

	<h2>Infoblatt für Patienten Meteorismus</h2>	<p>Version: 01 Seite 1 von 1</p>
--	--	--------------------------------------

Empfehlungen bei Meteorismus:

- 2x am Tag probiotische Produkte
- Genügend trinken: 1,8-2l pro Tag:
 - o Das heißt, die Trinkmenge schon morgens vorbereiten, hinstellen, abends muss alles leer sein
- Lefax – 4 Pumpstöße bei Blähungen
- Iberogast täglich
- Gut kauen und langsam essen
- Abends Kefir, Müllermilch für den Stuhlgang.
- Vermeiden Sie blähende Lebensmittel und kohlenensäurehaltige Getränke
- Auch einige Hausmittel könne die Symptome von Meteorismus lindern, etwa Fenchel-Anis-Kümmel-Tee, Enzian- oder Angelikawurzel sowie Pfefferminz- und Kümmelöle, Bioapfelessig (morgens nach dem Aufstehen ein Glas stilles Wasser bei der Zimmertemperatur mit einem Esslöffel Bioapfelessig auf nüchternen Magen langsam trinken)

<p>Erstellt am 08.09.2016 von Iuliana Pflanzer</p>	<p>Geprüft am 08.09.2016 von Jürgen Pflanzer</p>	<p>Freigegeben am 08.09.2016 von Jürgen Pflanzer</p>
--	--	--