

WIE GEHT ES IHREM DARM?

Unser Lebensstil beeinflusst Ihre Darmflora und Ihre Verdauung wesentlich. Machen sich Stress, Fast Food und Bewegungsmangel in Ihrer „Gesundheitszentrale“ bemerkbar?

Wie häufig treiben Sie Sport?

- Drei- bis Viermal die Woche. (3)
- Zweimal pro Woche. (2)
- Seltener oder nie. (1)

Rauchen Sie?

- Nein. (3)
- Gelegentlich. (2)
- Ja. (1)

Fühlen Sie sich häufig gestresst?

- Ich bin die Ruhe selbst. (3)
- Manchmal stehe ich unter Anspannung. (2)
- Ich bin ständig unter Stress. (1)

Wie oft essen Sie rotes Fleisch wie Rind oder Schwein?

- Täglich. (1)
- Zwei- bis Dreimal pro Woche. (2)
- Einmal pro Woche oder gar nicht. (3)

Wie hoch ist Ihr Body-Mass-Index (BMI)?

- Unter 19. (1)
- Zwischen 19 und 25. (3)
- Zwischen 25 und 29. (2)
- Über 30.

Grummeln, Knurren, Glucksen: Bemerken Sie an sich oft Darmgeräusche und/oder Blähungen?

- Beinahe täglich. (1)
- Mehrmals pro Woche. (2)
- Selten bis nie. (3)

Wie häufig haben Sie Stuhlgang?

- Mehr als dreimal pro Tag. (1)
- Mindestens einmal pro Tag. (3)
- Alle zwei bis drei Tage. (2)
- Einmal pro Woche oder seltener. (1)

Wie ist Ihr Stuhl am häufigsten geformt?

- Einzelne, feste Kügelchen (schwer auszuscheiden) oder wurstartig klumpig. (1)
- Wurstartig mit rissiger oder mit glatter Oberfläche. (3)
- Einzelne weiche Klümpchen (leicht auszuscheiden) mit glattem oder unregelmäßigen Rand. (2)
- Flüssig, ohne feste Bestandteile. (1)

IHRE GESAMTPUNKTZAHL:

IHRE AUSWERTUNG:

20 – 24 Punkte: Glückwunsch – Ihr Darm ist in Bestform! Sie haben einen gesunden Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung. Ihre Darmflora und Ihre Verdauung danken es Ihnen mit einem funktionierenden Stoffwechsel und einem regelmäßigen Stuhlgang, der kaum Spuren in WC hinterlässt.

15- 19 Punkte: Manchmal streikt Ihr Darm. Sie versuchen zwar, auf Ihre Gesundheit zu achten, doch zwischendurch gönnen Sie sich Fast Food und süße Snacks oder greifen bei Stress zu einem Glas Alkohol. Achten Sie Ihrer „Gesundheitszentrale“ zuliebe auf einen darmfreundlichen Lebensstil.

8 – 14 Punkte: Ihr Darm braucht mehr Aufmerksamkeit. Sind Ihnen gesunde Ernährung, Bewegung und Co nicht so wichtig? Sind Sie starker Raucher oder haben Sie einen sehr stressigen Alltag? Ihr Darm scheint jedenfalls schon in Mitleidenschaft gezogen und Ihre Darmflora aus dem Gleichgewicht geraten zu sein.

Hinter Verdauungsproblemen steckt nicht immer nur ein ungesunder Lebensstil. Bei Beschwerden, Unwohlsein oder Schmerzen suchen Sie für Diagnosestellung und Behandlungsmaßnahmen unbedingt einen Arzt auf.