



# Darmberatung am 10.03.25

mit Apothekerin und Darmberaterin Bernadette Beller

Leiden Sie unter Reizdarm mit wechselndem Durchfall und Verstopfung? Oder plagen Sie häufige Blähungen und Bauchschmerzen?

Wussten Sie, dass ein gesunder Darm entscheidend für ein starkes Immunsystem ist?

Besuchen Sie unseren Darmberatungstag. Erhalten Sie eine individuelle Beratung und wertvolle Tipps für Ihre Darmgesundheit. Um Ihnen die bestmögliche Beratung zu bieten, erheben wir eine kleine Schutzgebühr von 10 Euro, die wir Ihnen bei einem Kauf selbstverständlich anrechnen.

Reservieren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin telefonisch unter 07581 - 4849 00, direkt bei uns in der Apotheke oder scannen Sie den QR-Code.

Wir freuen uns darauf, Sie bei Ihrem Weg zu einem gesunden Darm zu unterstützen!

Ihr Team #vital  
Vital-Apotheke Kaiserstr. 58 in Bad Saulgau

SCAN ME



# Wie gesund ist Ihr Darm?

**1** Haben Sie häufiger als dreimal pro Woche Blähungen oder Völlegefühl?

- a) Ja                      b) Nein

**2** Leiden Sie regelmäßig an Verstopfung oder Durchfall?

- a) Ja                      b) Nein

**3** Essen Sie weniger als drei Portionen Obst und Gemüse pro Tag?

- a) Ja                      b) Nein

**4** Trinken Sie weniger als 1,5 Liter Wasser am Tag?

- a) Ja                      b) Nein

**5** Fällt es Ihnen schwer, ein gesundes Gewicht zu halten (Über- oder Untergewicht)?

- a) Ja                      b) Nein

**6** Fühlen Sie sich oft müde oder energielos, ohne erklärbaren Grund?

- a) Ja                      b) Nein

**7** Bewegen Sie sich weniger als 30 Minuten täglich?

- a) Ja                      b) Nein

**8** Nehmen Sie regelmäßig Medikamente (z. B. Antibiotika, Schmerzmittel)?

- a) Ja                      b) Nein

**9** Haben Sie eine bekannte Unverträglichkeit (z. B. gegen Laktose, Gluten)?

- a) Ja                      b) Nein

**10** Schlafen Sie nicht gut und fühlen sich morgens nicht ausgeruht?

- a) Ja                      b) Nein

## Auswertung:

Beantworten Sie die folgenden Fragen ehrlich mit "Ja" oder "Nein".

Zählen Sie am Ende Ihre "Ja"-Antworten zusammen, um Ihr Ergebnis zu sehen.

0–3 "Ja": Ihr Darm scheint in guter Verfassung zu sein! Behalten Sie Ihre gesunden Gewohnheiten bei.

4–6 "Ja": Ihr Darm könnte etwas Unterstützung gebrauchen. Kleine Änderungen in Ihrer Ernährung und Ihrem Lebensstil könnten helfen. Eine Beratung wäre sinnvoll, um gezielte Maßnahmen zu finden.

7 oder mehr "Ja": Ihr Darm benötigt dringend Aufmerksamkeit! Es könnte hilfreich sein, einen Darmberatungstag zu besuchen, um gezielt Ursachen für Ihre Beschwerden zu analysieren und gemeinsam Lösungen zu entwickeln.