



Darm Guide

a'g

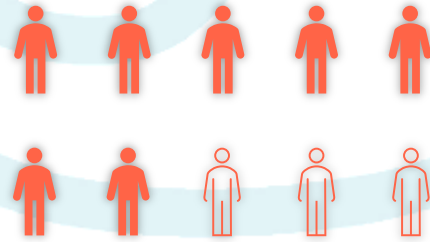
Dein Darm Guide

Hallo und danke, dass Du Dir Deinen persönlichen Darm Guide heruntergeladen hast. Wahrscheinlich haben Dich Deine Beschwerden dazu gebracht, genauer herauszufinden, was die Ursache sein könnte. Du bist genau richtig, wenn Du die eine oder andere Problematik kennst:

- ⇒ **Nach dem Essen oder durch Essen unwohl fühlen**
- ⇒ **Müdigkeit, Abgeschlagenheit und energielos über den Tag speziell wenige Stunden nach dem Essen**
- ⇒ **Mittagstief, auch Suppenkoma oder Fressnarkose genannt**
- ⇒ **Bauchkrämpfe insbesondere nach dem Essen**
- ⇒ **Schwierigkeiten beim Abnehmen**

Viele Menschen, um genau zu sein **sieben von zehn Menschen**, also ca. 70 %, leiden gelegentlich bis regelmäßig unter Beschwerden des Magen-Darm-Traktes und Verdauungsproblemen. Sie fühlen sich unwohl, haben Krämpfe und Schmerzen im Oberbauch und Darmbereich, Verstopfungen, Durchfälle oder auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Verdauungsprobleme sind nicht nur weit verbreitet, auch der Leidensdruck ist für viele Betroffene enorm.



Die Beschwerden können sehr unterschiedlich sein, doch finden sich in den meisten Fällen die gleichen zugrunde liegenden Mechanismen. Ernährung spielt dabei eine wichtige Rolle. Doch viele wissen nicht, was sie essen können oder welcher Empfehlungen sie folgen sollen, um die Beschwerden zu lindern.

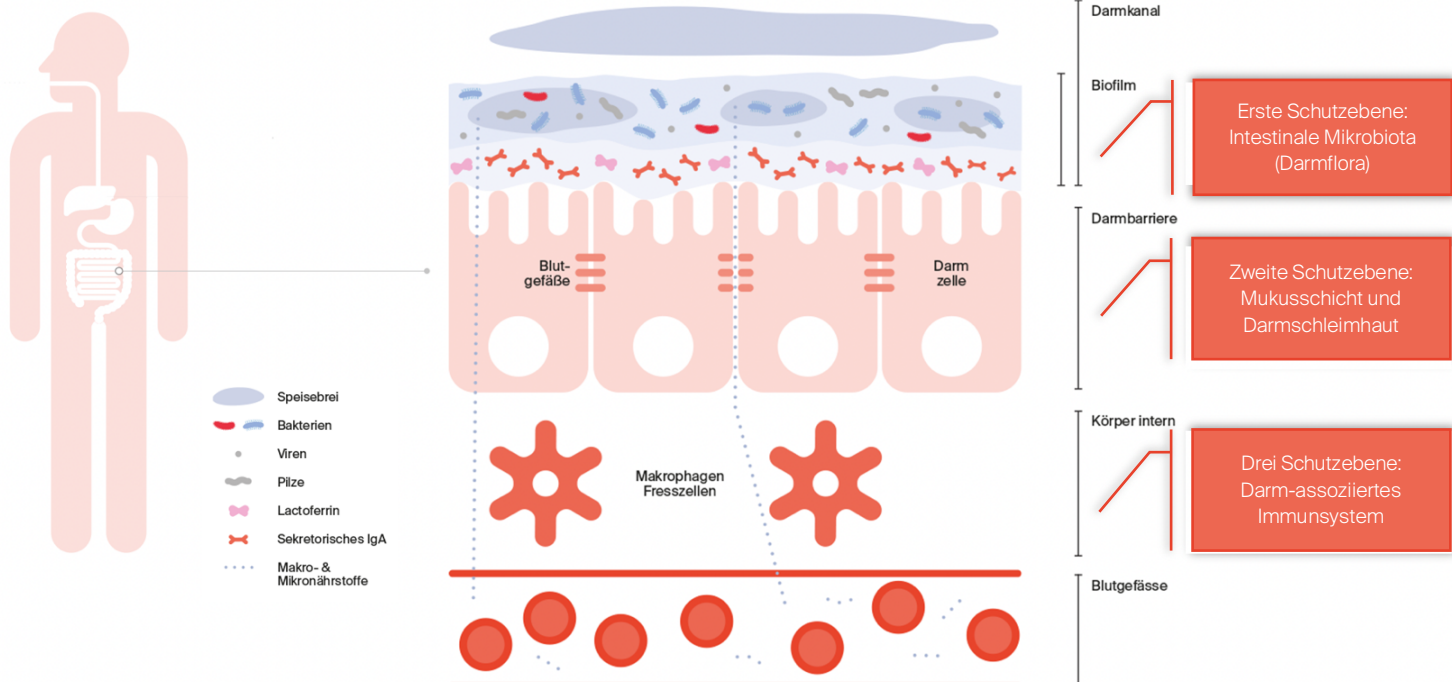
Daher soll dieser Darm Guide auf die zugrundeliegenden Zusammenhänge und funktionellen Störungen eingehen, die für die Beschwerden mitverantwortlich sind, und effektive Tipps und Tricks vermitteln, die erfahrungsgemäß einen großen Einfluss nehmen. Doch zunächst zu den beteiligten Bereichen in unserem Körper die eine wesentliche Rolle spielen.

