

DARM-CHECK



Der Fragebogen für Deinen Darm

Lerne die Symptome deines Körpers zu lesen

BY MUNJA HÖFT

HEY DU!



ICH BIN MUNJA

Heilpraktikerin und Osteopathin mit Schwerpunkt
Darm und Nervensystem

Du hast das Gefühl, dein Körper funktioniert nicht mehr richtig? Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Schmerzen und Stimmungsschwankungen bestimmen dein Leben? Lerne deinen Körper zu verstehen und die Ursache hinter den Symptomen zu finden, damit du ab jetzt wieder voll am Leben teilhaben kannst, ohne auf etwas verzichten zu müssen.

LASS UNS LOSLEGEN.

Der größte Fehler, den die meisten machen:
Sie trennen den Darm vom Nervensystem ab.
Dabei wird der Darm sogar als zweites Gehirn
bezeichnet. er besitzt ein eigenes System mit
über 100 Mio Nervenzellen und steht mit dem
zentralen Nervensystem über die Darm-
Hirnachse in Verbindung.

Über Nervenverbindungen, vorallem über
den Vagusnerv beeinflusst der Darm nicht nur
die Verdauung, sondern auch die Stimmung,
Stress und das Immunsystem.

Umgekehrt können psychische Belastungen
direkt auf die Darmfunktion wirken → Stichwort
Reizdarm, Übelkeit etc

EIN GESUNDER DARM IST WICHTIG FÜR KÖRPER UND GEIST

SCHRITT 1

WIE GEHT ES DEINEM DARM

Kreuze jede zutreffende Aussage an:

- ☐ Völlegefühl nach dem Essen
- ☐ Schmerzen im Unterbauch
- ☐ Ich hab häufig ein aufgeblähtes Gefühl
- ☐ Unverträglichkeiten
- ☐ Muskel und Gelenkschmerzen
- ☐ Allergien
- ☐ Hautunreinheiten
- ☐ Infektanfälligkeit
- ☐ Müdigkeit
- ☐ Stimmungstief
- ☐ Schlafprobleme
- ☐ Energieverlust

SCHRITT 1

WIE GEHT ES DEINEM DARM

Kreuze jede zutreffende Aussage an:

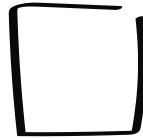
- ☐ Juckreiz im Intimbereich
- ☐ Blasenentzündungen mehr als 2 mal im Jahr
- ☐ Brainfog, Konzentrationsprobleme
- ☐ Schmerzen beim Geschlechtsverkehr/Libidoverlust
- ☐ PMS
- ☐ Unterleibskrämpfe
- ☐ Kopfschmerzen
- ☐ Belegte Zunge
- ☐ Heisshunger auf Süßes
- ☐ Gewichtsprobleme
- ☐ häufig Verstopfung
- ☐ Durchfall oder weicher Stuhl > 1 mal pro Woche
- ☐ stinkender Stuhl
- ☐ klebriger Stuhl
- ☐ schwimmender Stuhl
- ☐ harter Stuhl

DEINE STUHLFARBE

1



MITTELBRAUN

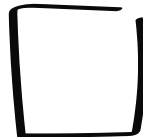


typische Farbe für einen gesunden Stuhlgang

2



ROT

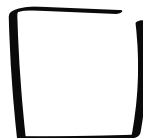


Hämorrhoiden oder Blutbeimengungen aus dem unteren Verdauungstrakt

3



GELBLICH

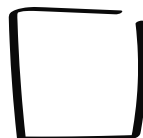


Evtl ein Problem der Fettverdauung oder eine Glutensensitivität

4



SCHWARZ

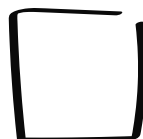


Eisentabletten oder Blutbeimengungen könnten ein Grund sein

5



LEHMFARBEN



Es fehlen vermutlich Verdauungssäfte und die Leber oder Gallenblase hat eine Funktionsstörung

BRISTOL STUHL SKALA

Veränderungen im Stuhlgang können viele Ursachen haben.
Grundsätzlich gilt: Bei längeranhaltenden Beschwerden, Blutbeimengungen, Verschlechterung des Allgemeinbefindens, wie länger andauernder Energieverlust, Fieber, Gewichtsabnahme oder Nachtschweiss, sowie bei akuten, starken Beschwerden, wie Schmerzen oder starken Durchfall muss der Arzt aufgesucht werden.

Bristol-Stuhlformen-Skala

Typ 1		Einzelne, feste Kügelchen (schwer auszuscheiden)
Typ 2		Wurstartig, klumpig
Typ 3		Wurstartig mit rissiger Oberfläche
Typ 4		Wurstartig mit glatter Oberfläche
Typ 5		Einzelne, weiche glattrandige Klümpchen (leicht auszuscheiden)
Typ 6		Einzelne, weiche Klümpchen mit unregelmäßigem Rand
Typ 7		Flüssig, ohne feste Bestandteile

Mögliche Ursachen für Veränderungen im Stuhl:

Ernährung:

Alkohol, Fast Food, zu wenig Ballaststoffe, zu wenig Flüssigkeit können zu einer Verlangsamten Darmpassage führen. Bestimmte Nahrungsmittel färben den Stuhl.

