Dr. Annette Pitzer
Tel. Nr.: +49 2771833434
E-Mail: annette.pitzer@gmx.de

Diese Orientierungsfragen können Dir helfen, herauszufinden, ob ein Darmcheck für Dich gerade die richtige Wahl ist.

1. Welche Symptome habe ich genau – und wie lange schon?

- Bestehen wiederkehrende oder anhaltende Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung, wechselnde Stuhlkonsistenz oder Völlegefühl seit Wochen bis Monate?

Wenn Du diese Frage mit Ja beantwortest, ist ein Darmcheck eine sinnvolle Untersuchung.

2. Habe ich bereits Basismaßnahmen konsequent probiert?

- Führen grundlegende Schritte wie ballaststoffreiche, abwechslungsreiche Ernährung, ausreichend Flüssigkeit, Schlafhygiene, Stressreduktion und Bewegung über mehrere Wochen nicht zu einer Besserung meiner Beschwerden?

Ein Test macht besonders Sinn, wenn Symptome trotz dieser Basismaßnahmen weiter bestehen.

3. Gibt es klare Auslöser oder besondere Belastungen?

- Gab es in den letzten Monaten lange oder wiederholte Antibiotikagaben, häufige Infekte, starke Ernährungswechsel, chronischen Stress, Schlafmangel oder lange Reisen?

Solche Situationen können das Mikrobiom nachhaltig verändern und machen eine gezielte Analyse plausibler.

4. Bin ich bereit, auf Basis der Ergebnisse etwas zu verändern – und langfristig umzusetzen?

- Ein Darmcheck liefert Hypothesen und Richtwerte, aber der Nutzen entsteht erst durch konsequente Umsetzung (Ernährung, Präbiotika/Probiotika, Lebensstil) über Monate.

Ohne Bereitschaft zur Veränderung bleibt der Test oft nur eine teure Momentaufnahme.

5. Passt der Test zu meinem aktuellen Gesundheitskontext?

- Gibt es bekannte Verdachtsdiagnosen oder Diagnosen wie Reizdarm, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Hauterkrankungen (z. B. Neurodermitis) oder psychische Beschwerden mit Verdacht auf Darm-Hirn-Zusammenhang?

In solchen Kontexten kann ein Darmcheck oder eine weiterführende Untersuchung ergänzend sinnvoll sein, um die Therapie zu individualisieren.

Dr. Annette Pitzer: Tel. Nr.: +49 2771 833434, E-Mail: annette.pitzer@gmx.de