Die Protagonisten: Darmmikroben, Darmwand, Nerven- und Immunsystem

Schauen wir uns den Magen-Darm-Trakt etwas genauer an. Diese große Kontaktfläche zur Außenwelt, die für die selektive Aufnahme von Nährstoffen verantwortlich ist, erfüllt noch viele weitere Aufgaben. Denn jüngere Forschungszweige machen deutlich, dass es um mehr geht als die reine Verdauung: Das symbiontische Verhältnis zwischen Dir und Deinen Darmmikroben steht unweigerlich mit Gesundheit, Wohlbefinden und einem leistungsfähigen Leben in Verbindung. Ähnliches gilt für das Immunsystem, welche wichtige Aufgaben (Schutz und Abwehr) an der Eintrittspforte des Körpers, dem Darm, übernimmt.

Die drei wichtigen Ebenen, die für Wohlbefinden oder die Entstehung der Beschwerden in Verbindung stehen und den Schutz zwischen „außen“ und „innen“ darstellen,

sind nicht nur der Darm und die Darmwand selbst sondern auch der Biofilm mit allen Mikroben (häufig auch Mikrobiom genannt) und das Immunsystem, was quasi direkt hinter der Darmwand positioniert ist. Diese drei Schutzbarrieren können durch verschiedene Lebensstilfaktoren in die ein oder andere Richtung positiv wie negativ beeinflusst werden. Wie in der Abbildung zu erkennen ist, ist das Darmmikrobiom oder Darmflora (hier befinden sich 99 % aller im Körper lebenden Bakterien) wichtig für die Aufspaltung von Nahrungsbestandteilen, die Funktionsweise des Immunsystems und die Bildung von essenziellen Nährstoffen für uns (wie beispielsweise kurzkettige Fettsäuren, verschiedene Vitamine und Botenstoffe). Die Darmwand oder Darmzellen selbst stellen die körpereigene Barriere dar. Diese kann selektiv Nährstoffe aufnehmen. Die Integrität dieser Barriere ist maßgeblich für die effiziente Nährstoffversorgung, aber



auch die Verhinderung des Eindringens von Giftstoffen und krankmachenden Keimen wichtig. Diese wird insbesondere durch chronischen Stress, Umweltgifte aber auch Lebensmittelbestandteilen gestört. Als dritte Schutzebene findet sich das Immunsystem, genauer gesagt, ein Großteil der Immunzellen (ca. 85 % aller Immunzellen befinden sich im Darm) sind hier beheimatet. Jede eintretende Substanz, Erreger oder Sonstiges wird zunächst von Immunzellen „geprüft“ und so eine rechtzeitige

Immunantwort vorbereitet. Störungen des Mikrobioms (Dysbiose), Schädigungen der Barriere durch Störfaktoren wie Umweltgifte und chronischen Stress triggern die Schutzebenen und können so chronische Entzündungssituationen begünstigen – eine niedriggradige Dauererregung des Immunsystems, die zu vielen weiteren Beschwerden, über die reinen Verdauungsprobleme hinaus, führen. Doch der Darm kann viel mehr.

