



FRAGEBOGEN DARM / VERDAUUNGSSYSTEM

Der Darm ist die Wurzel unserer Gesundheit

Ein gut funktionierendes Verdauungssystem ist die Grundlage für unser Wohlbefinden, für unsere Gesundheit und unser körperliches und seelisches Gleichgewicht.

Um einschätzen zu können, welche weitere Darmdiagnostik und ggf. Darmtherapie in Deinem Fall sinnvoll sein könnte, bitte ich Dich, die nachfolgenden Fragen zu beantworten.

Nimm Dir einen Augenblick Zeit. Beantworte alle Fragen, so gut Du kannst- was nicht auf Dich zutrifft lässt Du einfach aus. Auch wenn wir jeden Tag unbewusst mit unserem Verdauungssystem beschäftigt sind, so ist es doch meist nicht alltäglich sich so konkret mit der Verdauungsleistung zu beschäftigen.

Ernährung

Das Essen + Trinken unmittelbar mit der Verdauung im Zusammenhang stehen ist klar. Interessant ist, welchen Einfluss unsere Speisen und unser Essverhalten auf ein gesundes Verdauungssystem haben.

	ja	nein	tägl.	selten	nie	ggf. wie oft /wieviel	Bemerkung
Vegan							
Vegetarisch							
Milchprodukte Joghurt/Käse/ Quark etc.							
Eier							
Fleisch							
Fisch							
Aufschnitt							
Brot							
Wenn ja, welche Sorten?							
Süße Brotaufstriche Honig/Marmelade/Schokocreme							



	ja	nein	Tgl.	selten	Nie	Ggf. wie oft/ wieviel	Bemerkung
Gemüse							
Obst							
Vollkornprodukte							
Fertiggerichte							
Ich koche frisch							
Ich esse häufig Auswärts							
Ich esse gern süß							
Nimmst Du Dir Zeit zum Essen?							
Besondere Vorlieben							
Trinken							
	ja	nein	Tägl.	selten	nie	Ggf. wie oft/ wieviel	Bemerkung
Kaffee							
Tee							
Wasser							
Cola							
Fruchtsaft							
Sonstiges							
Alkohol							
Wie gut verträgst du Alkohol?							



Anamnese

Chronische Erkrankungen, Medikamente, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und vieles mehr beeinflusst unsere Darmflora nachhaltig.

	ja	nein	Bemerkung
Chronische Erkrankungen			
Operationen			
Akute Erkrankung			
Allergien			Welche
Nahrungsmittelunverträglichkeiten Hast Du das Gefühl, auf bestimmte Nahrungsmittel zu reagieren? z.B. mit Bauchschmerzen, Durchfall, Blähungen, ggf. Ausschlag, Gesichtsrötung, Herzklopfen etc.			Welche
Medikamente Nimmst Du regelmäßig Medikamente ein. Hierzu zählt auch die Selbstmedikation z.B. mit Schmerzmitteln?			Welche / Dosierung /seit wann
Nahrungsergänzungsmittel Notiere bitte alle mit Namen und Dosierung- auch, wenn du sie eher unregelmäßig einnimmst			
Antibiotika Wann hast Du zuletzt Antibiotika Eingenommen? /welches? /Grund?			
Darmspiegelung Bist Du schonmal zu einer Darmspiegelung gewesen?			Wann/ Ergebnis
Stuhltest Hast Du mal eine Stuhlfloraanalyse durchgeführt?			Wann/wo /Ergebnis



Hast Du schonmal eine Darmsanierung durchgeführt?			Wenn ja, wie
Stuhltest HA Hast Du schonmal einen Stuhltest vom Hausarzt durchgeführt?			

