

Dr. med. Anton Pruntsch

# Der Furz

## Alarmsignal des Körpers

Ein humorvolles Plädoyer für  
mehr Esskultur und gesündere Verdauung



Zu jedem Furz  
gibt es ein Buch –  
nun auch über  
den Furz.

VdÄ | VERLAGSHAUS  
DER ÄRZTE

# Inhalt

## Der Furz

### 1 Worüber man nicht gerne spricht bzw. worum es geht

#### Der Furz als ein Geschenk Gottes

### 2 Kann ein Furz töten?

#### Flatulenz und Coronaviren

### 3 Die richtige Esskultur und unsere Verdauung

#### Wie funktioniert die Verdauung im Detail?

#### Bauchformen nach F.X. Mayr

#### Ernährungswissenschaftliche Analyse einer Bratwurst

#### Der Weg des Alkohols vom Glas zum Alkomaten

### 4 Was ist normaler Stuhl?

### 5 Der Furz aus medizinischer Sicht

#### Eine falsche Darmflora kann die Ursache von Übergewicht sein!

#### Die Lautstärke des Furzes

#### Die häufigsten Ursachen für übermäßige Blähungen

#### Blähungen bei Babys

#### Candidadysbiose

#### Anleitung zur Verpilzung des eigenen Körpers

## 6 Behandlungsmöglichkeiten bei verstärkter Flatulenz

Wärme

Carminativa

Bauchmassage

Medikamente

Colon-Hydro-Therapie

F.X. Mayr-Kur

Begleitblatt zur Durchführung einer F.X.

Mayr-Kur

Kurerfolg

## 7 Der Furz in der Partnerschaft

## 8 Nicht ganz Wissenschaftliches – aber Wichtiges

Die Furzformen

Der Genussfaktor

Flatulenzen als Statussymbol

Der Furz als Gefahr

Darmgase und feuerspeiende Flugdrachen

Warum ist ein Furz entflammbar? Und wie gefährlich ist ein Furz?

Gefährdung der Ozonschicht durch

Weidekühe

Darmgas macht das äußere Skelett der

Krabben hart

Die Furzvignette

## 9 Entscheidend ist, was hinten herauskommt - eine kleine Kulturgeschichte des Furzes

## 10 Schlusswort

## **11 Digestif – noch ein paar lose Gedanken zum Thema**

### **Literatur**

Dr. med. Anton Pruntsch

# Der Furz

## Alarmsignal des Körpers

Ein humorvolles Plädoyer  
für mehr Esskultur  
und gesündere Verdauung

**VdÄ** | VERLAGSHAUS  
DER ÄRZTE

© Verlagshaus der Ärzte GmbH  
Nibelungengasse 13  
1010 Wien  
Österreich

[www.aerzteverlagshaus.at](http://www.aerzteverlagshaus.at)

1. Auflage 2021

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere das der Übersetzung, des Nachdrucks, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwendung, vorbehalten.

ISBN 978-3-99052-269-1

Umschlag: Irene Danter (Verlagshaus der Ärzte)

Umschlagfoto: iStock\_5./15 West

Satz: Grafikbüro Lisa Hahsler

Projektbetreuung: Hagen Schaub

Sämtliche Angaben in diesem Buch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Eine Haftung des Autors oder des Verlages aus dem Inhalt dieses Werks ist ausgeschlossen.

# **Zu jedem Furz gibt es inzwischen ein Buch — jetzt auch über den Furz.**

Ein heiterer, aber dennoch  
seriöser Ratgeber  
für richtige Esskultur,  
mehr Gesundheit  
und bessere Luftgüte.

# Gebrauchsinformation für dieses Buch

**Zulassungsnummer:** ISBN 978-3-99052-269-1

**Zulassungsinhaber:** Dr. Anton Pruntsch, Arzt für  
Allgemeinmedizin, Völkendorferstraße 3, 9500 Villach, Tel.:  
04242-54321, E-Mail: dr.pruntsch@aon.at

**Hersteller:** Verlagshaus der Ärzte GmbH,  
www.aerzteverlagshaus.at

**Zusammensetzung:** 152 Papierseiten mit Text und Bild in  
humoristischem, aber auch wissenschaftlich-seriösem Stil.

**Arzneiform:** Buch zur Vermittlung des Wissens über die  
Funktionsweise der Verdauungsorgane, zur Verbesserung  
der Essgewohnheiten und somit zur Reduktion der  
Darmgasbildung – gespickt mit möglichst viel Humor trotz  
der ernsten, manchmal lebensbedrohlichen Symptomatik.

