

WIE GEHT ES DEINEM DARM?

Finde es mit diesem
Darmcheck heraus und
erhalte Tipps, wie du
deinen Darm gesund hältst.



Du fühlst dich ständig müde und gereizt? Weißt nicht wieso? DU WILLST NUR, DASS ES AUFHÖRT?

Ich kann dich total verstehen! Im Herbst 2009 ging es mir ganz genauso. Ich fühlte mich ständig müde, schleppte mich durch den Tag und war super leicht reizbar. Außerdem war ich genervt, weil ich schon zum zweiten Mal im Jahr mein Heuschnupfen hatte! Und ich fragte mich ...

Bin ich schlecht organisiert? Müsste ich einfach mehr schlafen? Bin ich eine miese Mutter? Mir schossen alle möglichen Gedanken durch den Kopf. Nur an eines dachte ich nicht - **meinen Darm!**

Er war tatsächlich schuld an meinen Beschwerden. Ich lernte, wenn der Darm nicht gesund ist, kann es uns nicht gut gehen.

Jetzt kannst auch du überprüfen, wie es deinem Darm geht. Dieser Check hilft dir nicht nur, deinen Darm genau unter die Lupe zu nehmen.

Außerdem bekommst du eine Übersicht, worüber sich dein Darm richtig freut.

Du hast Fragen? Dann schreibe mir in meiner [kostenlose Facebookgruppe](#) - Ich helfe dir gerne weiter. Nun viel Freude und AHAs mit deinem Darmcheck!

Deine Verena

Du findest mich unter:
verenakrone.de





Schritt 1: Mach den Darmcheck.

Wie gehst du nun konkret vor?

Auf der extra für diesen [DARMCHECK](#) eingerichteten Internetseite findest du 3 Videos, sowie weitere hilfreiche Informationen zum Thema Darm. Nutze diese Seite unterstützend zu diesem PDF.

Schritt 1:

- Schau dir Video 1 an.
- Beantworte die Fragen zum Darm.
- Notiere dir deine Ergebnisse und ersten Erkenntnisse.

Schritt 2:

- Schau dir Video 2 an.
- Analysiere deine einzelnen Lebensbereiche. Wie gesund ist dein Lebensstil für deinen Darm?
- Notiere dir deine Fragen, schreibe mir diese gerne in meiner [kostenlosen Facebookgruppe](#).

Schritt 3:

- Schau dir Video 3 an.
- Überlege dir, wie du nun beginnen wirst.
- Erstelle dir einen Plan für deine kommenden 30 Tage.

Gehst du alle 3 Schritte durch, kommst du mit deinem [DARMCHECK](#) in Ernährungs- und Alltagsgewohnheiten, die deinem Darm richtig gut tun.

Los geht's!



Welche Symptome kennst du?

Bezogen auf die letzten 3 Monate ...

- Juckreiz an den Öffnungen von Mund und/oder Nase
- Verstopfung oder Durchfall, auch im Wechsel
- Flatulenz (Blähungen)
- schmerzhafte Gelenke (vor allem Fußgelenke), ohne dass die Ursache eine Arthritis oder eine Arthrose ist
- zeitweilig auftretende Gedächtnisstörungen
- Juckreiz am After
- Infektionen der Schleimhäute von Nase und / oder Mund
- Gesichtsfeldstörungen (Estrabismus)
- Hautirritationen
- belegte Zunge
- allergische Reaktionen
- Unverträglichkeit von bestimmten Lebensmitteln
- Unverträglichkeit bestimmter Chemikalien, wie Waschmittel oder Tabakrauch
- häufige und / oder chronische Ermüdung
- Schwierigkeiten beim Einschlafen,
- Depressionen oder depressive Verstimmungen
- wiederholt auftretende Muskelschwäche oder -verletzungen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Nervosität

Fragen für Männer

- häufige Entzündungen der Vorsteherdrüse (Prostata) oder Blase
- Impotenz

Fragen für Frauen

- Juckreiz an den Schamlippen
- Vaginalsekret
- häufige Entzündungen der Blase
- das Bedürfnis, die Blase zu entleeren, dabei das Gefühl, dass die Blase nicht vollständig geleert werden kann
- Unterleibskrämpfe
- Probleme vor Einsetzen der Periode (prämenstruelles Syndrom)
- kein Bedürfnis nach oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr



Wie viele Punkte sind bei dir zusammen gekommen?

