

Inhalt

Einleitung.....	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
Schlusswort!	37