

## VORAB-FRAGEBOGEN – DARM & IMMUNFUNKTION

Name: \_\_\_\_\_  
Anschrift: \_\_\_\_\_  
PLZ / Ort: \_\_\_\_\_  
Telefonnummer: \_\_\_\_\_  
E-Mail: \_\_\_\_\_

### Warum dieser Vorab-Fragebogen wichtig ist

Bevor wir mit deiner Beratung für Darm- und Immunfunktion starten, bekommst du die Möglichkeit, einen kurzen, aber sehr aussagekräftigen Fragebogen auszufüllen.

Damit kann ich unser Gespräch gezielt auf deine individuellen Bedürfnisse zuschneiden – ohne unnötige Standardfragen.

#### Deine Vorteile:

- Du reflektierst deinen Gesundheitszustand bereits im Vorfeld.
- Wir sparen wertvolle Beratungszeit.
- Wir können direkt an den Punkten ansetzen, die dich wirklich weiterbringen.
- Du legst den Grundstein für schnellere und effektivere Ergebnisse.

#### Psychologischer Bonus:

Allein das Ausfüllen des Fragebogens aktiviert dein Bewusstsein für Ernährung, Gesundheit und Lebensstil.

Für viele der erste starke Motivationsschub.

#### Dein Input = Dein Fortschritt.

Fülle die Checkliste ehrlich und ohne Druck aus – sie dient nicht zur Bewertung, sondern als Grundlage für deinen persönlichen Weg.

## Allgemeines Verständnis – Darm & Immunsystem

Antworten J = Ja N = Nein T = Teilweise

	J	N	T
1. Ich weiß, dass Darmgesundheit und Immunsystem eng zusammenhängen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich kenne grundlegende Faktoren, die den Darm beeinflussen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich weiß, dass Ernährung direkten Einfluss auf das Immunsystem hat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich kenne Begriffe wie „Darmflora“ oder „Mikrobiom“.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich weiß, dass Stress das Verdauungssystem beeinträchtigen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich kenne typische Symptome eines empfindlichen Darms.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich weiß, dass Immunschwäche ernährungsbedingt sein kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich kenne die Bedeutung von Ballaststoffen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich habe bereits Informationen über Darmgesundheit gelesen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich weiß, dass Darmprobleme vielfältige Ursachen haben können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Eigene Beobachtung & Routine

	J	N	T
11. Ich habe aktuell Beschwerden mit der Verdauung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich weiß, welche Lebensmittel ich gut vertrage.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich esse regelmäßig und achte auf meine Verdauung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ich beobachte bewusst, wie mein Darm auf Mahlzeiten reagiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ich kenne Lebensmittel, die bei mir Beschwerden auslösen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ich habe ein Gefühl dafür, wann mein Darm belastet ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ich habe bereits probiotische Lebensmittel ausprobiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Ich achte auf ausreichendes Kauen und bewusstes Essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Ich habe schon Maßnahmen zur Darmunterstützung ausprobiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Ich habe Verdauungsbeschwerden schon dokumentieren müssen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Ernährung & Einfluss auf Darm/Immunsystem

	J	N	T
21. Ich esse täglich frisches Gemüse und Obst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Ich achte auf ballaststoffreiche Ernährung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Ich vermeide stark verarbeitete Lebensmittel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Ich reduziere Zucker bewusst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Ich esse ausreichend gesunde Fette.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Ich integriere fermentierte Lebensmittel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Ich esse regelmäßig Proteine zur Schleimhautregeneration.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Ich kenne Nahrungsmittel, die entzündungshemmend wirken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Ich weiß, wie Ernährung das Immunsystem beeinflusst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Ich vermeide größere Mahlzeiten spät am Abend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Verdauungsfunktion & Beschwerden

	J	N	T
31. Ich habe regelmäßigen Stuhlgang.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Ich habe häufiger Blähungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Ich habe öfters Bauchschmerzen oder Druckgefühl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Ich habe Phasen mit Durchfall.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Ich habe Phasen mit Verstopfung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Ich habe unregelmäßige Verdauung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Ich habe Nahrungsmittelunverträglichkeiten im Verdacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Ich fühle mich nach dem Essen häufig aufgebläht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Ich merke, dass meine Verdauung Stress reagiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Ich habe das Gefühl, mein Darm arbeitet nicht „ruhig“.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Mikronährstoffe & Darm/Immunsystem

	J	N	T
41. Ich achte auf genügend Vitamin D.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Ich achte auf Omega-3-Fettsäuren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Ich nehme Magnesium regelmäßig oder bewusst auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Ich kenne meine Eisenwerte oder meinen Status.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Ich nehme gelegentlich Probiotika.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Ich kenne präbiotische Lebensmittel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Ich informiere mich über Mikronährstoffe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. Ich habe schon einmal Blutwerte prüfen lassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Ich nutze Nahrungsergänzung überlegt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Ich bespreche Supplemente bei Unsicherheit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Selbstfürsorge, Regeneration & Lebensstil

	J	N	T
51. Ich schlafe ausreichend für Regeneration.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Ich habe regelmäßig Stress.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Ich habe Strategien zur Stressbewältigung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. Ich merke, dass psychische Belastungen meinen Darm beeinflussen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55. Ich bewege mich ausreichend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56. Ich achte auf Pausen und Ruhezeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57. Ich esse nicht im Stress oder unter Zeitdruck.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58. Ich kenne den Einfluss von Schlaf auf das Immunsystem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59. Ich weiß, wie Regeneration meine Darmfunktion unterstützt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60. Ich möchte aktiv etwas für mein Immunsystem und meinen Darm tun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>