

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:



2. ICH HABE DURCHFALL UND/ ODER VERSTOPFUNG:



3. ICH HABE NAHRUNGSMITTEL-UNVERTRÄGLICHKEITEN/ALLERGIEN:



4. ICH HABE HAUTPROBLEME:



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



6. ICH BIN MÜDE UND/ ODER ENERGIELOS:



7. ICH HABE GELENKSCHMERZEN UND/ ODER ENTZÜNDUNGEN:



8. ICH HABE STIMMUNGSSCHWANKUNGEN/ ÄNGSTE/ DEPRESSIVE VERSTIMMUNGEN:



9. ICH HABE INFEKTE UND EIN GESCHWÄCHTES IMMUNSYSTEM:



10. ICH BIN GEREIZT UND ODER IM STRESS:



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.