Bewegung:

Körperliche Inaktivität kann die Darmbewegung verlangsamen und zu Verstopfung führen

Medikamente:

Z.B. Antibiotika können die Darmflora verändern, es kann zu Durchfall oder Verstopfung kommen. Eisentabletten können den Stuhl schwarzfärben.

Grunderkrankungen

Infektionen, Stoffwechselerkrankungen, Dünndarmfehlbesiedelung/SIBO/IMO, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, hormonelle Ursachen, ...

TIPP:

Stress und psychische Faktoren sind häufige Gründe für Verdauungsbeschwerden

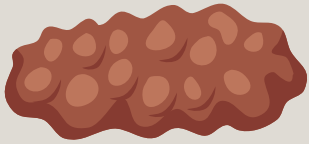
SCHRITT 2

DEINE STUHLKONSISTENZ



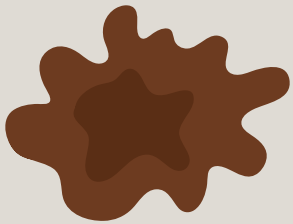
Klumpig

Trinkmenge erhöhen, mehr Ballaststoffe, Nährstoffmangel?

☐

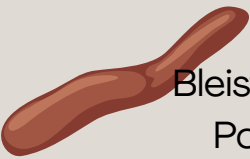
Rissige Wurst

Trinkmenge erhöhen, mehr Ballaststoffe

☐

Weich und klebrig

Evtl liegt ein Problem mit der Fettverdauung vor

☐

Lang und dünn

Bleistiftstühle können auf eine Verengung der Darmpassage weisen. Polypen oder Tumore könnten der Grund sein. Lass das ärztlich abklären

☐

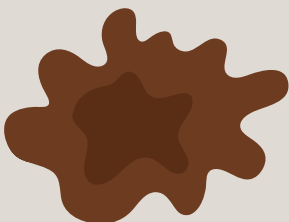
Gestank

Liegt eine Darmerkrankung vor?
Nahrungsmittelunverträglichkeiten?

☐

Verstopfung

Bewegst du dich genug? Trinkmenge ausreichend?
Kann hormonelle Ursachen haben, psychogen bedingt sein
oder eine Grunderkrankung dahinter stecken. Lass das
ärztlich abklären

☐

Durchfall

Akut? Dann könnte eine Infektionserkrankung vorliegen
Häufig am Tag über eine längere Zeit? Der Verdacht auf eine
chronisch entzündliche Erkrankung liegt nah. Lass es ärztlich
abklären.

☐

SCHRITT 3:

AUSWERTUNG

Für jedes Kreuz kannst Du dir einen Punkt geben. Zähle dann die Punkte zusammen

SYMPTOME



**STUHLGANG
BESCHAFFENHEIT**



Für jedes Kreuz kannst Du dir einen Punkt geben. Zähle dann die Punkte zusammen

AUSWERTUNG

35-40 DU HAST BESCHWERDEN, DIE DEINE LEBENSQUALITÄT BEEINTRÄCHTIGEN KÖNNEN

geh in die Umsetzung und mach die ersten Schritte in Richtung Darmaufbau. Such dir einen Darmexperten. Gerne kannst Du mich kontaktieren unter post@munja-hoeft.de

20-35 DEIN DARM SPRICHT MIT DIR - HÖRE IHM GUT ZU

Handle, bevor die Beschwerden schlimmer werden. Tipps und wertvolle Informationen bekommst Du auf meinem Instagramkanal [munjahoeft_healthpunk](https://www.instagram.com/munjahoeft_healthpunk) oder vereinbare einen Termin zur Sprechstunde unter www.munja-hoeft.de

5-20 DU HAST EINZELNE SYMPTOME

Ein Symptومتagebuch kann helfen die Symptome zu deuten und zu verbessern. Vielleicht ist Stress ein Thema bei Dir. Geh es an!

0-5 ALLES SO WEIT OK!

Kurze veränderunge in der Verdauung sind harmlos. Solltest du dich dennoch nicht wohl fühlen oder noch andere Beschwerden da sein, dann beobachte und schau, was du präventiv für dich und deine Gesundheit tun kannst

UNSICHER?

Du bist dir nicht sicher, was deine Auswertung und deine Symptome bedeuten? Du willst endlich etwas verändern und weisst nicht wie?

Dann schick mir gerne dein Ergebnis mit deinen Fragen per Mail an

post@munja-hoeft.de

Du bekommst dann eine individuelle Empfehlung von mir

Love Munja



DU MÖCHTEST JETZT ETWAS VERÄNDERN?

Und nicht mehr planlos an deiner Gesundheit rumdoktorn?
Dann gibt es jetzt keine Ausreden mehr!
Melde Dich zu meinem 0.- Webinar an.

Ich zeige dir, wie einfach es sein kann mit dem Körper in Harmonie zu leben.

post@munja-hoeft.de



Love Munja

DISCLAIMER

Veröffentlichung: August 2025

Autorin: Munja Höft

E-Mail: post@munja-hoeft.de

www.munja-hoeft.de

Urheberrechtshinweis

©Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder

an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autorin geholt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach

bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für

die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Die empfehlungen ersetzen keinen ärztlichen oder fachspeziefischen Rat. Die Nutzung der Informationen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Für Schäden, die

direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, kann die Autorin nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