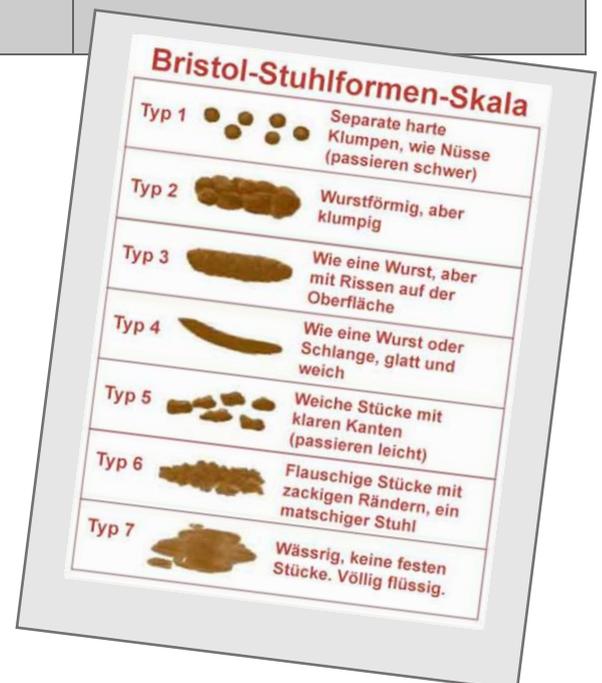
Verdauungsleistung

Was oben rein kommt, muss auch wieder unten rauskommen. Während der größte Teil der Verdauung relativ unbemerkt von statten geht, gibt es in der „Endphase“ doch viele interessante Hinweise.

	tägl.	selten	nie	Bemerkung
Wie häufig hast Du Stuhlgang?				
Schmerzen beim Stuhlgang				
Durchfall				
Sehr festen Stuhlgang				
Durchfall bei Stress /Lampenfieber / Aufregung				
Blähungen – viel pupsen				
Blähungen in Form von „Luft im Bauch“ die Du nicht gut loswirst				
Bauchschmerzen				
Bauchschmerzen nach dem Essen				
Bauchschmerzen vor dem Essen (Nüchternbauchschmerz)				
Bauchschmerzen nach bestimmten Nahrungsmitteln				
Übelkeit				
Erbrechen				
Hämorrhoiden				



Afterjucken				
Sonstiges				
<p><i>Die folgenden Fragen können Anhalt geben auf die Verdauungsleistung, auf die Fett- und Eiweißverdauung, an der auch die Leber, die Galle und die Bauchspeicheldrüse beteiligt sind.</i></p>				
	tgl.	selten	nie	Bemerkung
Benötigst Du viel Toilettenpapier?				
Musst Du nach dem Stuhlgang die Toilette mit der WC-Bürste reinigen, bzw. mehrmals nachspülen?				
Riecht Dein Stuhl auffällig übel? <i>Klar, Stuhlgang riecht nie nach Rosen, aber ein besonders übler Geruch gibt Hinweise auf die Verdauungsleistung</i>				
Farbe Hast Du eine auffällige Färbung Deines Stuhlgangs bemerkt?				
Konsistenz siehe Bristol-Stuhlformen-Skala				





Familienanamnese

Es scheint so zu sein, dass es bei bestimmten Darmerkrankungen familiäre Häufungen gibt.

	ja	nein	Bemerkung
Sind in Deiner Familie Darmerkrankungen bekannt?			

Lebensumstände

	Bemerkung
Beruf	
Wie hoch schätzt Du Deinen persönlichen Stresslevel ein auf einer Skala von 1 – 10	
Haustiere Hast Du Haustiere? Bzw. in den letzten Jahren mit Tieren gelebt?	
Bewegung Wieviel Bewegung hast Du im Alltag? Treibst Du regelmäßig Sport?	
Auslandsaufenthalt Hast Du Dich in den letzten Jahren im Ausland aufgehalten?	
Was könnte sonst noch wichtig sein?	



Symptome

Es gibt eine Reihe von Krankheiten und Symptomen die auf den ersten Blick vielleicht gar nichts mit der Darmgesundheit zu tun haben – so scheint es. Tatsächlich ist es aber so, dass sich viele Symptome durch ein gutes Darmmikrobiom signifikant verbessern lassen, oder sogar ganz verschwinden. Zutreffendes bitte ankreuzen X

Symptom		Trifft zu	Bemerkung
Mein Puls steigt nach dem Essen zeitweise um mehr als 20 Schläge pro Minute an	A+D		
Ich habe starken Muskelkater erst ab dem 2. Tag nach einer Belastung	D		
Ich wache oft um 3 Uhr in der Nacht auf	B+ C+D		
Ich habe eine instabile Halswirbelsäule/ ein HWS-Syndrom	C+D		
Ich blute bei kleineren Verletzungen lange nach	D		
Ich neige zu blauen Flecken	D		
Obwohl ich histaminarm esse, habe ich histamintypische Symptome, wie Urtikaria oder Juckreiz	A+D		
Ich bin manchmal sehr schwach und schaffe es kaum aufzustehen	D		
Ich vertrage viele Probiotika nicht	A+D		
Ich bekomme immer wieder plötzlich Schwellungen um den Mund herum	D		
Ich habe oft ein Hitzegefühl im Gesicht oder am ganzen Körper	B		
Ich leide unter starkem Speichelfluß	C		
Ich bin sehr schläfrig nach einer Mahlzeit	A+D		
Ich leide an einer chronischen Blasenentzündung	D		



