

Dein

Darm-Selbsttest

mit
Auswertung

Mit Leichtigkeit
und Freude
zurück zu deiner
gesundheitliche
Balance

DARM- SELBSTTEST

*Fragebogen zur
Darmdysbalance*

SO FUNKTIONIERT DER TEST



- ✓ Drucke dir die Seiten am besten aus und **kreuze** in jedem Frageteil die auf Dich zutreffenden Antworten an.
- ✓ **Addiere** die Übereinstimmungen und notiere das jeweilige Ergebnis im Auswertungsbogen.

Je mehr Übereinstimmungen du hast, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass eine Darmdysbalance vorliegt.



FRAGEBOGEN ZUR DARMDYSBALANCE

SYMPTOME DEINER DARMDYSBALANCE

- Ich fühle mich häufiger wie benebelt, vor allem nach dem Essen.
- Ich habe Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Ich habe häufig Heißhunger, meist auf Süßes.
- Ich kann nachts nicht gut ein- bzw. durchschlafen
- Ich habe mit Akne und unreiner Haut, im Gesicht oder am Körper zu kämpfen.
- Ich habe immer wieder Pilzinfektionen
- Ich bin schnell erschöpft und müde.
- Ich habe (eventuell schon seit der Kindheit) mit Allergien zu kämpfen.
- Ich habe eine (oder mehrere) Autoimmunerkrankungen.
- Ich habe wechselnden Stuhlgang.
- Ich habe breiigen (oder sogar flüssigen) Stuhlgang.

FRAGEBOGEN ZUR DARMDYSBALANCE

SYMPTOME DEINER DARMDYSBALANCE

- Ich kann nicht täglich auf Toilette gehen.
- Manchmal dauert es 3 - 7 Tage bis ich auf Toilette gehen kann.
- Damit ich mich entleeren kann, muss ich auf Hilfsmittel wie Einlauf, Abführmittel oder ähnliches zurückgreifen.
- Ich habe häufig Bauchschmerzen.
- Ich bin häufig krank.
- Ich habe schon mehrmals Antibiotika nehmen müssen.
- Ich hab in den letzten 12 Monaten Antibiotika eingenommen.
- Meine Haut ist trocken und juckt.
- Ich bekomme Ausschläge, Ekzeme oder habe Neurodermitis.
- Ich habe das Gefühl, dass ich vieles nicht vertrage.

DIE AUSWERTUNG



Hast Du bis zu 3 Übereinstimmungen? - **Super, hier brauchst Du Dir noch keine großen Gedanken machen.**

Hast Du 3-6 Übereinstimmungen? - **Hier wäre eine Dysbiose (ein Darm Ungleichgewicht) bereits möglich und sollte ggf. abgeklärt werden.**

Du hat 7 oder sogar mehr Übereinstimmungen? - **Hier solltest Du Deine Beschwerden bitte ernst nehmen und Deinen Darm einmal “unter die Lupe” nehmen lassen.**

Ich empfehle Dir hier immer, Dich an eine/n, Arzt/in Therapeuten/in oder Heilpraktiker/in zu wenden, um eine sinnvolle Untersuchung zu veranlassen.



JEDES SYMPTOM HAT EINE URSACHE

Lebensmittelunverträglichkeiten, Hautprobleme, Verdauungsbeschwerden, Müdigkeit, Schmerzen. Dies alles können Botschaften unseres Körpers sein, dass etwas aus der Balance geraten ist.

Du hast ein oder mehrere dieser Symptome und hast schon soviel ausprobiert doch es ändert sich auf Dauer einfach nichts?

Oder Du weißt nicht, wo du überhaupt anfangen sollst?

Vielleicht möchtest Du auch einfach nur gesünder Leben und achtsamer mit Dir sein?

Gerne begleite und unterstütze ich Dich auf deinem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Gemeinsam gehen wir der Ursache auch den Grund. Neben **Laborparametern (durch Stuhlanalysen)** betrachten wir unter anderem:

Deinen Ernährungsalltag
Dein Stress-Management
Dein Umfeld
Deine Ziele
uvm.

und schauen nach einem für Dich und Deine Bedürfnisse passenden Lösungsansatz.

Dabei verfolge ich keine bestimmte Ernährungsform, sondern konzentriere mich auf eine für Deine Bedürfnisse passende nährstoffreiche Ernährung, einen gesundheitsfördernden Lebensstil und die Unterstützung der körpereigenen Heilungskraft.

Nimm Deine Gesundheit wieder selbst in die Hand !

Wenn Du mehr über mich und meine Angebote erfahren möchtest, dann schau gerne auf meiner Homepage www.verenadhumbganzheitlichgesund.de vorbei.

Du kannst dich auch sehr gerne direkt per Mail an mich wenden. Schreibe mir gerne auf:

beratung@verenadhumbganzheitlichgesund.de

Ich freue mich von dir zu hören.



Deine Verena

Mit Leichtigkeit und
Freude
zurück zu deiner
*gesundheitliche
Balance*