**Packungsgrößen:** 1 Stück oder Bündelpackung zu 10  
Stück.

**Therapeutische Kategorie und Wirkungsweise:** Dieses  
Buch ist ein Lehrbuch, welches erst nach Aufnahme der  
Information in das Gehirn des Lesers/der Leserin eine  
Verbesserung des Gesundheitszustands bzw. insbesondere  
eine Reduktion der natürlichen Darmgasbildung bewirken  
kann. Durch die humoristische Schreibweise ist die Gefahr  
des Auftretens toxischer Langeweile während der geistigen  
Aufnahme gering. Infolge des Mechanismus' der  
Umsetzung des erworbenen Wissens in die Art der  
täglichen Nahrungsaufnahmetechnik kommt es in vielen  
Fällen zu einer gezielten Hemmung der Darmgasbildung



und somit zum Abklingen der Blähsucht bzw. zu einer deutlichen Verbesserung des Gesundheitszustands des Lesers/der Leserin. In vielen Fällen wurde beobachtet, dass Leserinnen oder Leser dieses Buchs ihr erworbenes Wissen oder die gelesenen Witze an ihre Mitmenschen bzw. manchmal auch an unbeteiligte, zufällig vorbeikommende oder zufällig bzw. völlig unschuldig neben ihnen sitzende Personen weitergegeben haben.

**Gegenanzeigen - Wann darf dieses Buch nicht gelesen werden?** Dieses Buch darf keinesfalls von frisch bauchoperierten Personen gelesen werden, da die eventuell auftretenden Lachattacken zu massiven Schmerzen im Bereich der frischen Operationswunde führen können. Dieses Buch darf ebenso nicht von humorlosen Personen gelesen werden oder bei Überempfindlichkeit gegen Humor.

**Bei Leserinnen und Lesern mit eingeschränkter Hirnfunktion ist Vorsicht geboten!**

**Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung wiederholter bzw. vermehrter Darmgasbildung und Gesundheitsprophylaxe bei Leserinnen und Lesern mit normalem Humor und zur Bestrafung jener Personen, die beim auffälligen Entfernen von Darmgasen ertappt wurden.

**Art der Anwendung:** Zum Lesen, zum Vorlesen oder zum Bilderschauen.

**Dosierung:** Im Allgemeinen genügt eine einmalige Anwendung in Form gründlicher Lektüre. Ein zweites oder drittes Durchlesen dieses Werks spricht noch nicht für das Vorliegen von Demenz. Sollten Sie jedoch wesentliche Inhalte oder Witze dieses Buchs vergessen

haben, empfiehlt sich eine Untersuchung bei einem Facharzt/einer Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie. An Tagen, an denen Sie nichts zu lachen haben, empfiehlt sich das Lesen eines Witzes, da Tage ohne Lachen leider verlorene Tage sind.

**Nebenwirkungen:** Vermehrtes Wissen kann zu Unsicherheiten bei Entscheidungsfindungen führen. Wer weiß, dass er nichts weiß, weiß am meisten. Jetzt wird es aber kompliziert!

**Wechselwirkungen:** Wenn Sie zwei oder mehrere Bücher zu demselben Thema lesen, kann es sein, dass sich die Aussagen dieser Bücher widersprechen. Informieren Sie daher Ihren Arzt/Ihre Ärztin oder Ihre Apothekerin/Ihren Apotheker, wenn Sie mehrere Bücher über dasselbe Thema lesen. Dies gilt vor allem für Bücher desselben Autors/derselben Autorin oder desselben Verlags. Alkohol oder Dummheit in höheren Dosen kann sich negativ auf den Informationsgehalt dieses Buches auswirken.

**Schwangerschaft und Stillperiode:** Sie müssen Ihre Ärztin/Ihren Arzt informieren, wenn Sie schwanger sind, stillen oder eine Schwangerschaft planen. Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird dann entscheiden, ob Sie dieses Buch lesen dürfen oder nicht. Wir empfehlen Ihnen jedoch dringend, den Rat bzw. die Entscheidung des Arztes/der Ärztin einfach zu ignorieren.

**Wechselwirkungen:** Die Informationen dieses Buches können Informationen aus Werbeeinschaltungen kommerziell orientierter Produktvermarkter widersprechen. Da die pädagogische Information dieses Buches mit der psychologischen Wirkungsweise von Werbeeinschaltungen

niemals konkurrieren kann, folgen Sie ruhig den Botschaften der Werbeindustrie, bevor Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten ändern, damit Ihr Leidensdruck endlich groß genug wird, um Ihren Lebensstil grundsätzlich umzukrempeln.

