

INHALT

Einleitung	13
Laut und tödlich	16
So viel Wind um nichts?.....	19
 Teil 1: Tabus regieren die Welt	 23
Die ältesten Gesetze der Menschheit	23
Namenlos	26
Der Sinn und Unsinn von Tabus.	29
Menschlichkeit ist tabu.	33
Tabumaskerade	33
Von Körperfunktionen, Mord und Behinderung	35
Das Pups-Tabu	38
Tipps für die Praxis.	41

Teil 2: Mein persönliches Pups-Tabu	45
Pampersrocker	46
Vorstadtrebell	48
Das Henne-Ei-Problem: Was war zuerst da – Essstörung oder Blähungen?	51
Essstörung	52
Blähungen	54
Wie kann ich Ihnen helfen?	57
Scheiß auf die Broschüre	61
Stuhlproben-Blues	63
Das längste Jahr	66
 Teil 3: Verdauung verstehen	 71
Wie wir verdauen	71
Die Reise beginnt	74
Ganz schön sauer	76
Nebenschauplätze	77
Leber	78
Gallenblase	79
Pankreas	80
Die menschliche Tankstelle	82
Dickes Ding	83
Unsere bessere (und größere) Hälfte	85
Auf dem stillen Örtchen	89
Was wir verdauen	92
Die Hauptdarsteller	94

Kohlenhydrate	95
Fette	98
Proteine	100
Klein, aber oho!	103
Wasser	103
Warum wir pupsen	106
Die Entstehung eines Pupses	106
Gasbildung im Verdauungstrakt	106
Verschluckte Luft	108
Anatomie eines Darmwinds	109
Wie oft ist noch normal?	114
Depressiv furzt es sich besser	118
Geschlechterkampf: Mr. und Mrs. Fart-a-lot	120
Teil 4: Die Low FART Diet, was sonst noch gegen Blähungen hilft und was ganz sicher nicht.	125
Gesunde Verdauung nach Michelangelo	129
Das Pups-Pareto-Prinzip	131
Stufe 1: Die Low FART Diet	133
Warum die Low FART Diet wirkt	134
Bevor es losgeht	138
Wenig heißt nicht nichts.	138
Verzicht heißt Ersatz	139
Low F – Flatulent foods	139
Nicht jedes Böhnchen gibt ein Tönchen.	140
Fluch und Segen: Ballaststoffe	145

<i>Lösliche vs. unlösliche Ballaststoffe</i>	147
<i>Resistente Stärke</i>	149
<i>Isolierte Ballaststoffe</i>	150
Der Gluten-Komplott	151
<i>Zöliakie</i>	152
<i>Glutenunverträglichkeit</i>	153
Milch: Gut für Kalb und Mensch?	154
Obst ist gesund, aber	155
Süßer Blähbauch	158
<i>Süßstoffe</i>	158
<i>Zuckeraustauschstoffe</i>	162
Der Eiweißpups	166
Geruchsbelästigung	167
Low FA – Aerophagie	168
Leise Getränke	168
Von Kaugummis in losen Mundwerken	170
Rauchen	171
Low FAR – Rebellis intestinalis	172
Den Systemfeind ausfindig machen mithilfe des Ernährungstagebuchs	173
Deine persönliche Low FART Diet	177
Low FART – Thieves	179
Eigenbeschuss	180
Schadensbegrenzung: Probiotika	182
Probiotika und ihre Wirkung	184
Präbiotika	187
Die Low FART Diet – Das Wichtigste im Überblick	187
Die Vorgehensweise	187

Die Lebensmittelliste	189
<i>Vorübergehend meiden</i>	192
Stufe 2: Lifestyle	194
Psyche	194
Statussymbol Stress	196
Weniger (Pups-)Stress durch richtiges	
Atmen	197
<i>Die Drei-Minuten-Atemübung</i>	199
Schlaf den Blähbauch weg	201
Essverhalten	203
Morgens wie ein Kaiser ... Oder doch nicht? ..	203
Preußische Pünktlichkeit am Esstisch	204
Fast Food	206
Genussmittel	207
<i>Kaffee</i>	207
<i>Alkohol</i>	210
Sündigen will gelernt sein	212
Bewegung	216
Dem Blähbauch davonlaufen	217
Sportliche Blähungen	221
Stufe 3: Extras	223
Gewürze und Kräuter	225
Nahrungsergänzungsmittel	230
Nützliche Nahrungsergänzungsmittel?	235
Einläufe	237

Teil 5: Die Natur kennt keinen Anstand	243
Über den Wolken muss der Blähbauch wohl	
grenzenlos sein	244
Pupsen beim Sex: Erotisch ist anders	247
Teil 6: Rezepte	251
Süßes und Fruchtiges	252
Hirsebrei mit Banane und Walnüssen	252
Low-FART-Porridge	253
Chia-Kokos-Pudding	254
Pancakes mit Papayapüree	255
Mandel-Zimt-Muffins	256
Würzig-süßer Kakao	257
Herzhaftes und Eingelegtes	258
Avocado-Reiswaffeln	258
Grüner Hirsesalat	259
Fenchel-Orangen-Salat	261
Mediterraner Kichererbsensalat	262
Buchweizen-Blutorangen-Salat à la	
Lena Pfetzer	263
Sommerlicher Buchweizensalat à la	
Sofia Konstantinidou	264
Soba-Nudelsalat mit Mandel-Miso-Soße	265
Tomaten-Zucchini-Suppe	267
Süßkartoffelscheiben in Tomaten-Kichererbsen-	
Soße	268

Gefüllter Kürbis	269
Kartoffel-Linsen-Stampf mit Gemüse	271
Injera	272
Sauerkraut	274
Kimchi	275
Ingwerwasser.....	277
 Zu guter Letzt	 279
 Fart proudly	 279
Häufig gestellte Fragen	281
Empfehlungen	286
Zum Lesen.....	287
Zum Anschauen	287
 Dank	 289
 Quellen	 293