

## Aufstossen

### WAS IST AUFSTOSSEN?

Aufstossen ist den meisten eher als **Rülpsen** oder **Bäuerchen** bekannt. Dies ist der Fall, wenn Gas vom Mund freigesetzt wird, was meist von einem Geräusch oder sogar von einem Geruch begleitet wird.

### WAS SIND DIE URSACHEN?

Wir rülpsen aus verschiedenen Gründen. Einen davon kennen Sie wahrscheinlich alle: das Trinken von **kohlesäurehaltigen Getränken**. Oft müssen wir auch rülpsen, wenn wir **zu schnell essen oder trinken**. Dies kann auch das Ergebnis eines **gastro-ösophagealen Reflux** und eines Phänomens namens **Aerophagie** sein. Aerophagie heisst wörtlich übersetzt „Luft essen“ und bedeutet, dass man eine bestimmte Menge Luft beim Schlucken aufnimmt.

Vielleicht fragen Sie sich: Wie ist es möglich, Luft zu schlucken? Das kann passieren, wenn man **heisse Getränke in kleinen Schlückchen trinkt, mit einem Strohhalm trinkt** oder wenn man **Kaugummi kaut**. Wenn Babys essen, sammelt sich eine Menge Gas in ihrem Magen an. Wir helfen ihnen beim Ausrülpsen dieses Gases, indem wir ihnen sanft auf den Rücken klopfen, aber nicht so hart, dass sie davon erbrechen müssen.

Wussten Sie, dass Menschen nicht die einzigen Lebewesen sind, die rülpsen können? Einige Tiere können ebenfalls rülpsen – zum Beispiel Kühe und Schafe. Noch ein letzter Fakt: Der Engländer Paul Hunn hält den Weltrekord für den lautesten Rülpsen, bei dem 109,9 Dezibel gemessen wurden. Das ist fast so laut wie eine Kettensäge!