**Nebenwirkungen:** Wirksame Informationsschriften können neben den erwünschten Wirkungen auch unerwünschte Nebenwirkungen haben.

Bei allgemein guter Verträglichkeit können bei einzelnen Patientinnen und Patienten folgende Nebenwirkungen auftreten:

**Herz-Kreislauf-System:** Bei vorangegangener regelmäßiger Einnahme blutdrucksenkender Medikamente kann es nach einer Ernährungsumstellung zu einer massiven Blutdrucksenkung kommen, die eine weitere Einnahme blutdrucksenkender Medikamente sinnlos macht und dadurch Umsatzeinbußen von Pharmafirmen zur Folge haben kann. Um dies zu vermeiden, empfiehlt es sich in einem solchen Fall, die entsprechenden Medikamente weiter verschreiben zu lassen, in der Apotheke zu beziehen und dann diese Medikamente aus dem Fenster zu werfen, da sowohl der Arzt/die Ärztin, der Apotheker/die Apothekerin als auch Sie leben wollen.

**Haut:** Einige Kapitel oder Bilder können unter die Haut gehen.

**Magen-Darm-System:** Ihr Magen-Darm-System wird Ihnen danken.

**Warnhinweise:** Bitte informieren Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin, dass Sie dieses Buch lesen wollen oder gelesen haben.

Das Lesen dieses Buches während des Bedienens gefährlicher Maschinen und Lenkens von Kraftfahrzeugen ist nach Möglichkeit zu unterlassen.

Nach Umsetzung der in diesem Buch empfohlenen richtigen Esskultur ist mit Wohlbefinden, Energieschüben und Episoden mit langanhaltender Gesundheit zu rechnen.

**Gewöhnungseffekte:** Dieses Buch ist gewöhnungsbedürftig.

Über eine verminderte Wirksamkeit bei längerer Anwendungsdauer der im Buch angeregten Ernährungsempfehlungen und eine dadurch erforderliche Dosisanpassung ist nichts bekannt. An unangenehm duftende Flatulenzen werden Sie sich jedoch niemals gewöhnen können.

**Lagerungshinweise:** Kein Lichtschutz erforderlich. Bei chronischem Zeitmangel empfiehlt sich die Lagerung dieses Buches in einem Urlaubskoffer. Bei Patientinnen und Patienten mit chronisch verlängerter Aufenthaltsdauer in WC-Anlagen empfiehlt sich die Lagerung in einer privaten Toilette anstelle der üblichen Tageszeitungen.



Bei Unklarheiten  
fachliche Beratung einholen!

© shutterstock.com (Just dance)

Stand der Gebrauchsinformation: 05.08.2021

## Vorwort

### **Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser!**

Da ich im Zuge meiner Arbeit als Arzt für Allgemeinmedizin täglich beobachten muss, wie wenig Ahnung die Menschen von richtiger Ernährung, der Verdauung und der Anatomie und Physiologie des Verdauungstrakts haben, aber fast niemand bereit ist, sich mit diesem Thema zu beschäftigen oder gar einen trocken geschriebenen Ratgeber darüber zu lesen, kam mir die Idee, zu diesem Thema ein heiteres und ebenso lehrreiches Büchlein zu schreiben. Denn Furzen hat sehr viel mit unserer Gesundheit zu tun. Oder mit Krankheit, wenn man es aus anderer Perspektive betrachten möchte.

Aber dass plötzlich ein winziges Virus das Thema der Flatulenz noch interessanter macht, hätte ich anfangs gar nicht für möglich gehalten! Um zu verhindern, dass Sie bereits nach dem Lesen der ersten Seiten Ihren Wissensdurst gestillt haben, verrate ich Ihnen erst später, warum es tatsächlich möglich ist, dass Coronaviren durch einen Furz übertragen werden können und man sich ein Szenario vorstellen kann, wie die Polizei in Zukunft kontrolliert, ob wohl jede Frau bzw. jeder Mann eine FFP2-Unterhose trägt ...

Dieses Buch soll darüber hinaus ein wichtiger Ratgeber für Patientinnen und Patienten mit Flatulenzproblemen sein, kann aber auch ein nettes Geschenk für eine/n nach einem Furz ertappte/n Freund/Freundin oder Arbeitskollegen/Arbeitskollegin sein und sollte neben der Befriedigung meines Helfersyndroms natürlich auch dazu

beitragen, die Luftgütequalität unserer Umwelt zu verbessern ...