Mikrobiom-Darm-Gehirn-Achse

Es bestehen enge Verbindungen zwischen dem Darm, dem Gehirn und den 100 Billionen Bakterien, die in unserem Darm leben: Die Mikrobiom-Darm-Gehirn-Achse ist die bidirektionale Kommunikations-Schaltzentrale. Das bedeutet, nicht nur Nervenbahnen aus dem Gehirn können den Darm innervieren und damit die Bewegung und weitere Funktionen beeinflussen (schnelle Darmbeweglichkeit mündet in Durchfall, verlangsamte Beweglichkeit in Verstopfungen), sondern auch der Darm kann Informationen an das Gehirn senden. Über Botenstoffe des Immunsystems, im Darm gebildete Botenstoffe wie Serotonin, aber eben auch über Metaboliten, die von den unzähligen

Darmbakterien gebildet werden. Warum ist dieses Wissen über die Verbindung so wichtig? Zum einen, weil Entscheidungsfähigkeit, Verhalten und Emotionen nicht eine reine Kopfsache sind, sondern durch unsere „Mitbewohner“ beeinflusst werden können. Zum anderen, weil die Möglichkeit der Intervention besteht, über die Regeneration des Darms auch kognitive Funktionen, das Gehirn und das Immunsystem zu beeinflussen. Wie das funktioniert, und wie das Mikrobiom, der Darm und das Immunsystem spezifisch und effektiv positiv beeinflusst werden können, erfährst Du in diesem Guide.



Verkettung der Ursachen

Hier zusammengefasst, welche **beeinflussbaren** Faktoren, die funktionellen

Störungen erzeugen und so mit assoziierten Symptomen sowie Krankheitsbildern in Verbindung stehen:



Stress

- Physisch,
- Psychoemotional
- Sozial
- Lebensstilgewohnheiten



Nahrung & Ernährung

- Einseitige Lebensmittelauswahl
- Gluten
- Verarbeitete Lebensmittel
- Hochkalorisch, zu fett-, o./u. zuckerhaltig
- Mikronährstoff Defizienz
- Hohe Mahlzeitenfrequenz
- FODMAPs



Umweltgifte

- BPA
- Pestizide
- Schwermetalle
- Rauchen
- Alkohol



Medikamente

- Antibiotika
- H2 Blocker
- NSAR
- Antibabypille

ASSOZIIERTE SYMPTOME

- ◇ Antriebslosigkeit
- ◇ Atembeschwerden
- ◇ Blähungen
- ◇ Chronische Ermüdungszustände
- ◇ Durchfall
- ◇ Hautunreinheiten
- ◇ Karies
- ◇ Schlafprobleme
- ◇ Sodbrennen
- ◇ Starke bzw. häufige Stimmungsschwankungen
- ◇ Verstopfung

ASSOZIIERTE KRANKHEITSBILDER

- ◇ Akne
- ◇ Allergien
- ◇ Alzheimer
- ◇ Asthma / Bronchitis
- ◇ Autismus
- ◇ Chronisches Ermüdungssyndrom
- ◇ Colitis ulcerosa
- ◇ Depression
- ◇ Diabetes mellitus Typ 1
- ◇ Hautekzeme
- ◇ Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ◇ Migräne
- ◇ Morbus Bechterew
- ◇ Morbus Crohn
- ◇ Multiple Sklerose
- ◇ Nahrungsmittelunverträglichkeit
- ◇ Psoriasis
- ◇ Rheumatoide Arthritis
- ◇ Schizophrenie
- ◇ Urtikaria
- ◇ Zöliakie

Was kann ich tun?

Wie Du also dieses komplexe System gut und schnell beeinflussen kannst, zeigen wir Dir nun wesentliche Tipps, die unserer Erfahrung nach enormen Einfluss auf die Darmgesundheit und das Wohlbefinden nehmen. Du bekommst Techniken und Tricks, die sich in den Alltag integrieren lassen, um effektiv die Beschwerden in den Griff zu bekommen.

VIelfALT



Einer der wichtigsten Punkte ist die Vielfalt in der Ernährung, denn nur so können wir das gesamte Spektrum der Darmbakterien nähren. Idealerweise verwendest Du ca. 160 unterschiedliche Lebensmittel pro Monat. Dies klingt erst mal viel, integrierst Du jedoch frische Kräuter, Gewürze, unterschiedliches Gemüse und Obst, kommst Du schnell auf diese Anzahl.

