

# So ein Furz!

**Hastiges Essen, kohlenstoffhaltige Getränke oder bakterielle Vergärung im Dickdarm – es gibt zahlreiche Gründe, weshalb wir alle furzen (müssen). Zum Glück gibt es auch diverse Hausmittel, die gegen peinliche Blähungen helfen. Und das gefurzte Gas soll sogar gesund sein!**



Alle tun es, doch keiner spricht darüber. Furzen ist peinlich – ja, es ist unangenehm. Das war nicht immer so: «Warum rülpsst und furzt ihr nicht, hat es euch nicht geschmeckt?», soll Luther seine Gäste gefragt haben. Was im Mittelalter noch normal war, ist heute eine zur Scham besetzten Unsitte geworden.

Ein gesunder Mensch furzt rund 14-mal am Tag. Etwa ein Liter Luft verlässt unseren Körper täglich auf diese Weise. Die kräftigsten Furze sind in der Regel die ersten am Morgen. Furzen ist ein natürlicher Weg des Körpers, um überschüssige Luft aus dem Körper abzubauen, die beispielsweise beim Essen und Trinken mit heruntergeschluckt wird. Zudem entstehen bei der Verdauung im Darm Gase, die ebenfalls wieder raus müssen. Das Unschöne am Furzen ist dabei vor allem der Gestank. (Der eigene Furz stinkt bekanntlich am wenigsten.) Egal, ob der Furz laut oder leise entweicht, es liegt danach immer ein unangenehmer Duft in der Luft. Dagegen kann man auch nichts tun. Das geht allen so. Der Grund dafür sind Bakterien im Darm. Bei der Verdauung von Nahrung produzieren diese vor allem Schwefel-Wasserstoff, der für die stark riechende Düfte mitverantwortlich ist.

## Warum furze ich eigentlich?

Zu viel Luft entsteht durch ...

- bakterielle Vergärung von Kohlenhydraten (Zucker) im Dickdarm,
- eine chemische Reaktion, bei der es zu einer Bildung von Kohlendioxid aus Magen- und Bauchspeicheldrüsensekreten kommt,
- Gas, das sich vom Blut in den Darm ausbreitet,
- gerade verschluckte Luft (Aerophagie),
- hastiges Essen,
- angeregtes Sprechen während des Es-

sens, etwa beim Geschäftsessen oder Date,

- kohlenstoffhaltige Getränke,
- Rauchen,
- Kaugummikauen.

## Ursachen für vermehrtes Furzen

- Ein gestörter Abtransport von Gas über das Blut in die Lungen.
- Erkrankungen, darunter Diabetes, Reizdarmsyndrom, Glutenunverträglichkeit, oder Milchzuckerunverträglichkeit. (Etwa 65 % der Menschen weltweit sind laktoseintolerant!)
- Darmflora: Bei Entzündungen im Darm kann es zu einer Überwucherung mit «falschen» Bakterien kommen.
- Flugreisen: In luftigen Höhen dehnen sich Gase durch den geringen Luftdruck aus.
- Medikamente, v. a. Metformin (Diabetesmittel) sowie penicillinhaltige Antibiotika oder Abführmittel.
- Ernährung

## Diese Lebensmittel produzieren besonders miefende Darmwinde:

- Bohnen und Linsen
- Kohlarten, etwa Brokkoli sowie Blumen- und Rosenkohl
- schwefelhaltiges Gemüse wie Zwiebeln, Knoblauch, Bärlauch, Schnittlauch und Paprika
- Vollkorn-Lebensmittel, darunter auch Getreide-Müsli und Kekse
- Obst, weil es Fruchtzucker (Fructose) enthält
- Milchprodukte (Laktoseintoleranz!), u. a. auch Käse
- künstliche Süsstoffe bzw. Zuckeraustauschstoffe, darunter Mannit (Zusatzstoffnummer E421), Xylit (E967) und auch Sorbit (E420 und E432–E436), das in Light-Getränken, Zahnpflegekaugummis aber auch in Wein zu finden ist.

## Wann muss man mit Blähungen zum Arzt?

Hinweise für eine abklärungsbedürftige Magen-Darm-Erkrankung sind häufiges Erbrechen, Erbrechen von Blut, Blut im Stuhl, ungewollter Gewichtsverlust, Fieber und übelriechender, voluminöser Stuhl.

## Hausmittel gegen Blähungen

- Kümmel hat eine blähungslindernde Wirkung
- Artischocken
- Pfefferminze
- Anis und Fenchel (meist in Teeform)
- Ingwer
- Dillsamen, Koriander und Knoblauch als Gewürze bei fettreicher und schwerer Kost
- warm und gekocht: gekochte Lebensmittel sind besser bekömmlich als Rohkost. Wärme wirkt beruhigend auf den Darm.
- Trinkmenge mindestens 2 Liter pro Tag
- Sitzen vermeiden – regelmässige Bewegung verbessert die Verdauung. Beckenboden- und Bauchmuskultraining fördert die Verdauung. (Jeden Tag Rumpfbeugen machen!)
- Langsam essen und mindestens 30-mal kauen. Dadurch wird weniger Luft verschluckt, die zu Blähungen führt.
- Bauchmassagen
- warmes Bad mit Heublumen
- Wärmeflasche auf den Bauch
- Stress, Nervosität und Depression können Blähungen verursachen bzw. verschärfen.

