



Blähungen – Wie Schüssler-Salze bei „Luft im Bauch“ helfen können

Jeder hat es schon einmal am eigenen Leibe erlebt.

Das Essen ist verführerisch, man genießt vielleicht die Gesellschaft anderer Menschen, fühlt sich entspannt und wohl, und trotz besseren Wissens kann man nicht rechtzeitig aufhören. Leider sind die Folgen meist kurze Zeit deutlich spürbar. Unwohlsein, schmerzhaftes Ziehen im Bauch, Unbehagen machen sich breit und oftmals leider auch heftige Blähungen.

Andere Menschen werden auch ohne üppige Mahlzeiten tagtäglich und ohne ersichtlichen Grund von „der Luft im Bauch“, Schmerzen, teilweise krampfartigen oder kolikartigen Blähungen gequält.

Blähungen(Meteorismus) können außerordentlich schmerzhaft sein. Man fühlt sich aufgebläht, aufgequollen, unwohl, verkrampft. Dazu mischt sich die Angst vor „unangenehmen Situationen“, die Angst, dass die Blähungen (abgehende Winde) unkontrolliert und in denkbar ungeeigneten Situation und in Gesellschaft anderer Menschen abgehen könnten

Für die Entstehung von Blähungen gibt es sehr viele und sehr unterschiedliche Gründe, oftmals sind wirklich die blähenden Nahrungsmittel schuld, aber auch Stress,Psyche, wenig Bewegung, [Nahrungsmittelunverträglichkeiten](#) können eine Rolle spielen. Ebenso wichtig ist die [Darmbesiedelung / Darmflora](#), denn eine falsche Besiedlung (Dysbiose) mit krankmachenden Fremdkeimen oder ein Ungleichgewicht der körpereigenen Bakterienstämme können zu einer erheblichen Störung bei der Zersetzung der Nahrung führen und damit u.a. auch Blähungen verursachen. Ebenfalls außerordentlich wichtig sind die Verdauungssäfte des Magens, der Leber/Galle sowie der Bauchspeicheldrüse, ohne die die Nahrung nicht aufgespalten werden kann.

Ein harmonisches Zusammenspiel sämtlicher Organsysteme ist notwendig, um die Nahrung so aufzubereiten, dass die lebenswichtigen Nährstoffe nicht „ungenutzt“ verloren gehen.

Überlegen Sie, ob Sie vielleicht zu hastig essen (Luft schlucken), bestimmte Nahrungsmittel vermeiden oder sich mehr bewegen sollten. Und welche Möglichkeiten es gibt, Stress abzubauen, falls Sie dies als Gründe für Ihr gestörtes Bauchgefühl erkennen.

Sollten Sie jedoch regelmäßig oder bereits längerfristig unter Blähungen leiden, sollten Sie Ihren Arzt / Heilpraktiker konsultieren, um die Symptome und Ursachen abklären zu lassen. Es ist wichtig, den Grund für diese Störung zu erkennen!!

Schüssler-Salze Auswahl

[Nr.3 Ferrum phosphoricum D12](#) Tabl. 4x tägl. 2 Tabl.

[Nr.6 Kalium sulfuricum D6](#) Tabl. 3x tägl. 2-3 Tabl. regt die Verdauungssäfte an

[Nr.7 Magnesium phosphoricum D6](#) Tabl, 3-6 x täglich 2-3 Tabl. wirkt entkrampfend und entspannend. Kann auch als „[heiße Sieben](#)“ getrunken werden.

[Nr.10 Natrium sulfuricum D6](#) Tabl. 3-5 x tägl. 2-3 Tabl. regt Verdauungsorgane an

[Nr.9 Natrium phosphoricum D6](#) Tabl. 3-5xtägl. 2-3 Tabl. Blähungen, Völlegefühl, gestörte Fettverdauung

Meine [Schuessler-Salze](#) kaufe ich immer hier.

Zusätzliche Hinweise für Schüßler-Salz Lotionen:

Großflächige Einreibungen sind mit der normalen Salbe schwierig. Die Autorin hat im Zusammenarbeit mit einer Apotheke aus diesem Grund von einigen Schüßler Salzen auch Lotionen anfertigen lassen. Diese sind durch ihre Konsistenz gut für die großflächige Anwendung geeignet. Anfragen bitte nur per Fax oder Mail an die Autorin!

Andere Schüßler-Salze kämen je nach Problematik zusätzlich zum Einsatz. Daher sollten weiterführende Maßnahmen individuell besprochen werden. Beschwerden, Symptome oder Befindlichkeitsstörungen sollten nach Rücksprache mit einem Heilpraktiker/Arzt behandelt werden.

Preiswerte Schüssler [Salben](#), [Cremes](#), [Lotionen](#) oder [Schueßler-Salze](#) - meine persönliche Empfehlung.

Wichtiger Hinweis:

Jedes Rezept ist erfolgreich in der täglichen Praxis erprobt. Dennoch - setzen Sie es immer erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker ein. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Inhaltliche Verantwortung und zur Kontaktaufnahme:



Ingrid Boller

Ingrid Boller
Heilpraktikerin
Holtenauer Straße 202
24105 Kiel
www.heilpraktikerin-boller.de

Haupttherapien:

- Darmsanierung
- Sauerstoff- Ozontherapie
- Biochemische Mineralstofftherapie nach Dr.Schüssler

Videos, weitere Rezepte: Schüssler-Salze, Bachblüten, Homöopathie, Kinderheilkunde
Neu: Schüssler-Salze barrierefrei vorgelesen, Schüssler-Salze Rezepte vorgelesen

Dazu:

Alternativ Medizin und Schüssler-Salze , Naturheilkunde Erfahrungsberichte von A - Z

Therapiebeschreibungen von A - Z , Gesundheitstees und Gesunde Ernährung

	<p>Marken Schüssler-Salze von Orthim Werbeanzeige</p> <p>Preiswert, da nur über Direktversand durch unseren Partner, der omp-Apotheke erhältlich. Ab einem Warenwert von 20 Euro versandkostenfrei. Telefonische Bestellannahme: 0 52 42/93 1130 - Fax 0 52 42/93 11368 Web-Shop: www.omp-apotheke.de</p>	
---	--	---