Ich habe ein hyperreagibles Bronchialsystem und Reizhusten	A+D		
Ich leide unter Kribbeln und Prickeln am (ganzen) Körper	D		
Wenn ich mich hinlege, kann ich oft meinen Puls schlagen hören	B+C +D		
Ich habe Einschlafstörungen	B+C +D		
Ich habe Durchschlafstörungen	B+C +D		
Ich fühle mich oft grundlos unruhig und getrieben	B+C +D		
Ich fühle mich innerlich zittrig	C+D		
Ich habe viele Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Nahrungsmittel-Allergien	A+D		
Ich habe oft Herzstolpern	A+B +D		
Ich leide unter Herzrasen	B+D		
Ich habe oft trockene, brennende Augen	D		
Ich leide an Asthma /chronischer Bronchitis	A+D		
Ich habe Migräne oder häufig starke Kopfschmerzen	C+D		
Mein Blutdruck ist oft niedrig und mein Ruhepuls hoch	B+C +D		
Ich leide unter Hautauschlägen/ Urtikaria	A+D		
Ich habe Neurodermitis oder Psoriasis	A+D		
Ich leide an Fibromyalgie (Weichteilrheuma)	D		
Bei mir wurde eine KPU oder HPU festgestellt	A+B +C+ D		
Ich vertrage Rotwein nicht	A+C +D		
Ich vertrage überhaupt keinen Alkohol	A+C +D		



Ich habe starke Schmerzen während meiner Periode	B+D		
Ich bin zeugungsunfähig	B+D		
Ich habe Angst- und Panikstörungen	C+D		
Ich tendiere zu Wassereinlagerungen	B+D		
Mein Kinderwunsch erfüllt sich nicht/ ich bin ungewollt kinderlos	B+D		
Ich leide unter Osteopenie oder Osteoporose	D		
Ich hatte bereits Fehl- oder Frühgeburten	B+D		
Ich leide unter dem Restless-Legs-Syndrom	D		
Ich habe verschiedene Allergien (Heuschnupfen/Nahrungsmittel/ etc.)	A+D		
Ich habe schon Anaphylaxien (allergischer Schock) erlebt	D		
Ich habe schwer einstellbare Schilddrüsenwerte	B+D		
Ich neige zu Depressionen, bzw. depressiven Verstimmungen	C+D		
Ich habe starke Konzentrationsstörungen	C+D		
Ich habe ADS /ADHS	C+D		
Ich habe manchmal extremen Durst	B+D		
Ich leide ständig unter Aphten (Geschwüren) und Entzündungen im Mund	D		
Ich habe beidseitigen Tinnitus, der unterschiedlich stark ausgeprägt ist	D		
Ich habe chronischen Schnupfen	A+D		
Ich neige zu Durchfällen	A+D		
Ich habe Magenprobleme, wie Gastritis, Sodbrennen	A		



Ich habe manchmal Fieberschübe und erhöhte Temperatur ohne erkennbaren Grund	B+D		
Ich habe manchmal starke Gelenkbeschwerden, aber kein Rheuma	D		
Ich leide oft an „Brainfog“ (Gehirnnebel). Ich kann dann nicht klar denken	C+D		
Ich fühle mich oft sehr erschöpft	C+D		
Ich habe eine Schilddrüsenerkrankung	B+D		
In meiner Schwangerschaft gab es Komplikationen, z.b. eine Schwangerschaftsvergiftung	B+D		
Ich leide an Akne			
Ich habe Übergewicht / es fällt mir schwer abzunehmen			
Ich habe Hautprobleme			
Ich habe häufig Infekte / bin viel krank			

A	
B	
C	
D	

Dieser Fragebogen wurde von mir persönlich erstellt. Er ersetzt keine individuelle Beratung und Behandlung. Das Ergebnis muss stets im Gesamtkontext der naturheilkundlichen Behandlung gesehen werden.

Sabine Helmke © 2022