DEINE AUSWERTUNG

grundsätzlich gilt

- Du bist von einer oder mehrerer Allergien betroffen? Dann geht es deinem Darm nicht gut.
- Auch bei häufigen Infekten ist dein Darm nicht im Gleichgewicht.
- Durchfall und Verstopfung weisen auf eine ungünstige Ernährung oder/und ein schlechtes Mikrobiom* hin. (*die Mischung an Bakterien, mit denen wir zusammen leben)

für Frauen

- Du hast mehr als 8 Punkte mit "Ja." beantwortet? Dann werden dir darmgesunde Gewohnheiten helfen, dass dein Darm nicht kränker wird.
- Du hast 13-17 Punkte mit "Ja" beantwortet, dann liegt wahrscheinlich eine Darmdysbiose vor.
- Du hast mehr als 18 Punkte mit "Ja" beantwortet, dann liegt sicher eine Darmdysbiose vor.

für Männer

- Du hast mehr als 8 Punkte mit "Ja, kenne ich." beantwortet? Dann werden dir darmgesunde Gewohnheiten helfen, dass dein Darm
- Du hast 10-14 Punkte positiv, dann liegt wahrscheinlich eine Darmdysbiose vor.
- Bei mehr als 15 positiven Antworten liegt sicher eine Darmdysbiose vor.

Was ist eine Darmdysbiose?

Unser Darm ist von unzähligen Bakterien bevölkert, die viele wichtige Aufgaben im Organismus übernehmen. Beispielsweise helfen sie bei der Verdauung, schützen vor der Ansiedlung schädlicher Keime und produzieren Fettsäuren oder Vitamine.

Diese sogenannte Darmflora, auch Darmmikrobiom genannt, besteht zum größten Teil aus gesunden beziehungsweise nützlichen Bakterien. Die Darmflora kann jedoch - etwa durch falsche Ernährung, Krankheiten oder bestimmte Medikamente - aus der Balance geraten.

Dadurch gewinnen unerwünschte Bakterien mehr und mehr die Oberhand und schränken die Funktion sowie die Verbreitung der gesunden Bakterien ein. Diesen Vorgang nennt man Dysbiose oder auch Darmflorastörung.



Auch wichtig hinzuschauen!

Es gibt weitere wichtige Aspekte, die dir einen Hinweis darauf geben, dass es deinem Darm nicht gut geht. Was trifft auf dich zu?

Hast du in den letzten 6 Monaten Antibiotika eingenommen?

Hast du in den letzten 6 Monaten mit dem Rauchen aufgehört?

Hast du in den letzten 3 Jahren Säureblocker eingenommen?

Isst du wenig Ballaststoffe, z.B. Gemüse, Salate, Obst, Nüsse, Kerne?

Ist dein Stuhl breiig, mit Schmauchspuren am Toilettenbecken?

Konsumierst du oft Zucker oder Zuckerersatzstoffe?

Ist dein Stuhl übelriechend? Hast du Mundgeruch?

Leidest du unter Haarausfall, dünnen oder rissigen Fingernägeln?

Hast du eine Autoimmunerkrankung? (z.B. Rheuma, MS, Hashimoto etc.)

Besteht Bewegungsmangel?

Leidest du unter chronischem Stress?



Schritt 2: Gewohnheiten, die deinem Darm gut tun

Gib dir Punkte und schätze dich selbst ein.

Auf einer Skala von 0-10, wie gut bist du in den unten aufgeführten Punkten schon aufgestellt?