ARTGERECHTE LEBENSMITTEL UND QUALITÄT



Natürlich ist auch die Auswahl der Lebensmittel entscheidend. Setze dabei auf eine möglichst hohe Qualität, achte beispielsweise auf unverarbeitete Lebensmittel,

ohne Konservierungsstoffe und künstliche Zusatzstoffe, beispielsweise in Bioqualität. „Artgerechte Lebensmittel“ – das bedeutet, Nahrung, die schon sehr lange Teil der menschlichen Ernährung ist: Gemüse, Obst, Fisch und Meeresfrüchte, Geflügel und vieles mehr. Doch ein paar Lebensmittel sollten Du deutlich reduziert oder ganz meiden, wie Getreide, Hülsenfrüchte, Fertiglernmittel und noch ein paar andere. In unserem Magazin findest Du zahlreiche Rezepte und im Anhang dieses Guides eine Lebensmittelliste, an der Du Dich orientieren kannst.

MAHLZEITENFREQUENZ



Die Mahlzeitenfrequenz sollte auf maximal 19 Mahlzeiten pro Woche begrenzt werden (jegliche Zuführung von Nahrung – auch ein Apfel, eine Handvoll Nüsse oder der Mandeldrink im Kaffee – zählt als Mahlzeit). Diese Reduzierung entlastet das Verdauungssystem und somit den gesamten Organismus nachhaltig. Praktisch kann dies wie folgt aussehen: Du frühstückst ausgiebig und verzichtest an zwei oder mehr Tagen in der Woche auf das Mittag- oder Abendessen. Oder Du lässt das Frühstück aus und isst erst am Mittag die erste Mahlzeit. Die reduzierte Mahlzeitenfrequenz

bedeutet aber auch, dass Du von den Mahlzeiten langfristig satt werden musst. Die Rezepte sollten daher vielfältig, bunt, frisch und auch von der Nährstoff- und Kaloriedichte ausreichend sein. Hungern sollst Du auf keinen Fall.

INTERMITTIERENDES FASTEN



Neben der geringen Mahlzeitenfrequenz ist es wichtig, auch manchmal (1-2x / Woche) eine längere Zeit zwischen den Mahlzeiten freizulassen. Nur so gibst Du der Verdauung und insbesondere dem enzym- und hormonproduzierenden Teil der Bauchspeicheldrüse Zeit, sich zu regenerieren. Idealerweise lässt Du eine 16-stündige Pause zwischen Abendessen und Frühstück. Praktisch könnte dies so aussehen: Du nimmst Deine letzte Mahlzeit am Tag um ca. 18:00 Uhr ein und isst die erste Mahlzeit um ca. 10:00 Uhr des darauffolgenden Tages. Das Abendessen sollte grundsätzlich nicht nach 19 Uhr stattfinden, damit die Verdauung abgeschlossen ist, bevor Du ins Bett gehst. Somit ist Dein Körper nicht mit der Verdauung beschäftigt und Deine Schlafqualität wird davon profitieren.

BEWEGUNG VOR DEM ESSEN



Bevor Du Dich für eine Mahlzeit entscheidest, solltest Du eine kurze Bewegungseinheit durchführen. Dabei kannst Du globale Übungen wie Liegestütze, Kniebeuge, Treppenlauf, Hampelmann, auf der Stelle rennen o.ä. durchführen. Das Ganze für ca. drei bis acht Minuten, bei einer höheren Intensität (Puls min. 120 Schläge/Minute, schnelle tiefe Atmung). Die Beziehung von Bewegung und Ernährung hat sich im Laufe der Evolution fest verankert: Die Aufnahme von Nährstoffen verbessert sich nach der Bewegung, einem Mittagstief kann vorgebeugt werden und das Immunsystem positioniert sich in der Barriere, um effizient eintretende Nahrungsbestandteile zu „prüfen“.

STRESSREGULATION



Das Stresssystem spielt eine zentrale Rolle, wenn es um die Aktivität des Darmes geht, aber auch die Funktion des Immunsystems und die Integrität der Darmbarriere. Zu viel Stress und eine geringe parasympathische (der Teil des vegetativen Nervensystems, der die Verdauung reguliert) Aktivität, verursachen viele Darmprobleme. Eine einfache Technik, das parasympathische System zu aktivieren und Stress zu

regulieren, ist über die Atmung möglich. Eine simple und sehr effektive Methode ist eine „Slow Breathing Technik“. Dabei soll langsam und vertieft eingeatmet und lange ausgeatmet werden: Einatmung für vier Sekunden, Ausatmen für sieben Sekunden, das Ganze für elf Minuten am Stück. In besonders stressigen Phasen oder als Routine über den Tag, kann diese Technik auch mehrfach (drei bis viermal) durchgeführt werden.

