuhlgang bemerken