- 0 = ist bei mir kein Thema, bekomme ich super hin
- 10 = gelingt mir gar nicht, hier darf ich etwas ändern

Setze dir deine Zahlenantwort in das jeweilige Kästchen.

- Ich esse täglich 10 Hände voll Gemüse, Salat, Kräuter und etwas Obst.
- Meine Ernährung ist reich an Ballaststoffen. Regelmäßig genieße ich Fermentiertes.
- Ich bin ausreichend mit qualitativ hochwertigem Eiweiß versorgt. (1 Handteller pro Mahlzeit.)
- Ich genieße täglich gesunde Fette aus hochwertigen Quellen, wie Olivenöl oder Kokosöl. (Daumenmenge pro Mahlzeit.)
- Mein Zuckerkonsum liegt im gesunden Bereich. (5% deines täglichen Kalorienbedarfs. Bei ca. 2000kcal sind das 25g Zucker pro Tag insgesamt.)
- Ich bau täglich Bewegung in meinen Alltag ein und bin viel in der Natur.
- Ich habe eine gute Vitamin D Versorgung. (2000-4000 I.E durch Supplementierung oder gesunde Sonnenbäder.)
- Ich schlafe ca. 7-9 Stunden. Ich schlafe tief und erholsam.
- Ich habe ein gutes Stressmanagement. Geht es mal drunter und drüber bleibe ich ruhig und gelassen.
- Ich bin regelmäßig offline und genieße funkfreie Zeiten.
- Ich reduziere meine Toxinbelastung. (kein Rauchen, wenig bis kein Alkohol, gesunde Kosmetik, achte auf Mikropplastikreduktion, habe das Thema Schwermetalle im Blick)
- Ich plane Darmkuren fest in mein Jahr ein.

AHAs und FRAGEN

Welche Ahas und Erkenntnisse hast du bis hierhin gewonnen?

Welche Fragen sind entstanden? Sammle sie hier und schicke sie mir dann.



SCHRITT 3 : PLANE DIR NUN DEINE NÄCHSTEN 30 TAGE.

Welche Ernährungs- und Alltagsgewohnheit können sich bei dir verbessern?
Sortiere dir hier die 12 Aspekte in deine persönliche Prioritätenliste ein. Womit
wirst du beginnen? Wie wirst du diesen Wandel umsetzen?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12



DEIN PLAN FÜR DIE NÄCHSTEN 30 TAGE.

Schreibe dir dir wichtigsten Gewohnheiten auf, die du in den kommenden 30 Tagen ändern willst. Womit beginnst du sofort? Wobei brauchst du noch Hilfe? Wo eventuell noch mehr Informationen?

WOCHE 1

WOCHE 2

WOCHE 3

WOCHE 4

WOBEI BRAUCHST DU MEHR UNTERSTÜTZUNG?

WOZU BENÖTIGST DU MEHR INFOS?



DEIN *nächster* SCHRITT

Wenn du dein Ziel schneller erreichen möchtest, hole dir Unterstützung.

Du hast deinen DARMCHECK bis hierhin durchgeführt? Herzlichen Glückwunsch. Du hast dir auch deine ersten 30 Tage festgezurr? Super. Höre jetzt nicht auf, sondern gehe weiter. Entweder allein oder mit Unterstützung. Die macht besonders dann Sinn, wenn du

1. Das Gefühl hast, es nicht alleine zu schaffen.
2. Dein Ziel schneller erreichen möchtest..

So kann ich dich weiter begleiten.

- Du möchtest deine Ernährung umstellen? Rezepte kochen, die nicht nur deinem Darm gut tun? Dann ist meine [KOCH DICH GESUND](#) Rezeptsammlung genau richtig für dich.
- Du willst das volle Programm und innerhalb von 6 Monaten deine Ernährungs- und Alltagsgewohnheiten auf energievoll und gesund umstellen? Dann lass uns über mein [LEB DICH GESUND Coaching](#) in Ruhe und unverbindlich reden.

Ich begleite dich gerne.

Liebe Grüße

Deine Verena

Hier findest du mich auch.

