

## Darmcheck-Selbsttest

- Haben Sie seit mehr als drei Monaten unspezifische Beschwerden – ohne bisher eindeutige Diagnose (Völlegefühl, Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Verstopfungen)?
- Ist innerhalb der vergangenen sechs Monate eine Antibiotikatherapie erfolgt?
- Fällt Ihnen beim Stuhlgang ein extrem unangenehmer, fauler Geruch auf?
- Haben Sie in den vergangenen sechs Monaten mit dem Rauchen aufgehört?
- Nehmen Sie stetig an Gewicht zu, obwohl Sie wenig essen?
- Essen Sie wenig Ballaststoffe (selten Gemüse, Beeren, Nüsse, Mandeln, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte)?
- Ernähren Sie sich einseitig und eher monoton?
- Essen Sie häufig Fertiggerichte, Süßigkeiten oder Fast Food?
- Leiden Sie unter Allergien/Unverträglichkeiten?
- Sind Sie anfällig für Infekte?
- Leiden Sie unter Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Konzentrationsproblemen?
- Schlafen Sie schlecht?
- Sind Sie beruflich oder privat im Dauerstress?
- Bewegen Sie sich weniger als 30 Minuten pro Tag?

### AUSWERTUNG

Wenn Sie eine der ersten vier Fragen mit einem Ja beantworten, ist eine Störung der Darmmikrobiota, die Dysbiose, sehr wahrscheinlich.

Je öfter Sie die weiteren Fragen mit einem Ja beantworten, umso größer ist der individuelle Bedarf, Ihr Darmmilieu zu optimieren und mehr für Ihre Darmgesundheit zu tun.