

IST ES EIN LEAKY GUT?

TEST

Dieser Test ersetzt keine ärztliche Untersuchung und stellt keine Diagnose dar! Er dient lediglich zur Orientierung und groben Einschätzung deiner Beschwerden.

1. ICH HABE BLÄHUNGEN UND/ ODER EINEN BLÄHBAUCH:

☐ NIE ☐ SELTEN ☐ MANCHMAL ☐ OFT ☐ SEHR OFT/ TÄGLICH

2. ICH HABE DURCHFALL UND/ ODER VERSTOPFUNG:

☐ NIE ☐ SELTEN ☐ MANCHMAL ☐ OFT ☐ SEHR OFT/ TÄGLICH

3. ICH HABE NAHRUNGSMITTEL-UNVERTRÄGLICHKEITEN/ALLERGIEN:

☐ NIE ☐ SELTEN ☐ MANCHMAL ☐ OFT ☐ SEHR OFT/ TÄGLICH

4. ICH HABE HAUTPROBLEME:

☐ NIE ☐ SELTEN ☐ MANCHMAL ☐ OFT ☐ SEHR OFT/ TÄGLICH

5. ICH HABE KONZENTRATIONSROBLEME UND/ ODER NEBEL IM KOPF:

☐ NIE ☐ SELTEN ☐ MANCHMAL ☐ OFT ☐ SEHR OFT/ TÄGLICH

6. ICH BIN MÜDE UND/ ODER ENERGIELOS:

☐ NIE ☐ SELTEN ☐ MANCHMAL ☐ OFT ☐ SEHR OFT/ TÄGLICH

7. ICH HABE GELENKSCHMERZEN UND/ ODER ENTZÜNDUNGEN:



NIE



SELTEN



MANCHMAL



OFT



SEHR OFT/ TÄGLICH

8. ICH HABE STIMMUNGSSCHWANKUNGEN/ ÄNGSTE/ DEPRESSIVE VERSTIMMUNGEN:



NIE



SELTEN



MANCHMAL



OFT



SEHR OFT/ TÄGLICH

9. ICH HABE INFEKTE UND EIN GESCHWÄCHTES IMMUNSYSTEM:



NIE



SELTEN



MANCHMAL



OFT



SEHR OFT/ TÄGLICH

10. ICH BIN GEREIZT UND ODER IM STRESS:



NIE



SELTEN



MANCHMAL



OFT



SEHR OFT/ TÄGLICH

BERECHNE DEINE GESAMTPUNKTZAHL WIE FOLGT:

FRAGE 1-5: NIE= 0, SELTEN= 2, MANCHMAL= 4, OFT= 6, SEHR OFT/ TÄGLICH= 8

FRAGE 6-10: NIE= 0, SELTEN= 1, MANCHMAL= 2, OFT= 3, SEHR OFT/ TÄGLICH= 4

0-15 PUNKTE: KAUM HINWEISE AUF LEAKY GUT

→ Beobachte dich weiterhin und achte auf eine gesunde Lebensweise und eine gute Darmgesundheit. Gerne helfe ich dir damit in der Bauchgefühl-Ernährungsberatung. Wenn dich deine Beschwerden beeinträchtigen suche einen Arzt auf.

16-30 PUNKTE : MÖGLICHE ANZEICHEN FÜR EIN LEAKY GUT SIND VORHANDEN

→ Lasse deine Beschwerden ärztlich abklären. Unterstützend helfe ich dir gerne in der Bauchgefühl-Ernährungsberatung deine Darmgesundheit zu optimieren.

>30 PUNKTE : STARKE HINWEISE AUF LEAKY GUT SIND VORHANDEN

→ Lasse deine Beschwerden auf jedenfall ärztlich abklären. Die Bauchgefühl-Ernährungsberatung wäre eine sinnvolle Ergänzung, in der ich dich gerne unterstütze.