

7 Tipps gegen Blähbauch



Endlich wieder Wohlfühlen

KAJA PAPOUŠEK
@kajaselfcare



Hallo meine Liebe/ mein Lieber,

Blähbauch ist unangenehm, aber mit ein paar einfachen Tricks kannst du deinem Bauch viel Gutes tun.

In diesem kleinen eBook zeige ich dir 7 Tipps, die dir helfen, die unangenehmen Blähungen loszuwerden - und als Bonus gibt's ein leckeres Rezept, das du sofort ausprobieren kannst!

Viel Spaß beim Lesen und Wohlfühlen!

Kaja (@kajaselfcare)

Tipp 1: **4 tiefe Atemzüge vor dem Essen - für weniger Stress**



Bevor du den ersten Bissen nimmst, nimm dir einen Moment Zeit. Atme 4x tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund wieder aus.

Dabei kannst du dein Essen bewusst ansehen, riechen und wahrnehmen - so aktivierst du dein parasympathisches Nervensystem und deinem Gehirn signalisierst du, es ist sicher und dein Körper kann sich entspannen.

Stress hemmt deine Verdauung - und kann so Blähungen, Völlegefühl und Unwohlsein fördern.
Probiere es gern mal aus! :)

Tipp 2:

Iss langsam und kaue gründlich



Zu schnelles Essen führt oft dazu, dass du viel Luft schluckst - das kann Blähungen verstärken. Außerdem bekommt dein Körper keine Zeit, rechtzeitig ein Sättigungsgefühl zu senden.

Kaue jeden Bissen mindestens 20-mal und leg zwischendurch die Gabel weg, so unterstützt du die Verdauung bereits im Mund und beugst Völlegefühl vor.

Gründliches Kauen entlastet deinen Magen-Darm-Trakt und macht dein Essen bekömmlicher - dein Bauch wird es dir danken!

Tipp 3:

Streiche blähende Lebensmitteln für eine gewisse Zeit



Beobachte, wie dein Körper auf diese
Lebensmitteln reagiert. DU musst nicht alles
weglassen - finde deine individuellen Trigger.

Manche Lebensmitteln verursachen besonders
häufig Blähungen:

- Zwiebeln, Knoblauch
- Porree
- Kohlsorten (Brokkoli, Weißkol, usw...)
- Sellerie
- Mais
- Kohlrabi
- Hülsenfrüchte
- kohlenstoffhaltige Getränke
- stark verarbeitete Produkte
- Alkohol

Tipp 4:

Trinke stilles Wasser -
aber nicht direkt zum Essen



Ausreichend Wasser zu trinken ist wichtig für eine gesunde Verdauung. Achte aber darauf, nicht große Mengen direkt während des Essens zu trinken - das kann deine Magensäure verdünnen und die Verdauung verlangsamen.

Ideal ist es, 30 Minuten vor oder nach eine Mahlzeit stilles Wasser zu trinken. So bleibt dein Verdauungssystem aktiv und dein Bauch entlastet.

Falls du merkst 30 Minuten nach dem Essen sind zu kurz, weil du trotzdem noch Blähungen bekommst, dann erhöhe die Wartezeit auf 1h nach dem Essen.

Tipp 5:

Geh spazieren nach dem Essen – Bewegung hilft



Ein kleiner Spaziergang (10–15 Minuten) nach dem Essen kann helfen, die Verdauung anzuregen und Gase besser abzutransportieren.

Auch sanfte Bewegungen wie Yoga oder Stretching kann Spannung im Bauchbereich fördern.

Vermeide es, dich direkt nach dem Essen hinzulegen, denn das kann Blähungen oder Vollegefühl verstärken.

Bewegung ist eine natürlich Unterstützung für den Darm.

Tipp 6:

Achte auf mögliche Unverträglichkeiten



Nicht alles tut jedem gut - lass dich auf Unverträglichkeiten beim Arzt testen oder führe ein Ernährungstagebuch und bestimme so selbst deine Trigger.

Es gibt verschiedene Lebensmittel-Unverträglichkeiten:

- Gluten-Intoleranz
- Zöliakie
- Laktose-Intoleranz
- Fructose-Intoleranz
- Histamin-Intoleranz

...oder es können auch einzelne Lebensmittel sein, die DU nicht verträgst.

Tipp 7:

Stressmanagement & beruhige dein Nervensystem



Ein dauerhaft angespannter Körper kann nicht richtig verdauen. Dein Nervensystem und dein psychischer Stress spielt eine große Rolle dabei, ob es deinem Bauch & deiner Verdauung gut geht.

Übungen wie progressive Muskelentspannung, Atemtechniken, sanftes Yoga oder auch kurze Pausen mit einer Affirmation wie:

- “Ich bin entspannt. Mein Körper ist in Balance. Meine Verdauung arbeitet sanft & kraftvoll.

...können dein Körper in einen Zustand bringen, in dem er besser verarbeiten, abbauen und loslassen kann - auch Blähungen.

Bauchwohl-Rezept

Laktosefrei, glutenfrei,
histaminarm, FOODMAP-arm



Zutaten für 1 Portion:

- 50g Bio-Goldhirse/ oder Basmati-Reis
- 130g Bio-Hähnchenbrustfilet (vegan: Tofu, Tempeh)
- 60g Zucchini
- 60g Karotte
- 40g Fenchelknolle
- 1 TL Kümmel gemahlen
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL Paprika edelsüß
- ½ TL Salz (*unjodiert bei Histamin*)
- 1 TL Ahornsirup
- frische Petersilie
- Ghee zum Anbraten



Dressing: 2 EL Kokosjoghurt, Zitronensaft,
20g Basilikum (frisch), 5-10g Kürbiskerne,
1 TL Olivenöl, ½ TL Salz

Zubereitung:

1. Hirse oder Reis über Nacht für 12 Stunden oder länger in Wasser, im Kühlschrank quellen lassen.
2. Am Nächsten Tag das Wasser abseihen und die Hirse oder den Reis mit kaltem Wasser gut abspülen.
3. Hirse oder Reis mit doppelter Menge Wasser kochen.
4. Das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Kurkuma, Kümmel, Salz, Ahornsirup und Paprikapulver vermengen.
5. In einer Pfanne mit Ghee anbraten.
6. Dann kommen noch die geschnittene Zucchini und Karotten hinzugeben und alles gut anbraten.
7. Optional: darmschonender und weniger blähend ist die Zubereitungsform: Gemüse über Dampf kochen, garen.
8. Die Zutaten für das Dressing vermischen und mixen und dann über die fertig Bowl geben.

Du kannst das Dressing auch weglassen oder eine andere Sauce verwenden.



DANKE, dass du deinem Bauch Gutes tust!



Ich hoffe, die 7 Tipps und das wohltuende Rezept konnte dir helfen, dein Bauchgefühl besser zu verstehen und dich bewusster, entspannter und leichter zu fühlen.

Verdauung beginnt nicht im Bauch - sondern mit Achtsamkeit, Entspannung und den richtigen Impulsen im Alltag. Du darfst klein anfangen - und groß profitieren.

Mehr Bauchwohl findest du hier:

- INSTAGRAM: @kajaselfcare
- WEBSITE: <https://www.allergenfreier-genuss.at/>
- KONTAKT: allergenfreier.genuss@gmail.com

Alles Liebe für DICH und deinen Bauch!

Kaja 