



SELBSTTEST

Ist ein Darmcheck für Sie sinnvoll?

Anleitung:

Kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen. Je mehr Punkte Sie ankreuzen, desto sinnvoller kann eine weiterführende Darmdiagnostik sein.

Am Ende zählen Sie alle angekreuzten Aussagen zusammen und gleichen die Summe mit der Auswertung ab.

Verdauung

- ☐ Ich leide häufig unter Blähungen oder einem Blähbauch.
- ☐ Mein Bauch ist oft nach dem Essen deutlich aufgebläht ("Foodbelly")
- ☐ Ich habe wiederkehrende Bauchschmerzen oder Bauchkrämpfe.
- ☐ Ich leide unter Verstopfung.
- ☐ Ich habe häufig Durchfall oder wechselnden Stuhlgang.
- ☐ Mein Stuhl schwimmt häufig auf dem Wasser oder wirkt fettig (Hinweis auf Fettstuhl).
- ☐ Ich habe das Gefühl, dass ich bestimmte Lebensmittel nicht gut vertrage.
- ☐ Ich habe häufig Sodbrennen oder Völlegefühl.



Immunsystem

- Bei mir wurde eine Autoimmunerkrankung diagnostiziert (z. B. Hashimoto-Thyreoiditis).
- Ich bin häufig erkältet oder infektanfällig.
- Ich leide unter Allergien oder Heuschnupfen.
- Ich habe Asthma oder Neurodermitis.

Mikronährstoffe & Energie

- Bei mir wurde bereits ein Mikronährstoffmangel festgestellt (z. B. Eisen, Vitamin B12, Vitamin D).
- Ich bin häufig müde oder erschöpft.
- Ich habe Konzentrationsprobleme oder "Brain Fog".
- Ich fühle mich trotz ausreichend Schlaf nicht erholt.

Haut & Schleimhäute

- Ich leide unter Akne, Rosacea oder unreiner Haut.
- Ich habe Ekzeme oder andere chronische Hautprobleme.
- Ich habe häufig Aphten oder Entzündungen im Mund.



Hormone

- Ich habe eine Schilddrüsenerkrankung.
- Ich leide unter hormonellen Beschwerden (PMS, Perimenopause oder Wechseljahre).
- Ich habe unerfüllten Kinderwunsch oder Zyklusstörungen.

Medikamente & Vorgeschichte

- Ich musste in den letzten Jahren mehrfach Antibiotika einnehmen.
- Ich nehme regelmäßig Magensäureblocker.
- Ich hatte Magen-Darm-Infektionen oder Reisedurchfälle.
- Ich habe bereits eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung oder einen Reizdarm diagnostiziert bekommen.

Ernährung & Lebensstil

- Ich esse wenig Ballaststoffe.
- Ich habe häufig Heißhunger auf Süßes.
- Ich stehe dauerhaft unter Stress.
- Ich schlafe schlecht.
- Ich bewege mich wenig.



AUSWERTUNG

Meine Anzahl an angekreuzten Aussagen: _____

0–3 Punkte

Derzeit ergeben sich nur wenige Hinweise auf eine relevante Darmproblematik. Eine ballaststoffreiche Ernährung und ein gesunder Lebensstil bleiben dennoch wichtig.

4–7 Punkte

Ein Darmcheck kann sinnvoll sein, insbesondere wenn die Beschwerden bereits länger bestehen oder Ihre Lebensqualität beeinträchtigen.

8–12 Punkte

Es sprechen mehrere Hinweise für ein gestörtes Darmmilieu. Eine gezielte Stuhluntersuchung kann wertvolle Informationen liefern.

Ab 13 Punkten

Eine umfassende Darmdiagnostik ist empfehlenswert. Häufig liegen mehrere Faktoren gleichzeitig vor, beispielsweise Veränderungen des Mikrobioms, Verdauungsstörungen, Entzündungsprozesse oder eine eingeschränkte Barrierefunktion der Darmschleimhaut.



Welche Laborwerte können je nach Fragestellung sinnvoll sein?

- Zusammensetzung des Mikrobioms
- Alpha-1-Antitrypsin (Darmbarriere)
- Zonulin (Hinweis auf erhöhte Darmdurchlässigkeit; Interpretation im klinischen Kontext)
- Calprotectin (Entzündungsmarker)
- Sekretorisches IgA (Schleimhautimmunität)
- Pankreas-Elastase (Verdauungsleistung)
- Gallensäuren
- pH-Wert
- Verdauungsrückstände (Fette, Eiweiß, Stärke)
- Hefepilze und pathogene Keime (je nach Fragestellung)

Hinweis

Dieser Fragebogen dient ausschließlich der Orientierung und ersetzt keine ärztliche oder heilpraktische Untersuchung. Die Entscheidung, welche Laboruntersuchungen sinnvoll sind, sollte immer anhand der individuellen Beschwerden, der Krankengeschichte und des klinischen Gesamtbildes getroffen werden.



IHR WEG ZUR DARMGESUNDHEIT

Ich begleite Sie auf Ihrem Weg



Individuelle Darmanalyse



Ganzheitliche Therapie



Ernährung & Mikronährstoffe



Darm & Hormone im Gleichgewicht



Mehr Energie & Wohlbefinden

KONTAKT



www.hormonie-zager.de



praxiszager@mail.de



Naturheilpraxis Andrea Zager

für Darm, Hormone & Mikronährstoffe

