



Selbsttest: Gesunder Darm



Name:

Main Focus:



A. Allgemeine Verdauung & Darmfunktion

- Ich habe Blähungen oder ein Völlegefühl nach dem Essen.
- Mein Stuhlgang ist unregelmäßig (Verstopfung oder Durchfall).
- Ich habe das Gefühl, dass mein Bauch oft „aufgebläht“ ist.
- Ich habe Bauchschmerzen oder -krämpfe ohne klare Ursache.
- Mein Stuhlgang riecht sehr stark oder verändert sich häufig in Konsistenz oder Farbe.

☐☐☐☐☐

B. Energie, Wohlbefinden & Darm-Hirn-Achse

- 
- Ich fühle mich nach dem Essen oft müde oder energielos.
 - Ich habe häufig Konzentrationsprobleme („Brain Fog“).
 - Meine Stimmung schwankt stark oder ich fühle mich oft gereizt.
 - Ich habe das Gefühl, dass Stress meine Verdauung deutlich beeinflusst.

☐☐☐☐

C. Immunsystem & Haut (indirekte
Darmzeichen)

- Ich bin häufig erkältet oder anfällig für Infekte.
- Ich habe Hautprobleme (z. B. Unreinheiten, Ekzeme, Rötungen).
- Ich reagiere empfindlich auf viele Lebensmittel.

☐☐☐

D. Hinweise auf mögliche
Fructoseintoleranz

- Nach dem Verzehr von Obst oder Fruchtsäften bekomme ich Blähungen oder Durchfall.
- Süßigkeiten mit Fructose, Honig oder Maissirup verursachen Beschwerden.
- Ich vertrage große Mengen Obst schlechter als kleine Mengen.
- Nach fructosereichen Mahlzeiten habe ich Bauchschmerzen oder laute Darmgeräusche.

☐☐☐☐

E. Hinweise auf mögliche
Laktoseintoleranz

- Nach dem Verzehr von Milch oder Sahne bekomme ich Blähungen oder Durchfall.
- Käse oder Joghurt verursachen bei mir Verdauungsbeschwerden.

☐☐

- 
- 
- Meine Beschwerden treten 30 Minuten bis 2 Stunden nach Milchprodukten auf.
 - Ich vertrage laktosefreie Produkte deutlich besser als normale Milchprodukte.
- 
- 

☐☐

Antwortskala für jede Frage:

0 = Nie

1 = Selten

2 = Manchmal

3 = Häufig

4 = Sehr häufig / fast immer

Bitte beantworte alle Fragen möglichst ehrlich.

Deine Auswertung – Was sagt dein Darm über dein Wohlbefinden?

Schön, dass du dir die Zeit genommen hast, diesen Fragebogen auszufüllen.

Deine Antworten geben dir nun einen ersten Einblick in den Zustand deines Darms und zeigen, ob dein Verdauungssystem aktuell im Gleichgewicht ist oder ob es möglicherweise Unterstützung gebrauchen könnte.

Bitte denke daran:

👉 Diese Auswertung ist keine medizinische Diagnose, sondern eine Orientierungshilfe, um deinen Körper besser zu verstehen.

Gesamtbewertung

0–15 Punkte | Dein Darm wirkt stabil

Dein Darm scheint aktuell gut zu funktionieren. Deine Verdauung ist überwiegend ausgeglichen, und dein Körper kommt mit den meisten Lebensmitteln gut zurecht.

👉 Tipp: Behalte deine aktuellen Gewohnheiten bei und achte weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Entspannung.

16–30 Punkte | Leichte Sensibilität

Dein Darm zeigt erste Anzeichen von Sensibilität. Vielleicht reagierst du auf Stress, bestimmte Lebensmittel oder unregelmäßige Essgewohnheiten.

👉 Tipp: Kleine Anpassungen – wie bewusstes Essen, ausreichend Flüssigkeit und mehr Ruhe – können bereits viel bewirken.

31–50 Punkte | Dein Darm braucht Aufmerksamkeit

Deine Antworten deuten darauf hin, dass dein Darm aktuell nicht optimal im Gleichgewicht ist. Beschwerden wie Blähungen, Müdigkeit oder Unwohlsein können Hinweise darauf sein.

👉 Tipp: Eine gezielte Unterstützung durch Ernährung, Darmflora-Aufbau und Stressreduktion kann deinem Wohlbefinden deutlich helfen.

Über 50 Punkte | Deutliche Dysbalance

Dein Darm sendet klare Signale, dass er Unterstützung benötigt. Deine Verdauung, dein Energielevel oder dein allgemeines Wohlbefinden könnten stark beeinträchtigt

👉 Tipp: Es ist sinnvoll, genauer hinzuschauen und ggf. fachliche Unterstützung in Anspruch zu nehmen, um die Ursachen gezielt anzugehen.

🍏 Hinweise auf mögliche Unverträglichkeiten

Fructose

Wenn du bei den Fragen zu Obst, Fruchtsäften und süßen Lebensmitteln hohe Punktzahlen erreicht hast, könnte dein Darm empfindlich auf Fructose reagieren. Typische Hinweise sind Blähungen, Durchfall oder Bauchschmerzen nach fructosereichen Mahlzeiten.

Laktose

Hohe Punktzahlen bei Milch- und Milchprodukten können auf eine Laktoseintoleranz hinweisen. Beschwerden treten oft zeitverzögert nach dem Verzehr auf und bessern sich bei laktosefreien Alternativen.

Sollte sich in deinem Test bestätigt haben, dass dein Darm Aufmerksamkeit benötigt, dann schau dich gerne auf meiner Seite um.

<https://darm-regulationsmedizin.de>

Bei Fragen kannst du dich auch direkt an mich wenden:

support@darm-regulationsmedizin.de

Deine Nicole

