

## FRAGEBOGEN

# IST MEIN DARM GESUND?

(Seite 9, *Eat Yourself Healthy*, Dr. Megan Rossi)

**Vielleicht möchten Sie zuerst genauer herausfinden, wie dieses Buch Ihnen nützen kann. Kreisen Sie zu jeder der folgenden Fragen die Antwort ein, die am besten zutrifft.**

1. Wie oft haben Sie Verdauungsbeschwerden, z. B. Völlegefühl, Sodbrennen, Verstopfung?

Seltener als 1-mal pro Monat (0 Punkte)    1- bis 3-mal pro Monat (1 Punkt)    1- bis 2-mal pro Woche (2 Punkte)    3-mal pro Woche und öfter (3 Punkte)

2. Nehmen Sie regelmäßig verschreibungspflichtige oder frei verkäufliche Medikamente (einschließlich der Pille)?

Nein (0 Punkte)    Ja (2 Punkte)

3. Kommen in Ihrer Familie bestimmte Krankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck vor?

Nein (0 Punkte)    Ja (2 Punkte)

4. Wie viele verschiedene pflanzliche Lebensmittel essen Sie in der Woche? (Dazu gehören Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Nüsse und Samen. Für Kräuter und Gewürze gibt es einen halben Punkt.)

Weniger als 10 (3 Punkte)    10–19 (2 Punkte)    20–29 (1 Punkt)    30 und mehr (0 Punkte)

5. Wie fühlen Sie sich in einer durchschnittlichen Woche?

Unzufrieden (2 Punkte)    Neutral (1 Punkt)    Zufrieden (0 Punkte)

6. Wie oft sind Sie krank (z. B. Erkältung, Schnupfen)?

Seltener als 3-mal pro Jahr (0 Punkte)    Alle 2–4 Monate (1 Punkt)    Mindestens 1-mal im Monat (2 Punkte)

7. Meiden Sie bestimmte Lebensmittel, weil Sie an einer Unverträglichkeit leiden oder den Verdacht haben?

Nein (0 Punkte)    Ja (2 Punkte)

8. Wie viele Stunden schlafen Sie nachts durchschnittlich?

5 Stunden oder weniger  
(2 Punkte)

5–7 Stunden  
(1 Punkt)

Mindestens 7 Stunden  
(0 Punkte)

9. Wie oft leiden Sie unter Stress?

Seltener als 1-mal pro Monat  
(0 Punkte)

1- bis 3-mal pro Monat  
(1 Punkt)

Jede Woche  
(2 Punkte)

10. Wie oft bewegen Sie sich so intensiv (mindestens 30 Minuten lang), dass Sie nicht singen könnten, ohne nach Luft zu schnappen?

Weniger als 1-mal pro Woche  
(2 Punkte)

1- bis 2-mal pro Woche  
(1 Punkt)

3-mal pro Woche oder öfter  
(0 Punkte)

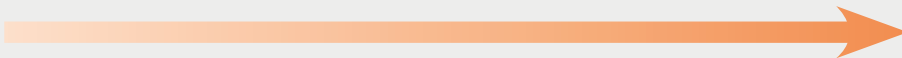
**Ihr Ergebnis:** \_\_\_\_\_

### Auswertung:

Hervorragend. Für Sie ist nur wichtig, Ihren Darm bei guter Gesundheit zu halten. Tipps und Rezepte dafür finden Sie im Buch.

Handlungsbedarf! Im Buch werden praktische Strategien erklärt, um den Darm wieder ins Lot zu bringen. Gesundheit und Wohlbefinden wirken von innen nach außen.

**0 Punkte**



**20 Punkte**