Das Wichtigste an diesem Buch ist jedoch, dass über das Tabuthema Flatulenz gesprochen wird und möglichst viele Leserinnen und Leser daraus lernen, ihre Esskultur und Gesundheitsprophylaxe zu verbessern.

Wer dieses Buch aufmerksam gelesen hat, wird wohl nie mehr hastig essen, wird hoffentlich immer darauf achten, das Essen richtig zu kauen, wird nie mehr ein Wasser zum Essen trinken, wird jedes Essen wie ein Gourmet genießen, wird also wesentlich weniger Gifte im Bauch mit sich herumtragen. Und Sie alle werden in jenem Fall, wenn einmal so ein Gift entweichen sollte, zufrieden feststellen, dass Sie das, was Sie vielleicht an Ansehen verloren haben, jedenfalls an Gesundheit gewonnen haben.

# Furztest statt Alkoholtest durch die Popo-Polizei?

(Zu diesem Thema dürfen wir leider kein Bild veröffentlichen)

Ich hoffe, dass die Polizei mein Buch nicht zum Anlass nehmen wird, in Zukunft routinemäßig Analysen der Darmgase bei Autofahrern durchzuführen, um die allgemeine Verkehrssicherheit zu erhöhen, obwohl es ein lustiger Gedanke ist, wenn die Autofahrer und Autofahrerinnen im Rahmen einer routinemäßigen Verkehrskontrolle aufgefordert werden, ihren Hintern zu entblößen und ihr Darmgas in ein Probegefäß zu blasen, um ihre Verkehrstüchtigkeit festzustellen.

Dabei stellt sich die Frage, ob dies die Attraktivität des Berufes „Verkehrspolizist“/„Verkehrspolizistin“ steigern oder senken wird.

Bei Hunden ist es übrigens ganz normal, dass sie sich beim ersten Kennenlernen am Popo beschnüffeln. Ich gebe keinen weiteren Kommentar zu diesem Begrüßungsritual!

## Warnung des Autors

Das Lesen dieses Buches kann gravierende Folgen für Ihre Gesundheit und das Gesundheitssystem haben, da beobachtet wurde, dass sich nach gründlicher Lektüre dieses Werks der Gesundheitszustand der Leser/innen verbessert hat, Krankenstandstage reduziert wurden, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit um ein Vielfaches besser



wurde, die Lebensfreude zu- und der Medikamentenkonsum abnahm.

Das Lenken von Kraftfahrzeugen oder Bedienen gefährlicher Maschinen ist während der Lektüre dieses Medizinprodukts nicht gestattet. Auch frisch bauchoperierte Personen dürfen dieses Buch keinesfalls lesen, da eventuell ausgelöste Lachattacken sehr schmerzhaft werden und einen negativen Einfluss auf frische Nahtstellen haben könnten.

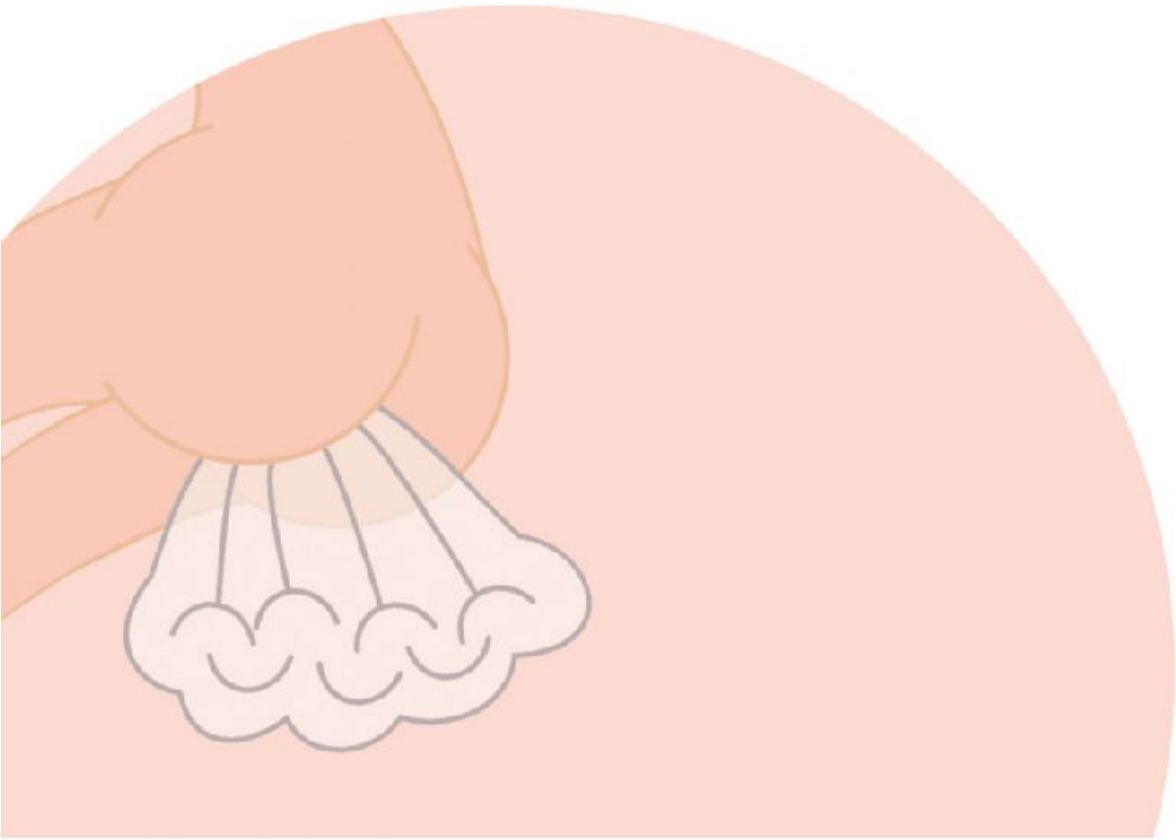
Da es in seltenen Fällen zu allergischen Reaktionen krankhaft veränderter Spießbürger/innen kommen kann, wird empfohlen, entsprechend disponierten Personen von diesem Buch nur nach einer vorsichtig ausgeführten Allergievortestung zu erzählen.

