



# DARMGASE:



SO SCHAFFEN  
SIE SCHNELL  
ABHILFE



GÜNTER STEIN

# **Darmgase: So schaffen Sie schnell Abhilfe**

**von  
Günter Stein**

# **Darmgase: So schaffen Sie schnell Abhilfe**

Sie kennen sicher das Gefühl. Ihr Gürtel ist zu eng. Sie fühlen sich aufgebläht, dick und unwohl. Und sie fragen sich, ob Sie es noch schaffen, nach draußen oder ins Bad zu gehen, bevor es passiert: Darmgase.

Zunächst einmal sollten Sie wissen, dass das Entstehen und Ablassen von Darmgasen etwas ganz Natürliches ist. Die meisten Menschen lassen etwas 10 Mal am Tag Darmgase ab, ohne es zu merken. Auch andere merken es nicht. Warum? Bei der Verdauung bestimmter Ballaststoffe und Kohlenhydrate entsteht ganz normales Gas, das keinen unangenehmen Geruch hat.



*Meist sind Blähungen harmlose und vorübergehende Beschwerden, oft stecken aber auch andere Ursachen dahinter*