

## Blähungen (Meteorismus – Flatulenz)

### Beschwerdebild:

Normalerweise entstehen während der Verdauung der Nahrung im Dickdarm durch Gärungs- und Fäulnisvorgänge Gase, die mit dem Stuhlgang abgehen. Wenn sich aber zu viel Gas im Darm sammelt kommt es zu Völlegefühl, Druck in der Bauchgegend und manchmal auch zu richtigen Krämpfen.

## Frischpflanzentropfen-Konzept

### Eine Tinkturenmischung aus:

Kamillentinktur	beruhigend
Erdrauchtinktur	gallenanregend
Fencheltinktur	blähungshemmend
Artischockentinktur	Entspannend, gallenanregend
Tausendguldenkrauttinktur	verdauungsfördernd
Wermuttinktur	magenstärkend

(Erwachsene 3x täglich 15-25 Tropfen, Schulkinder 3x täglich 10 Tropfen, in wenig Wasser vor den Mahlzeiten einnehmen)

### Gemmo-Mundspray als Heilungsförderer:

Johannisbeer-Knospenmazerat (bis zur Besserung stündlich 1-2 Stösse in den Mund sprayen)

### Zusatztipps:

- Die Speisen gut kauen. Während dem Essen auf intensive Gespräche verzichten und für eine entspannte Atmosphäre sorgen
- Sind für die Blähungsbeschwerden Antibiotika verantwortlich, ist der Darm mit künstlichen Bakterien auf Milchzuckerbasis (In der Apotheke oder Drogerie erhältlich) zu behandeln
- Zum Würzen Kümmel, Dill, Fenchel oder Bohnenkraut wenn möglich verwenden