

Selbsttest zur Darmgesundheit

	Immer	Manchmal	Nie
Leidest du an Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Bauchweh, Übelkeit?	☐	☐	☐
Fühlst du dich nach dem Essen müde?	☐	☐	☐
Hast du nur sehr unregelmäßigen Stuhlgang?	☐	☐	☐
Leidest du oft unter Durchfall oder Verstopfung?	☐	☐	☐
Bist du häufig krank?	☐	☐	☐
Leidest du unter unreiner Haut?	☐	☐	☐
Leidest du an Haarausfall?	☐	☐	☐
Fühlst du dich abgeschlagen und weniger leistungsfähig?	☐	☐	☐
Hast du Heißhunger auf Süßes?	☐	☐	☐

Beantworte die Fragen und zähle deine Punkte zusammen!

Nie = 0

Manchmal = 1

Immer = 2

[Zur Auswertung](#)