

Inhalt

Vorwort	4
Es gehörte einst zum guten Ton!	6
Was sind eigentlich Blähungen?.....	7
Wie entstehen Pupser?.....	10
Wie ist unsere Darmflora beschaffen?.....	12
Arten von Blähungen	14
Was Betroffene zu Ihren Blähungen sagen	16
Effektive Hilfe durch bewährte Hausmittel	19
Tipp: Greifen Sie in Omas Trickkiste.....	21
Hilfsmittel gegen Flatulenz.....	34
Schlussbemerkung	37