



- Weizen und seine Urformen DURCH DINKEL und andere glutenfreie Getreidearten ERSETZEN, auf Brote mit langer Teigführung achten



- LAKTOSEFREIE Milch, Joghurt- und Frischkäserzeugnisse wählen



- auf zuckerfreie Kaugummis und Bonbons  
VERZICHTEN
- Fenchel- und Kamillentee weglassen und  
auf PFEFFERMINZTEE umsteigen



# VORWORT

»Wie schwanger« fühlt es sich für viele Menschen an, wenn sie einen riesigen Blähbauch haben. Am Morgen ist der Bauch meist noch flach, wird dann im Laufe des Tages größer und größer, bis am Abend Kleidung oder Gürtel nicht mehr so recht passen. Damit einher gehen oftmals Unwohlsein, »peinliche« Verdauungsgeräusche oder gar Bauchschmerzen und Veränderungen des Stuhlgangs. Das Ablassen von Luft nach oben oder unten kann kurzfristig helfen, löst aber nicht das grundsätzliche Problem und ist meist auch wenig sozialverträglich. Oft sind die Beschwerden so stark, dass sich die Betroffenen zurückziehen oder schämen, in Gesellschaft zu sein. Unzählige Patienten haben uns aufgrund dieser