Flatulenz: Winde als Lebenszeichen ?

Der umgangssprachliche "Furz" wird von Medizinern als Flatus oder Darmwind bezeichnet und ist in den meisten Fällen nicht als Ausdruck einer Krankheit anzusehen. So soll der römische Kaiser Tiberius Claudius ( 10 v. Chr. bis 54 . Chr.)  aus Sorge um die Gesundheit ein Gesetz erlassen haben, das furzen bei Banketten erlaubte und allgemein bekannt ist ja der Martin Luther zugeschriebene Ausspruch " Warum rülpset und furzet ihr nicht? Hat es euch nicht geschmecket?"

Häufig trifft man aber doch auf Patienten, die das als Problem ansehen und sich damit beim Arzt vorstellen. Der wird nachforschen ob weitere Probleme vorliegen die  eventuell doch auf eine ernsthafte Erkrankung hinweisen: Gibt es Begleiterkrankungen, neu aufgetretene Änderungen der Stuhlgewohnheiten oder Blut im Stuhl, eine Leistungsschwäche, Hinweise für eine Leber- oder Bauchspeicheldrüsenerkrankung, Schmerzen im Bauchraum oder sogar einen Gewichtsverlust ? Kann der Betroffene den Abgang der Winde nicht kontrollieren , liegt eine Schwäche des Schließmuskels vor ? Dann kann eine weiterführende Abklärung , womöglich auch durch eine Spiegelung des Dickdarmes erforderlich sein. Dies muß im Gespräch mit dem Hausarzt geklärt werden, der bei Bedarf  weitere Untersuchungen veranlassen wird.

Was aber sagen uns Wissenschaftler zur normalen Windproduktion, immerhin finden sich in Medline , einer medizinischen Datenbank , mehr als 500 Artikel zu diesem Thema: Natürlicherweise entlässt ein Mensch bis zu 1,5 Liter Gas in 12 bis 25 Episoden pro Tag, übrigens Männer und Frauen gleich viel, was einen amerikanischen Autor zu der Bemerkung verführt, daß sich "viele Frauen bei vielen Hunden zu entschuldigen hätten". Diese, meist methanhaltigen Winde entstehen im Dickdarm durch die bakterielle Zersetzung von organischen Substanzen welche im Dünndarm nicht aufgenommen werden konnten . Deshalb kann die Gasproduktion durch Hülsenfrüchte , Zwiebeln oder Staudensellerie deutlich gesteigert werden, da diese die Zuckermoleküle Rhamnose und Stachyose enthalten, die erst im Dickdarm durch die Darmflora zersetzt werden. Auch die bei etwa 15 % der erwachsenen Mitteleuropäer nachweisbare Laktoseintoleranz ( Schwäche der Milchzuckerverdauung) kann nach Milchgenuß zu Blähungen und Durchfällen führen. Man hat auch festgestellt, daß es individuelle, teilweise auch regionale Unterschiede gibt in der Zusammensetzung der Darmgase. Das kann unterschiedliche "Duftnoten" erklären. Der Gestank wird verursacht durch Indol, Skatol und Schwefelwasserstoffe  welche besonders bei der Verdauung von Kohl, Eiern und Fleisch entstehen.

So läßt sich die Menge der Darmgase durch den Verzicht auf blähungstreibene Nahrungsmittel verringern, hilfreich kann Kümmel sein, der die Darmverkrampfung lösen und die Gasentleerung erleichtern kann. Manchen Menschen hilft Simeticon, das eine entschäumende Wirkung hat, in der Regel wird ein gesunder Mensch jedoch ohne Medikation auskommen, wenn er lernt , wie sein Körper funktioniert in der Hoffnung, damit peinliche Situationen zu vermeiden, die jedoch durchaus menschlich sind .