SUPPLEMENTE



Weitere sinnvolle Unterstützung findet sich in verschiedenen Supplementen, Kräutern und Gewürzen, prä- und probiotischen Lebensmitteln, Verdauungsenzymen, Bitterstoffen, L-Glutamin und Spurenelementen wie Zink. Mehr Informationen findest Du [online](#) auf unserer Website.

Um dir die richtige **Begleitung** zu geben, empfehlen wir folgenden Ablaufplan, wie Du Deine Probleme mit dem Darm in den Griff bekommen kannst:

➔ **Versuche die verschiedenen Empfehlungen in Deinen Alltag zu integrieren und möglichst**

konsequent umzusetzen (Routine aufbauen)

- ➔ **Sollte es problematisch sein, alles zu verändern, beginne mit einem Bereich, beispielsweise der MAHLZEITENFREQUENZ**
- ➔ **Setze die Veränderung für mindestens 66 Tage um, da diese Zeit im Mittel benötigt wird, bis sich eine Verhaltensweise verinnerlicht hat**
- ➔ **Reflektiere deine Erfahrungen: Welche Veränderungen stellst Du durch die neue Routine fest? Was wird besser?**
- ➔ **Nicht zusätzlich stressen lassen, wenn die Veränderungen nicht umsetzbar sind. Immer daran denken: Die kleinste Veränderung erzeugt bereits den größten Erfolg.**

Um mit noch mehr Plan und Struktur mehr für Deine Darmgesundheit zu tun, mehr Informationen und Wissen zu erhalten und dieses schnell in die Anwendung zu bringen, empfehlen wir unser speziell konzipiertes Programm für den Darm, das Mikrobiom und das Immunsystem: **RE`SET**.

RE'SET

Das einzigartige, wissenschaftlich fundierte Darmsanierungsprogramm, ist bereits von vielen Tausenden Menschen erprobt und stellt ein klares Erfolgskonzept dar:

artgerechte Ernährung, Premium-Supplements, eine professionelle Anleitung und direkter Support und Rücksprache mit unseren Experten über Social Media, Mail, Telefon und den Online-Bereich Mein RE'SET.

SO FUNKTIONIERT'S

So einfach geht RE'SET

Das RE'SET-Programm hilft Dir, Deinen Darm in 30 Tagen wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen, um Dein Leben mit voller Energie genießen zu können. Der Ablauf ist dabei denkbar einfach:



Artgerechte Ernährung



Premium Supplements



Professionelle Anleitung

PLATZ 1 - RE'SET



Begleitende Lebensmittelliste

für einen gesunden Darm

Hier findest Du eine Auswahl an Lebensmitteln aufgelistet, die Teil einer artgerechten Ernährung sein sollten.

Mit einer einfachen Farbeinteilung (grün = artgerecht bis rot = verzichten) kannst Du so nachschauen, was für ein artgerechtes Leben, einen gesunden Darm, Mikrobiom und Immunsystem sinnvoll ist und auf was Du eher verzichten solltest.

Artgerechte Lebensmittel – Nahrung als Medizin

Gemüse (inkl. Pilze): Prinzipiell ist jedes Gemüse für den Menschen artgerechte Ernährung bis auf die Ausnahmen in der Tabelle der nicht artgerechten Lebensmittel.

Alge Artischocke Aubergine Austernpilz Blattgemüse (grün) Brennessel Brokkoli Blattsalate Blumenkohl Champignon Chicorée Chinakohl Eichblattsalat Eisbergsalat Endiviensalat Fenchel Frauenmantel Frühlingszwiebel Galgant Gurke Grünkohl Kapern Knoblauch Kohlgemüse Karotten Karotten (weiße) Kohlrabi Lauch Löwenzahnblätter Mangold Oliven Pastinake Paprika (rot, gelb) Petersilienwurzel Pfifferlinge (auch weitere Pilze) Portulak Radicchio Radieschen Rettich Rauke Rosenkohl Rote Beete Rotkohl Rucola Sauerkraut (und anderes fermentiertes Gemüse) Schwarzwurzel Sellerie Sesam Shiitake Spargel Spinat Süßkartoffel Steinpilz Tomate (voll reif) Topinambur Trüffel Weißkraut Wurzelgemüse Zwiebel Zuckerhut

