

Teste Deine Darmgesundheit

Kategorie 1: Medikamente

Hast Du in den vergangenen **sechs Monaten Antibiotika eingenommen**?

Nimmst Du häufiger (mindestens einmal jährlich) Antibiotika?

Hast Du als Kind mehrfach Antibiotika erhalten?

Nimmst Du Medikamente, die die Magensäure hemmen, sogenannte **Protonenpumpenhemmer (Magenschutztabletten)**?

Benötigst Du mehrmals im Monat **Abführmittel**?

Kategorie 2: Erkrankungen und Beschwerden

Leidest Du unter **Nahrungsmittelallergien**?

Leidest Du unter anderen **Allergien** oder **Neurodermitis**?

Leidest Du unter **chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)**?

Hast Du mit deutlichem **Übergewicht zu kämpfen**? Hast Du den Eindruck, dass Du schneller zunimmst und größere **Schwierigkeiten** dabei hast, **Gewicht wieder zu verlieren**, als andere Mitmenschen?

Leidest Du unter einem **Reizdarmsyndrom**?

Kategorie 3: Lebensstil

Hast Du in den **vergangenen sechs Monaten mit dem Rauchen aufgehört**?

Warst Du in den letzten Jahren **in tropischen Ländern unterwegs** und hattest dort unter Magen-Darm-Beschwerden zu leiden?

Treibst Du eher selten **Sport**? Bewegst Du Dich **weniger als 30 Minuten täglich**?

Stehst Du beruflich oder privat unter **Dauerstress**?

Verwendest Du im **Haushalt Desinfektionsmittel zum Putzen**? **Desinfizierende Seife zur Reinigung der Hände**?

Isst Du **täglich weniger als drei Portionen ballaststoffreiche Nahrungsmittel** wie Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen), Vollkornprodukte, Nüsse, Beeren oder Gemüse? (Eine Portion entspricht in etwa der Menge, die in eine Hand passt.)

Bevorzugst Du **schnell verdauliche Kohlenhydrate** (Kuchen, Nudeln, eher helles Brot als Vollkornbrot, Süßigkeiten)?

Ernährst Du Dich nach Deiner eigenen Einschätzung eher **einseitig und wenig abwechslungsreich**?

Gehören (mehrmals pro Woche) **Fast Food, Fertiggerichte oder besonders fettreiche Speisen** oder **Softdrinks (Cola, Limo etc.)** zu Deinem Speiseplan?

Jede Frage, die Du mit "Ja" beantwortet hast, gibt Dir einen Hinweis darauf, dass es für Deine Darmgesundheit Optimierungsbedarf gibt.

Je häufiger Du in **Kategorie 1** mit "Ja" geantwortet hast, desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass Deine Darmflora gestört ist.

Medikamente führen zu dauerhaften Veränderungen der Darmkeime.

Sprich mit Deinem Arzt über mögliche Auswirkungen der verschriebenen Mittel auf die Darmflora.

Jede der in **Kategorie 2** genannten Erkrankungen und Beschwerden kann die Folge einer gestörten Darmflora oder einer durchlässigen Darmbarriere sein.

Wenn Du hier eine Frage mit "Ja" beantwortet hast, sprich Deinen Arzt konkret auf einen Zusammenhang der Beschwerden mit Deiner Darmgesundheit an.

Auch Ernährung und Fitness wirken sich auf die Bakterien im Darm aus.

Fragen, die Du in **Kategorie 3** mit "Ja" beantwortet hast, geben Aufschluss darüber, welche Angewohnheiten Du Deinem Darm zuliebe ändern solltest.

Beginne am besten gleich mit der

“3+1 Schritte-Anleitung - Wie natürliche Mundpflege Deinen Tag erfrischt”,

denn gesund beginnt im Mund und setzt sich weiter unten im Verdauungskanal fort!

Klicke hier zum Download: <https://beradent.com/erfrischungstipps/>