WIE KANN ICH FESTSTELLEN, DASS MEINE DARMFLORA GESTÖRT IST?

Etwa 80% unserer Immunzellen befinden sich in unserem Darm!

Die allgemeine Gesundheit des Menschen wird deshalb größtenteils durch das Gleichgewicht des Mikrobioms bestimmt.

Ein ausgewogenes Darmmikrobiom ist daher absolut notwendig für die Gesundheit.

Allgemeine Fragen - für Frauen und Männer

1.	Juckreiz an den Öffnungen von Mund und/oder Nase	ja O	nein O
2.	Obstipation (Verstopfung) oder Durchfall bzw. Verstopfung & Durchfall im Wechsel	ja O	nein O
3.	Schmerzhafte Gelenke (vor allem Fußgelenke), ohne dass die Ursache Arthrose, Arthritis oder ähnliches ist	ja O	nein O
4.	Blähungen (Flatulenz / Entwicklung von Darmgasen)	ja O	nein O
5.	Zeitweilig auftretende Gedächtnisstörungen	ja O	nein O
6.	Juckreiz am After	ja O	nein O
7.	Infektionen der Schleimhäute von Nase und/oder Mund	ja O	nein O
8.	Gesichtsfeldstörungen	ja O	nein O
9.	Hautirritationen	ja O	nein O
10.	Belegte Zunge	ja O	nein O
11.	Allergische Reaktionen	ja O	nein O
12.	Unverträglichkeit von bestimmten Lebensmitteln oder Inhaltsstoffen	ja O	nein O
13.	Unverträglichkeit von Chemikalien (z.B. Waschmittel oder Tabakrauch)	ja O	nein O
14.	**Häufige und/oder chronische Ermüdung**	ja O	nein O
15.	Schwierigkeiten beim Einschlafen	ja O	nein O
16.	Depressionen / depressive Verstimmungen	ja O	nein O
17.	Wiederholt auftretende Muskelschwäche - oder Verletzungen	ja O	nein O
18.	Kopfschmerzen / Migräne	ja O	nein O
19.	Nervosität / Unruhe / Unausgeglichenheit	ja O	nein O

Fragen nur für Männer

20.	**Häufige Entzündungen der Prostata oder Blase**	ja O	nein O
21.	Impotenz	ja O	nein O

Fragen nur für Frauen

22.	Juckreiz an den Schamlippen	ja O	nein O
23.	Vaginalsekret	ja O	nein O
24.	**Häufige Entzündungen der Blase**	ja O	nein O
25.	Ständiger Harndrang und/oder Gefühl, dass die Blase nicht ganz entleert werden kann	ja O	nein O
26.	Unterleibskrämpfe	ja O	nein O
27.	Probleme vor Einsetzen der Periode (Prämenstruelles Syndrom)	ja O	nein O
28.	Kein Bedürfnis nach Geschlechtsverkehr oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr	ja O	nein O

Auswertung

Männer

Mehr als 10 Fragen mit Ja beantwortet: Darmflora ist gestört - Darmsanierung empfohlen

Mehr als 15 Fragen mit Ja beantwortet: systemische Candidiasis ist sehr wahrscheinlich, Darmsanierung & Maßnahmen gegen Candida empfohlen

Frauen

Mehr als 13 Fragen mit Ja beantwortet: Darmflora ist gestört - Darmsanierung empfohlen

Mehr als 18 Fragen mit Ja beantwortet: systemische Candidiasis ist sehr wahrscheinlich, Darmsanierung & Maßnahmen gegen Candida empfohlen

Darmsanierung = Wiederherstellung einer guten Darmflora

Wenn wir unsere Darmflora erfolgreich wiederherstellen wollen, müssen wir unsere evolutionären Bedürfnisse an unsere heutigen Lebensbedingungen anpassen.

Dazu gehört eine Ernährung, die unserer ursprünglichen Ernährung so stark wie möglich ähnelt. Auch der Einsatz von Probiotika und Präbiotika ist für die Ausgeglichenheit unseres Mikrobioms von großer Bedeutung.

TIPP! Wie wir es schaffen können, unsere Darmflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen, zeigen wir euch bei den 3 STARKen Darm-Vital-Tagen.