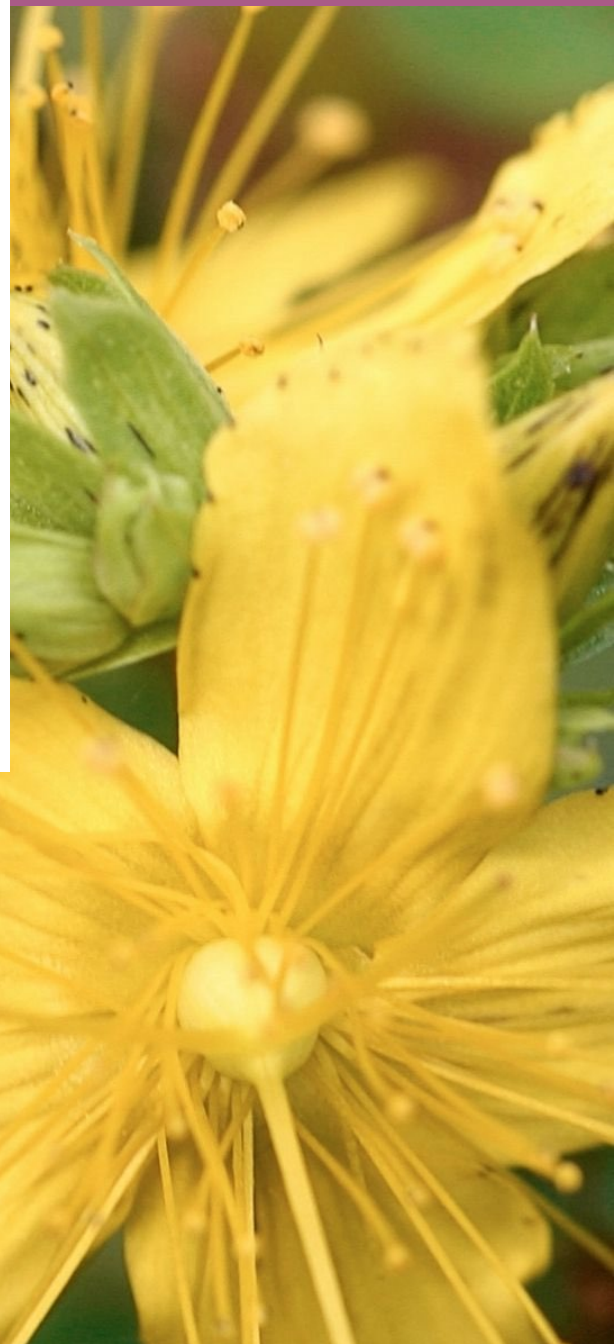


RAUS AUS DEM HORMONCHAOS



DARM-
SELBSTTEST
MIT AUSWERTUNG



SO GEHT ES

WICHTIG: Der Selbsttest kann nicht ONLINE ausgefüllt werden!



Drucke also die Seiten vorher aus und **kreuze** in jedem Frageteil die zutreffenden Antworten an.



Addiere die Übereinstimmungen und notiere das jeweilige Ergebnis im Auswertungsbogen.

Je mehr Übereinstimmungen du hast, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass du ein Darmproblem hast.



FRAGEBOGEN ZUR DARMDYSBALANCE

Kreuze alle Fragen, die auf dich jetzt zutreffen zutreffen an.

Symptome deiner Darmdysbalance	
<input type="checkbox"/>	Ich fühle mich häufiger wie benebelt, vor allem nach dem Essen.
<input type="checkbox"/>	Ich habe Nahrungsmittelunverträglichkeiten.
<input type="checkbox"/>	Ich habe Schwierigkeiten abzunehmen, damit stagnierendes Gewicht, trotz Sport und gesunder Ernährung.
<input type="checkbox"/>	Ich habe häufig Heißhunger, meist auf Süßes, aber kurz danach fühle ich mich kraftlos und müde.
<input type="checkbox"/>	Ich kann nachts nicht gut ein- bzw. durchschlafen.
<input type="checkbox"/>	Ich habe mit Akne und unreiner Haut, im Gesicht, aber auch auf dem Rücken oder meinen Schultern zu kämpfen.
<input type="checkbox"/>	Ich habe immer wieder Pilzinfektionen, nicht nur im Darm, sondern auch vaginal.
<input type="checkbox"/>	Ich fühle mich häufig und schnell gereizt.
<input type="checkbox"/>	Ich bin seit längerer Zeit schnell erschöpft und müde. Ich funktioniere nur noch.
<input type="checkbox"/>	Ich habe (schon seit der Jugend) mit Allergien zu kämpfen.
<input type="checkbox"/>	Ich habe eine (oder sogar mehrere) Autoimmunerkrankungen.
<input type="checkbox"/>	Ich habe wechselnden Stuhlgang.
<input type="checkbox"/>	Ich habe vor allem breiigen (oder sogar flüssigen) Stuhlgang.
<input type="checkbox"/>	Ich kann meistens nicht täglich auf die Toilette gehen.
<input type="checkbox"/>	Manchmal dauert es bis zu 3 bis 7 Tagen bis ich auf Toilette gehen kann.
<input type="checkbox"/>	Damit ich mich entleeren kann, muss ich auf Hilfsmittel, wie Einlauf, Abführmittel oder ähnliches zurückgreifen.
<input type="checkbox"/>	Ich habe häufig starke Bauchschmerzen.
<input type="checkbox"/>	Im Verlauf des Tages nimmt mein Bauchumfang zu. Abends habe ich einen vorgewölbten Bauch und fühle mich, wie im 6. Monat schwanger.



