

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

## Selbstfürsorge, Regeneration & Lebensstil

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