

## Fragebogen Darmgesundheit

	Nie = 0	Manchmal = 1	Oft = 2	Immer = 3
Ich habe Blähungen				
Ich habe immer nach dem Essen Blähungen, egal was ich esse				
Ich bin nach dem Essen müde				
Ich habe nur sehr unregelmäßig Stuhlgang				
Ich habe Verstopfung und Durchfall im Wechsel				
Ich habe Schmerzen im Unterbauch				
Ich habe immer breiigen und dünnen Stuhl				
Ich habe klebrigen Stuhl (bleibt am Toilettenbecken hängen)				
Ich habe ein brennendes Gefühl beim Stuhl absetzen				
Ich habe ein juckendes Gefühl in der Aftergegend				
Ich habe einen „stinkenden“ Stuhl				
Ich muss sehr drücken um den Stuhl abzusetzen				
Ich habe Hämorrhoiden				
Ich habe einen sehr trockenen Stuhl				
Ich habe selbst nach dem Stuhlgang keine gutes Bauchgefühl				
Ich habe immer ein Völlegefühl				
Ich habe Heißhunger auf Süßes				
Ich habe eine belegte Zunge				
Ich habe stinkende Luftabgänge				
Ich habe unreine Haut				
Ich bin Allergiker/in				
Ich habe häufig Infekte				

### Ist Ihr Darm wirklich gesund?

**Punkte: 0**

Ihre Darmfunktion ist vorbildlich

**Punkte: 10 bis 20**

Ihr Darm funktioniert nicht mehr optimal

**Punkte: 21 bis 66**

Ihr Darm funktioniert nicht mehr – kümmern Sie sich um Ihre Darmgesundheit