

FRAGEBOGEN

HIRN UND BAUCH

(Seite 81, *Eat Yourself Healthy*, Dr. Megan Rossi)

Hier finden Sie Beispiele für Reaktionen auf Darmbeschwerden. Überlegen Sie, in welchem Maß diese Aussagen auf Sie zutreffen. Versuchen Sie, dabei möglichst genau und ehrlich zu antworten.

	stimmt absolut nicht	stimmt häufig nicht	stimmt teilweise nicht	stimmt ein wenig	stimmt häufig	stimmt absolut
1. Ich befürchte, dass das Völlegefühl und der aufgeblähte Bauch zunehmen, wenn ich tagsüber etwas esse.	1	2	3	4	5	6
2. Es macht mich unsicher, in ein neues Restaurant zu gehen.	1	2	3	4	5	6
3. Über meine Bauchbeschwerden mache ich mir oft Sorgen.	1	2	3	4	5	6
4. Ich kann mich schlecht vergnügen, weil meine Gedanken immer um die Bauchbeschwerden kreisen.	1	2	3	4	5	6
5. Ich habe oft Angst, keinen normalen Stuhlgang zu haben.	1	2	3	4	5	6
6. Aus Angst vor Beschwerden probiere ich selten neue Lebensmittel oder Speisen.	1	2	3	4	5	6
7. Egal, was ich esse: Wahrscheinlich werde ich Beschwerden bekommen.	1	2	3	4	5	6
8. Sobald ich ein ungutes Gefühl bekomme, mache ich mir Sorgen oder werde nervös.	1	2	3	4	5	6
9. Wenn ich in eine neue Umgebung komme, sehe ich mich möglichst bald nach der Toilette um.	1	2	3	4	5	6
10. Mir ist ständig bewusst, wie sich mein Bauch gerade anfühlt.	1	2	3	4	5	6
11. Ich denke oft, hinter den Bauchbeschwerden könnte eine ernsthafte Erkrankung stecken.	1	2	3	4	5	6
12. Schon beim Aufwachen befürchte ich, tagsüber Bauchbeschwerden zu bekommen.	1	2	3	4	5	6
13. Ich bekomme Angst, wenn ich ein unbehagliches Gefühl im Bauch spüre.	1	2	3	4	5	6
14. In Stresssituationen macht mein Bauch besonders große Probleme.	1	2	3	4	5	6
15. Ich denke ständig darüber nach, was in meinem Bauch passiert.	1	2	3	4	5	6

Ihr Ergebnis: _____

Auswertung:

Veränderte zentrale
Stressreaktion

Normale zentrale
Stressreaktion

15 Punkte



90 Punkte

Wenn Ihre Punktzahl eher niedrig ist, spricht vieles dafür, dass psychologische Faktoren – auch Stress und auf den Darm bezogene Ängste – zum Fortbestehen und sogar zur Verschlimmerung der Beschwerden beitragen. Das heißt keineswegs, dass die Beschwerden nur in Ihrem Kopf existieren. (Diese Behauptung mag ich gar nicht. Wer das sagt, hat das Problem nicht verstanden.) Es könnte aber sein, dass die Signale, die Ihr Gehirn an Ihren Darm sendet, aus dem Lot geraten sind und dadurch zumindest in gewissem Maße zu den Beschwerden beitragen. Darum empfehle ich bei einem Wert unter 60, nicht nur den Darm ins Visier zu nehmen, sondern auch das zentrale Nervensystem (Ihr Gehirn). Dazu mehr in Kapitel 6.