Es wird jedoch im Allgemeinen dringend davon abgeraten, dieses Buch leihweise zur Verfügung zu stellen, da mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit angenommen werden muss, dass der Verleiher/die Verleiherin dieses Buch nie mehr zurückbekommen wird.

Sollten anamnestisch familiär gehäuft Fälle mit verstärkter Flatulenz bekannt sein oder sollten Sie bereits mehrmals wegen Flatulenzproblemen erfolglos kassenärztlich behandelt worden sein, können Sie versuchen, die Anschaffungskosten dieses Buches bei Ihrer Pflichtkrankenkasse zur Rückerstattung einzureichen. Sie können es versuchen - leider ist jedoch eher nicht zu erwarten, dass Ihre Krankenkasse die Kosten für die Anschaffung dieses wertvollen Buches tatsächlich rückerstatten wird.

Der Autor übernimmt keine Verantwortung für eventuell eintretende Konkurse diverser Pharmafirmen infolge

Gesundheitsverbesserung der Leserschaft dieses Buches.



# 1

## **Worüber man nicht gerne spricht bzw. worum es geht**

Ob man nach neuester deutscher Rechtschreibreform dieses unanständige Wort als „Furz“ oder „Pfurz“ geschrieben wissen möchte, kann sicher diskutiert werden. Ich denke, dass je nach Ernährungsart und entsprechendem Verdauungsergebnis mit mehr oder weniger großem Feuchtigkeitsgehalt bei dem einen Menschen eher ein Furz und bei dem anderen dann doch der Pfurz in Frage kommen wird.

Ich kann Ihnen aber schon verraten, dass der Pfurz eine wesentlich höhere Coronavirenlast aufweisen kann als ein Furz.

„Ein kräftiger Furz  
schon früh am Morgen  
vertreibt den Kummer  
und auch die Sorgen.“

angeblich Johann Wolfgang von Goethe

Eigentlich wollte ich dieses Buch ja schon vor Jahren schreiben, zumal meine Arbeitsweise in meinem Kurhaus und meiner Ordination mit Sicherheit nicht alltäglich war bzw. ist und viele Patientinnen und Patienten sowie ärztliche Kolleginnen und Kollegen gar nicht wissen, welche alternativmedizinischen Behandlungsmethoden es zu diesem Themenkreis gibt.

Seit über 20 Jahren führe ich Colon-Hydro-Therapien durch (Dickdarmreinigung - siehe [Colon-Hydro-Therapie](#)) und begleite meine Kurgäste bei ambulanten F.X. Mayr-Kuren (siehe [F.X. Mayr-Kur](#)).

Leider fand sich in den letzten turbulenten Jahren jedoch nie die Zeit, um dieses Buch zu schreiben, und zum Glück war mein persönlicher Leidensdruck nie groß genug, um die Menschheit mit meinen Erfahrungen schriftlich beglücken zu wollen.