Symptome deiner Darmdysbalance	
	Ich bin häufig krank.
	Mir ist morgens oder auch nach dem Essen häufiger übel.
	Wenn ich auf Toilette war, werden meine Bauchschmerzen stärker bzw. weniger.
	Ich habe als Kind häufig Antibiotika bekommen.
	Ich habe in der letzten Zeit (mind. in den letzten 12 Monaten) 2x oder noch häufiger ein Antibiotikum bekommen.
	Ich habe in der letzten Zeit auffällig viel Gewicht zugenommen bzw. abgenommen.
	Mein Haut ist trocken und juckt.
	Ich bekomme Ausschläge, Ekzeme oder habe Neurodermitis.
	Ich habe das Gefühl, dass ich vieles nicht vertrage.

Bis zu 3 Übereinstimmungen solltest du dir keinen Sorgen machen.

Bei 3 bis 6 Übereinstimmungen ist ein Darmdysbiose möglich.

Ab 7 Übereinstimmungen solltest du deine Beschwerden **sehr ernst nehmen** und deine Darm „unter die Lupe“ nehmen. Meinen Klientinnen empfehle ich dazu eine Mikrobiom-Analyse, um konkret herauszufinden, was in deinem Darm gerade schief läuft. Eine Mikrobiom-Analyse ist keine normaler Darmtest beim Hausarzt. In der Regel ist so eine Analyse auch keine Kassenleistung, dh. du musst sie selbst bezahlen.

Eine gute Analyse führt die verschiedenen Darmbakterien und eventuelle Fäulniskeime auf. Gibt dir einen Überblick über den Stuhl-pH-Wert und sollte die Werte „sekretorisches IgA, Zonulin, Alpha-1-Antitrypsin und Calprotectin“ angeben.

Nicht alle Labor bieten diese umfangreiche Untersuchung an.

Ich empfehle dir immer eine TherapeutIN mit ins Boot zu holen, um erstens eine sinnvolle Untersuchung zu veranlassen und zweitens mit den Ergebnissen eine entsprechende Therapie zu entwickeln.



HOL DIR UNTERSTÜTZUNG

Ist es nicht so, dass es total ätzend ist, sich ständig müde und ausgelaugt zu fühlen? Ständig fühlt man sich eingeschränkt, unwohl und ist unzufrieden mit sich selbst. Eine Darmdysbiose und/ oder Hormonchaos, egal in welchem Alter, macht keine Spaß. Es kostet viel Lebensfreude.

Du willst also etwas gegen diese Beschwerden tun. Sie endlich wieder los werden.

Sich Unterstützung zu holen, ist immer eine gute Idee. So, wie du die Bremsen deines Autos von Fachleuten reparieren lässt, solltest du dich möglicherweise auch von Hormon-Fachleuten beraten und begleiten lassen.

Als Heilpraktikerin erlebe ich immer wieder, dass Frauen mit der Behandlung ihrer Beschwerden in der Schulmedizin nicht zufrieden sind. Sie verstehen oft nicht, was der Arzt warum verschrieben hat und bemängeln oft, dass sie sich nicht ernst genommen fühlen.

In meiner Betreuung und Unterstützung ist mir besonders der wertschätzende Umgang sehr wichtig. Ich sehe mich als Wegbegleiterin, nicht als diejenige, die jetzt alles „wieder heil“ macht. Meine Klientinnen wollen Verbesserungen erleben, die langfristig sind.

Ich liefere die Zusammenhänge und besten naturheilkundlichen Möglichkeiten und Ansätze, um die Probleme an der Wurzel aufzulösen. Allerdings ermöglicht erst die offene und intensive Mitarbeit und Umsetzung jeder Klientin die Verbesserungen und Heilung.



Ich freue mich, wenn ich dich unterstützen darf.

Wenn du mehr über mich erfahren willst, dann findest du meinen Lebenslauf und meine Weg hin zum Hormoncoaching auf meiner **„Über-mich“Seite** auf meiner Webseite.

Du kannst dich auch per Mail an mich wenden. Schreibe mir gerne auf **post@alexbroll.com**

Besuche mich gerne auch auf **Facebook**, **Instagram** oder **Youtube.**



„Nimm deine Gesundheit wieder selbst in die Hand - Und du bekommst dein Hormonchaos wieder in den Griff.“

Deine