

DEIN DARM-CHECK

Ja Nein

1. Hast du häufig einen **aufgeblähten Bauch**, besonders abends?

Ja Nein

2. Fühlst du dich **müde oder schlapp nach dem Essen**?

Ja Nein

3. Leidest du unter **Blähungen, Druck oder Völlegefühl**, auch bei kleinen Portionen?

Ja Nein

4. Ist deine Verdauung **unregelmäßig** (Verstopfung, Durchfall oder im Wechsel)?

Ja Nein

5. Reagiert dein Bauch **empfindlich auf bestimmte Lebensmittel**, ohne klares Muster?

Ja Nein

6. Hast du **Hautprobleme** (Pickel, Rötungen, trockene oder empfindliche Haut)?

Ja Nein

7. Spürst du **innere Unruhe, Nervosität oder Stimmungsschwankungen**?

Ja Nein

8. Bist du **häufig müde, infektanfällig oder wenig belastbar**?

Ja Nein

9. Hast du **Heißhunger auf Süßes oder Schnelles**, besonders bei Stress?

Ja Nein

10. Hast du das Gefühl, dein Körper **verwertet Nahrung schlecht**, obwohl du dich bemüht?

Ja Nein

11. Nimmst du Nahrungsergänzung, **spürst aber kaum Wirkung**?

Ja Nein

12. Denkst du öfter: „*Irgendetwas stimmt in meinem Bauch nicht.*“

DEINE AUSWERTUNG

✓ 0–2 × Ja

Dein Darm wirkt aktuell stabil. Achte weiterhin auf regelmäßige Mahlzeiten, ausreichend Flüssigkeit und Pausen.

✓ 3–5 × Ja

Dein Darm zeigt erste Stresssignale. Kleine Veränderungen können bereits spürbare Erleichterung bringen.

✓ 6–8 × Ja

Dein Darm ist deutlich aus dem Gleichgewicht. Ursachen wie Stress, Nährstoffmängel oder eine gestörte Darmflora sind wahrscheinlich.

✓ 9–12 × Ja

Dein Körper braucht gezielte Unterstützung. Dein Darm sendet klare Signale, die ernst genommen werden sollten.

Wichtig:

Dieser Check ersetzt keine medizinische Diagnose, hilft dir aber, Zusammenhänge besser zu verstehen.