Obst: Prinzipiell ist jedes Obst für den Menschen artgerechte Nahrung bis auf die Ausnahmen in der Tabelle der nicht artgerechten Lebensmittel:

Apfel Ananas Apfelsine Aprikose Avocado Banane Birne Blutorange Brombeere Dattel Erdbeere Feige Granatapfel Himbeere Heidelbeere Holunderbeere Honigmelone Johannisbeere Kaffee Kakao Kaki Kirsche Kiwi Kokosnuss Korinth Kürbiskern Litschi Mandarine Mango Mirabelle Mispel Nektarine Orange Papaya Passionsfrucht Pfirsich Pflaumen Preiselbeere Quitten Rhabarber Stachelbeere Trauben Tamarinde Wassermelone Zitrone Zwetschge Pflaumen

Gewürze: Sollten so oft wie möglich verwendet werden. Allerdings kann beinahe jedes Gewürz in unnatürlich hohen Dosierungen leicht giftig wirken. Kombiniere deshalb so viel wie möglich:

Curcuma Chili Curry Cayenne Pfeffer Ingwer Kardamom Kümmel Kreuzkümmel Majoran Muskatnuss Pfeffer Pimentkörner Safran Schwarzkümmel Senfkörner Vanille Wacholderbeeren Wasabi Zimt Zitronengras

Kräuter/Blüten: Auch bei Kräutern gilt diese so oft wie möglich zu verwenden und möglichst viele verschiedene zu kombinieren:

Bärlauch Baldrian Basilikum Brunnenkresse Dill Koriander Lavendel Liebstöckel Lorbeer Minze Nelke Oregano Petersilie Rosmarin Salbei Schafgarbe Schnittlauch Spitzwegerich Tee (Gewürz-, Grün-, Kräuter-) Thymian

Tierische Eiweißquellen: Prinzipiell ist beinahe jedes Lebensmittel aus dem Wasser artgerecht und sehr empfehlenswert

Aal Auster Dorsch Eier Ente Flunder Forelle Geflügel (artgerechte Haltung) Geflügelleber Garnele Heilbutt Hering Insekten Kabeljau Krebs Kalmare Lachs Makrele Meeresfrüchte Muscheln Oktopus Rotbarsch Saibling Schalentiere Schellfisch Schnecken Schwertfisch Seehecht Seeteufel Seezunge Thunfisch Tintenfisch Wachtel Weichtiere Wildfleisch, Wildgeflügel: Fasan, Ente, Strauß, Zander

Tierische Fettquellen: Anchovis Ghee Sardinen

Pflanzliche Fette:

Fett aus dem Fruchtfleisch von Früchten: Oliven, Kokos, Sanddorn

Fette aus Nüssen: Cashews Haselnuss Macadamia Mandel Marone Paranuss Pinienkerne Pistazie Walnuss

Sonstige

Honig

Mengenmäßig artgerechte Lebensmittel

Sollten, aber müssen nicht Teil einer abwechslungsreichen Ernährung sein und sollten deutlich weniger als die artgerechten Lebensmittel konsumiert werden.

Artgerecht ernährte und gezüchtete Säugetiere bzw. Wildtiere:

- Hase
- Hirsch
- Reh

Büffelmilch

Gräser

Kaffee

Knollengewächse

Kräuterdestillate

Kürbis

Maniok (Kassava)

Meerrettich

Nachtschattengewächse¹

- Aubergine
- Paprika
- Tomate
- Zucchini

Nicht artgerecht gehaltenes und gefüttertes Geflügel:

- Fasan
- Huhn
- Pute
- Taube
- Wachtel

Nüsse (nicht mehr als 100g pro Mahlzeit)

Pistazien

Reis

Rohmilch

¹ Müssen nur bei chronischen Entzündungskrankheiten reduziert werden

- Butter
- Butterschmalz

Samen

Schokolade > 80% Kakao

Sprossen (Bambussprossen)

Süßkartoffel

Topinambur

Trockenfrüchte

Wein (Rotwein) ökologischer Anbau

Nicht artgerechte Lebensmittelliste

Können in möglichst kleinen Mengen Teil einer abwechslungsreichen Ernährung sein.