## Die Psyche im Gedärm

«Auch Stress kann sprichwörtlich auf den Magen schlagen. Wer unter Zeitdruck isst, nicht gut kaut oder Luft schluckt, bekommt leicht Blähungen.» Das Luftschlucken erfolgt meist unbewusst, in extremen Fällen spricht man von Aerophagie.

### Ein fröhlicher Darm verdaut besser!

Dem entsprechend ist die «ganz normale Verdauung» nicht zuletzt auch das Ergebnis eines entsprechenden Lebenswandels und der passenden Lebensauffassung. Negativer Stress ist da wiederum ungünstig und zu vermeiden.

Viele Hausmittel wirken genauso gut wie echte Medikamente. Sollten Sie zu Medikamenten greifen, nehmen Sie Bioflorin zur Stärkung Ihrer Darmflora, Hepa S als Artischockenextrakt nach dem Essen oder viel besser einen Digestif (kühl mit Eiswürfel!), z. B. einen Avena oder einen Jägermeister.

### Wer in der Beziehung furzt, meint es ernst

Wer vor seinem Partner furzt, zeigt sich menschlich und beweist, dass er dem anderen vertraut. Daher ist das Furzen vor dem Partner ein eindeutiges Zeichen dafür, dass er/sie es mit der Partnerschaft ernst meint. Egal, ob man es mag oder nicht, Wissenschaftler haben herausgefunden, dass es das Leben verlängert, wenn man die Fürze seines Partners riecht.

Das Gas in den Fürzen kann überraschenderweise das Risiko verschiedener lebensbedrohlicher Krankheiten reduzieren – einschliesslich Krebs, Schlaganfälle und Herzinfarkte. Im Alter soll es sogar Arthritis und Demenz vorbeugen.

Denken Sie daran, wenn es unter der Decke nachts übel riecht: Der Partner bzw. die Partnerin meint es nur gut mit Ihnen!

### Furzologie – kleiner kulturgeschichtlicher Überblick zum Thema Furzen

Vom Neandertaler bis zum modernen homo sapiens haben alle Menschen eins gemeinsam: das Furzen. Es sorgt für Heiterkeit und Empörung. Die Literatur ist



voll von Fürzen, gereimt und in Prosa. Bekannt sind die Sprüche Martin Luthers. Aber auch bei Mozart wird man fündig.

- «Die Winde des Herrn Prunzelschütz»
- Die Freifurzer: Der römische Kaiser Claudius, der von 41 bis 54 n.Chr. regierte, verfügte, dass ungehemmtes Furzen, selbst bei Festbanketten, statthaft sei. 170 Jahre später liess der grausame Kaiser Caracalla jeden hinrichten, der in seiner Gegenwart einen streichen liess.
- Crepitus, der Gott des Furzes: Bei den alten Römern gab es angeblich sogar einen Gott des Furzes. Sein Name: Crepitus Ventris (lateinisch für «Darmgeräusche»), kurz Crepitus.
- Mozart: Seiner Fantasie liess der 22-Jährige darin freien Lauf: «... ich wer-

de alsdan in eigener hoherperson ihnen Complimentiren, ihnen den arsch Petschieren, ihre hände küssen, mit der hintern büchse schiessen, ihnen Embarrassiren, sie hinten und vorn kristiren, ihnen, was ich ihnen etwa alles schuldig bin, haarklein bezahlen, und einen wackren furz lassen erschallen ...» (Wolfgang Amadeus Mozart, Brief vom 23. Dezember 1778)

- Der Kunstfurzer: In fast sämtlichen Ländern der Erde unterhielten früher auf Jahrmärkten sogenannte Kunstfurzer ihr Publikum. Wie in allen Künsten gab es auch hier ein Jahrhunderttalent: den Franzosen Joseph Pujol (1857–1945).
- Der grösste Furzologe hiess Josef Feinhals. Er lebte von 1867 bis 1947 in Köln, wo er eine Zigarren-Importfirma betrieb. Er war sehr wohlhabend, ein Freund Hermann Hesses und Förderer der Künste. Nebenbei war er unter dem Pseudonym Collofino als Schriftsteller tätig. Sein Hauptwerk «Non olet», zu Deutsch «Es stinkt nicht», erschien 1939. In diesem Werk, es umfasst 1100 Seiten, steht alles, was der Famulus über Gestank und Fürze erfahren kann.



Besonders miefende Darmwinde produzieren etwa Kohlarten, etwa Brokkoli sowie Blumen- und Rosenkohl sowie schwefelhaltiges Gemüse wie Zwiebeln, Knoblauch, Bärlauch, Schnittlauch und Paprika.

Ich wünsche Ihnen eine furzfreie Umgebung, Ihr

Dr. med. Claudio Lorenzet

[www.lorenzet.ch](http://www.lorenzet.ch)  
[www.bergdietikon.ch/arzt](http://www.bergdietikon.ch/arzt)