Backwaren:

- Brötchen, Brot, Baguette
- Kuchen,
- Croissant
- Tortillas
- Pumpernickel
- Vollkornbrot

Bier

Fruchtsaft (Smoothies, in denen die ganze Frucht oder Gemüse verarbeitet werden, sind artgerecht)

Getreide:

- Amaranth
- Buchweizen
- Bulgur
- Couscous
- Dinkel
- Gerste
- Grünkern
- Hafer
- Hirse
- Mais
- Quinoa
- Reis
- Roggen
- Weizen

Grapefruit

Haushaltszucker

Hülsenfrüchte

- Bohnen
- Erbsen
- Erdnüsse
- Kichererbsen
- Linsen

Soja und Sojaprodukte

Stevia

Kartoffeln

Ketchup

Konserven (z.B. Dosenthunfisch)

Industriell gefertigte Milch und Milchprodukte (alle – auch von Ziege und Schaf):

- Butter
- Buttermilch
- Butterschmalz
- Frischkäse
- Käse
- Kondensmilch
- Jogurt
- Milch
- Quark
- Sahne

Nicht artgerecht ernährte und gezüchtete Säugetiere:

- Kalb
- Lamm
- Rind
- Schwein

Pflanzenfette/Öle:

- Leinöl
- Rapsöl

Margarine

Senf

Wurstwaren

„Toxische“ Lebensmittelliste

Diese Lebensmittel sollten bis auf sehr seltene schwache Momente gestrichen werden.

Alkohol

Energydrinks

Fertiggerichte (industriell produziert)

Fettreiches, gemästetes Fleisch aus nicht artgerechter Haltung

Fruchtsäfte

Gebäck aus „Hochleistungsweizen“

Konserven

Limonade

Mastfleisch

Pflanzenfette/Öle:

- Distelöl
- Erdnussöl
- Maiskeimöl
- Sonnenblumenöl

Margarine

Stark industriell verarbeitete Lebensmittel

Industriell hergestellte Süßigkeiten

Süßstoffe:

- Aspartam

Fragebogen Darmgesundheit

Name: _____

Vorname: _____

Symptome	Niemals (0 Punkte)	Manchmal (1 Punkt)	Regelmäßig (2 Punkte)	Immer (3 Punkte)
Blähungen/Bauchschmerzen				
Unregelmäßiger Stuhlgang				
Verstopfung/Durchfall				
Brennendes Gefühl beim Stuhl absetzen				
Juckendes Gefühl in der Aftergegend				
Ein „stinkender“ Stuhl				
Ich muss sehr drücken um den Stuhl abzu- setzen				
Hämorrhoiden				
Schleim oder Blut im Stuhl				
Sehr trockener Stuhl				
Kein gutes Bauchgefühl nach dem Stuhl- gang				
Immer ein Völlegefühl haben				
Heißhunger auf Süß es				
Belegte Zunge				
Stinkende Luftabgänge				
Unreine Haut				
Ekzeme, Ausschläge, Hautkrankheiten				
Gelenkschmerzen/Schwellungen/Arthritis				
Chronische Müdigkeit				
Chronische Entzündung				
Nahrungsmittelunverträglichkeiten				
Asthma, Heuschnupfen, Allergien				
Verwirrung, Gefühlsschwankungen, Konzen- trationsprobleme				
Chronischer Stress				
Schmerzmittel (Aspirin, Tylenol, Motrin)				
Antibiotika				
Nach wenig Alkohol Unwohlsein				
Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn				
Chronische Darmerkrankung				
Infekte				
Summe:				

1) Zählen Deine angekreuzten Punktzahlen zusammen

Punkte: 0-9

Deine Darmfunktion ist vorbildlich

Punkte: 10-20

Dein Darm funktioniert nicht mehr optimal.
Laboruntersuchung können weiteren Aufschluss geben

Punkte: mehr als 20:

Dein Darm funktioniert nicht mehr – kümmer Dich um Deine Darmgesundheit.
Eine Darmsanierung wäre empfehlenswert.

Dieser Test ersetzt **keine** ärztliche Untersuchung oder Diagnose! Sollten viele Symptome zutreffen, konsultiere bitte Deinen Hausarzt oder einen erfahrenen Therapeuten!

Grundlage: Fragebogen Darmgesundheit Cerascreen